# 12月

| リトル | 昼食 | | 3色食品群 熱や力になるもの | 3色食品群 血や肉や骨になるもの | 3色食品群 体の調子を整えるもの | 3色食品群以外の使用食材 | 1～2歳児 午前おやつ（1～2歳児） | | エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 塩分 | アレルギー（乳・卵・小麦・落花生・そば・えび・かに・くるみ） | 3～5歳児 午後おやつ | | エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 塩分 | アレルギー（乳・卵・小麦・落花生・そば・えび・かに・くるみ） |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 1 | 日 | ご飯<br>助宗タラのムニエル<br>鶏レバーと野菜のケチャがらめ<br>スープ（豆腐・万能ねぎ）<br>ヨーグルト | おこめリング・ご飯・バター・マカロニ・砂糖・小魚すなっく・小麦粉・片栗粉・油 | きな粉・スケソウタラ・ヨーグルト・牛乳・鶏レバー・豆腐 | キャベツ・ピーマン・玉ねぎ・人参・万能ねぎ | ケチャップ・出し汁・醤油・水・精製塩 | 牛乳<br>小魚すなっく<br>牛乳<br>マカロニきなこ<br>おこめリング | 468 kcal<br>23.5 g<br>15.6 g<br>63.1 g<br>0.9 g | 乳・小麦 | 579 kcal<br>29.2 g<br>18.5 g<br>79.7 g<br>1.1 g | 乳・小麦 |
| 2 | 月 | ご飯<br>鶏肉の生姜照り焼き<br>大根と人参のサラダ<br>みそ汁（じゃが芋・小松菜） | かぼちゃ&にんじんリング・ご飯・じゃが芋・砂糖・焼ふ・油 | 牛乳・鶏肉・味噌・茹小豆缶 | オレンジ・トマト・玉ねぎ・小松菜・人参・生姜・大根 | みりん風調味料・酒・出し汁・醤油・酢・水・精製塩 | 牛乳<br>かぼちゃ&にんじんリン<br>牛乳<br>おふのお汁粉風<br>フルーツ（オレンジ） | 417 kcal<br>16.6 g<br>14.0 g<br>60.4 g<br>0.8 g | 乳・小麦 | 510 kcal<br>20.0 g<br>16.3 g<br>76.0 g<br>0.9 g | 乳・小麦 |
| 3 | 火 | ご飯<br>豆腐と野菜のうま煮<br>さつま芋金平風<br>みそ汁（キャベツ・ワカメ） | ごま油・ご飯・さつま芋・とうもろこしすなっく・砂糖・小麦粉・片栗粉・油 | 牛乳・鶏肉・豆乳・豆腐・味噌・油揚げ | インゲン・かぶ・キャベツ・ワカメ・玉ねぎ・人参 | ベーキングパウダー・みりん風調味料・酒・出し汁・醤油・水・精製塩 | 牛乳<br>とうもろこしすなっく<br>牛乳<br>肉まん風 | 542 kcal<br>22.3 g<br>17.1 g<br>79.9 g<br>1.4 g | 乳・小麦 | 679 kcal<br>27.7 g<br>20.5 g<br>102.3 g<br>1.8 g | 乳・小麦 |
| 4 | 水 | ナポリタン<br>きゅうりのコーンサラダ<br>スープ（大根・人参） | ごま・ごませんべい・ご飯・スパゲッティ・砂糖・油 | 花かつお・牛乳・豚肉 | きゅうり・コーン・トマト・ピーマン・玉ねぎ・人参・大根 | ウスターソース・ケチャップ・みりん風調味料・酒・出し汁・醤油・酢・精製塩 | 牛乳<br>ごませんべい<br>牛乳<br>人参ごまおかかおにぎり<br>トマト | 455 kcal<br>18.4 g<br>16.1 g<br>63.4 g<br>1.0 g | 乳・小麦 | 556 kcal<br>22.3 g<br>18.9 g<br>79.0 g<br>1.2 g | 乳・小麦 |
| 5 | 木 | きのこの炊き込みご飯<br>しらすのかき揚げ<br>野菜と挽肉のとろとろ煮<br>みそ汁（さつま芋・ごぼう）<br>フルーツ（りんご） | いわしせんべい・ご飯・さつま芋・バター・砂糖・小麦粉・片栗粉・油 | しらす干し・牛乳・豆乳・豚肉・味噌・冷蔵ベビーチーズCa+Fe | インゲン・ごぼう・しめじ・チンゲン菜・りんご・玉ねぎ・人参 | ベーキングパウダー・みりん風調味料・酒・出し汁・醤油・水 | 牛乳<br>いわしせんべい<br>牛乳<br>チーズスコーン | 560 kcal<br>19.4 g<br>20.8 g<br>79.7 g<br>2.1 g | 乳・小麦 | 698 kcal<br>23.5 g<br>25.4 g<br>100.8 g<br>2.7 g | 乳・小麦 |
| 6 | 金 | 鉄分強化！ふりかけご飯<br>鶏肉と野菜のごまだれ炒め<br>かぼちゃとなすの甘辛煮<br>みそ汁（もやし・長ねぎ） | ごま・ご飯・ソフトな塩せん・りんごジャム・砂糖・小麦粉・油 | ヨーグルト・牛乳・鶏肉・味噌 | かぼちゃ・なす・もやし・人参・長ねぎ・白菜・万能ねぎ | ふりかけ・ベーキングパウダー・みりん風調味料・酒・出し汁・醤油 | 牛乳<br>ソフトな塩せん<br>牛乳<br>ヨーグルトパン | 509 kcal<br>17.4 g<br>16.8 g<br>78.2 g<br>1.4 g | 乳・小麦 | 630 kcal<br>20.9 g<br>20.1 g<br>98.8 g<br>1.6 g | 乳・小麦 |
| 7 | 土 | ご飯<br>鮭のみそ焼き<br>キャベツと豚肉のひじき煮<br>すまし汁（豆腐・花ふ）<br>フルーツ（オレンジ） | うどん・ご飯・花ふ・砂糖・小魚せんべい・片栗粉・油 | 牛乳・鶏肉・鮭・豆腐・豚肉・味噌・油揚げ | オレンジ・キャベツ・トマト・ひじき・ほうれん草 | みりん風調味料・酒・出し汁・醤油・精製塩 | 牛乳<br>小魚せんべい<br>牛乳<br>ミニ鶴きつねうどん | 513 kcal<br>28.8 g<br>15.3 g<br>67.5 g<br>1.4 g | 乳・小麦 | 633 kcal<br>36.3 g<br>18.1 g<br>84.0 g<br>1.8 g | 乳・小麦 |
| 8 | 日 | ハヤシライス<br>小松菜サラダ<br>スープ（れんこん・ワカメ）<br>フルーツ（パイン缶） | ご飯・しらす&わかめせんべい・砂糖・油 | きな粉・牛乳・豆乳・豚肉 | パイナップル缶・パセリ・パプリカ赤・れんこん・ワカメ・寒天・玉ねぎ・小松菜・人参 | ＳＢハヤシの王子さま顆粒・酒・出し汁・醤油・酢・水・精製塩 | 牛乳<br>しらす&わかめせんべい<br>牛乳<br>きな粉豆乳寒天 | 450 kcal<br>18.2 g<br>15.6 g<br>65.3 g<br>1.5 g | 乳・小麦 | 552 kcal<br>22.1 g<br>18.5 g<br>81.9 g<br>1.9 g | 乳・小麦 |
| 9月 | ントル | ご飯<br>●鶏肉と冬野菜の和風ポトフ<br>かぶとコーンのだし和え<br>フルーツ（りんご） | ご飯・じゃが芋・ほうれん草と小松菜せんべい・砂糖・米粉・油 | 牛乳・鶏肉・豆乳 | かぶ・きゅうり・コーン・ほうれん草・りんご・人参・白菜 | ベーキングパウダー・出し汁・醤油・精製塩 | 牛乳<br>ほうれん草と小松菜せん<br>牛乳<br>米粉のドーナッツ | 469 kcal<br>17.2 g<br>16.9 g<br>66.6 g<br>1.1 g | 乳・小麦 | 574 kcal<br>20.7 g<br>20.3 g<br>82.6 g<br>1.4 g | 乳・小麦 |
| 10 | 火 | おろしあんかけうどん<br>さつま芋のツナ炒め<br>フルーツ（オレンジ） | うどん・ごま油・ご飯・さつま芋・マヨネーズ・わかめせんべい・砂糖・片栗粉・油 | チーズ・ツナフレーク缶・牛乳・豚肉 | インゲン・オレンジ・チンゲン菜・人参・大根 | ふりかけ・みりん風調味料・酒・出し汁・醤油・精製塩 | 牛乳<br>わかめせんべい<br>牛乳<br>パワフルおにぎり<br>スティック野菜 | 513 kcal<br>19.2 g<br>17.5 g<br>74.0 g<br>1.4 g | 乳・卵・小麦 | 635 kcal<br>23.4 g<br>20.9 g<br>93.2 g<br>1.8 g | 乳・卵・小麦 |
| 11 | 水 | ご飯<br>白糸タラの衣焼き<br>にんじゃが炒め煮<br>鶏汁（鶏肉・豆腐・もやし）<br>フルーツ（バナナ） | ご飯・じゃが芋・砂糖・小魚すなっく・小麦粉・油 | シロイトタラ・牛乳・鶏肉・豆腐・豚肉・味噌 | トマト・バナナ・もやし・玉ねぎ・人参・万能ねぎ | ＳＢカレーの王子さま顆粒・ベーキングパウダー・出し汁・醤油・水・精製塩 | 牛乳<br>小魚すなっく<br>牛乳<br>カレービザ風 | 512 kcal<br>24.1 g<br>17.7 g<br>69.3 g<br>1.5 g | 乳・小麦 | 639 kcal<br>30.0 g<br>21.3 g<br>88.0 g<br>1.9 g | 乳・小麦 |
| 12 | 木 | 鉄分強化！ふりかけご飯<br>豚肉と野菜の中華炒め<br>小松菜とれんこんの煮物<br>みそ汁（なす・ごぼう） | かぼちゃ&にんじんリング・ごま油・ご飯・バター・砂糖・小麦粉・油 | 牛乳・豆乳・豚肉・味噌 | えのき茸・ごぼう・なす・りんご・れんこん・玉ねぎ・小松菜・人参 | ふりかけ・ベーキングパウダー・みりん風調味料・酒・出し汁・醤油 | 牛乳<br>かぼちゃ&にんじんリン<br>牛乳<br>りんごケーキ | 467 kcal<br>17.6 g<br>16.6 g<br>67.0 g<br>1.2 g | 乳・小麦 | 578 kcal<br>21.3 g<br>19.8 g<br>84.9 g<br>1.5 g | 乳・小麦 |
| 13 | 金 | ご飯<br>カラスカレイの煮付け<br>かぼちゃとささみのバター炒め<br>みそ汁（白菜・油揚げ）<br>フルーツ（みかん） | ご飯・さつま芋・とうもろこしすなっく・バター・砂糖・片栗粉 | カラスカレイ・牛乳・鶏肉・味噌・油揚げ | かぼちゃ・バナナ・みかん・寒天・人参・白菜 | みりん風調味料・酒・出し汁・醤油・水・精製塩 | 牛乳<br>とうもろこしすなっく<br>牛乳<br>さつま芋ようかん<br>フルーツ（バナナ） | 464 kcal<br>17.8 g<br>11.4 g<br>77.7 g<br>0.8 g | 乳・小麦 | 574 kcal<br>21.6 g<br>12.8 g<br>99.4 g<br>0.9 g | 乳・小麦 |
| 14 | 土 | 豚丼<br>サラダスパゲティ<br>みそ汁（れんこん・花ふ） | イチゴジャム・ごませんべい・ご飯・スパゲッティ・花ふ・砂糖・小麦粉・油 | おから・ツナフレーク缶・牛乳・豆乳・豚肉・味噌 | ほうれん草・れんこん・玉ねぎ・人参 | ベーキングパウダー・みりん風調味料・酒・出し汁・醤油・酢・水 | 牛乳<br>ごませんべい<br>牛乳<br>おからホットケーキ | 507 kcal<br>20.4 g<br>16.9 g<br>73.6 g<br>1.2 g | 乳・小麦 | 626 kcal<br>25.0 g<br>20.0 g<br>92.7 g<br>1.5 g | 乳・小麦 |
| 15 | 日 | ご飯<br>助宗タラのムニエル<br>鶏レバーと野菜のケチャがらめ<br>スープ（豆腐・万能ねぎ）<br>ヨーグルト | いわしせんべい・おこめリング・ご飯・バター・マカロニ・砂糖・小麦粉・片栗粉・油 | きな粉・スケソウタラ・ヨーグルト・牛乳・鶏レバー・豆腐 | キャベツ・ピーマン・玉ねぎ・人参・万能ねぎ | ケチャップ・出し汁・醤油・水・精製塩 | 牛乳<br>いわしせんべい<br>牛乳<br>マカロニきなこ<br>おこめリング | 472 kcal<br>23.6 g<br>15.7 g<br>64.0 g<br>0.9 g | 乳・小麦 | 579 kcal<br>29.2 g<br>18.5 g<br>79.7 g<br>1.1 g | 乳・小麦 |

| 年齢 | | 給与栄養目標量 エネルギー/たんぱく質/脂質/炭水化物/塩分 | 当月平均給与栄養量 エネルギーkcal | たんぱく質g | 脂質g | 炭水化物g | 塩分g |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 3～5 | 歳 | 585/24.1/16.2/85.5/1.6未満 | 603 | 24.6 | 19.2 | 88.9 | 1.5 |
| 1～2 | 歳 | 485/20.1/13.5/71.0/1.4未満 | 488 | 20.1 | 16.1 | 70.5 | 1.3 |

食べ物は良く噛んで食べましょう。良く噛むことで、全身予防や消化の負担が減り、お腹に良いと言われています。

タイヘイ（株）
応援サポーター
林家たい平師匠

メリークリスマス!みんなとても楽しそうですね～。

| リトル | 昼食 | | 3色食品群 熱や力になるもの | 3色食品群 血や肉や骨になるもの | 3色食品群 体の調子を整えるもの | 3色食品群以外の使用食材 | 1～2歳児 午前おやつ（1～2歳児） | | エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 塩分 | アレルギー（乳・卵・小麦・落花生・そば・えび・かに・くるみ） | 3～5歳児 午後おやつ | | エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 塩分 | アレルギー（乳・卵・小麦・落花生・そば・えび・かに・くるみ） |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 16 | 月 | ご飯<br>鶏肉の生姜照り焼き<br>大根と人参のサラダ<br>みそ汁（じゃが芋・小松菜） | ご飯・じゃが芋・ソフトな塩せん・砂糖・焼ふ・油 | 牛乳・鶏肉・味噌・茹小豆缶 | オレンジ・トマト・玉ねぎ・小松菜・人参・生姜・大根 | みりん風調味料・酒・出し汁・醤油・酢・水・精製塩 | 牛乳<br>ソフトな塩せん<br>牛乳<br>おふのお汁粉風<br>フルーツ（オレンジ） | 420 kcal<br>16.7 g<br>14.0 g<br>61.3 g<br>0.9 g | 乳・小麦 | 510 kcal<br>20.0 g<br>16.3 g<br>76.0 g<br>0.9 g | 乳・小麦 |
| 17 | 火 | ご飯<br>豆腐と野菜のうま煮<br>さつま芋金平風<br>みそ汁（キャベツ・ワカメ） | ごま油・ご飯・さつま芋・砂糖・小魚せんべい・小麦粉・片栗粉・油 | 牛乳・鶏肉・豆乳・豆腐・味噌・油揚げ | インゲン・かぶ・キャベツ・ワカメ・玉ねぎ・人参 | ベーキングパウダー・みりん風調味料・酒・出し汁・醤油・水・精製塩 | 牛乳<br>小魚せんべい<br>牛乳<br>肉まん風 | 547 kcal<br>22.4 g<br>17.1 g<br>81.1 g<br>1.4 g | 乳・小麦 | 679 kcal<br>27.7 g<br>20.5 g<br>102.3 g<br>1.8 g | 乳・小麦 |
| 18 | 水 | ナポリタン<br>きゅうりのコーンサラダ<br>スープ（大根・人参） | ごま・ご飯・しらす&わかめせんべい・スパゲッティ・砂糖・油 | 花かつお・牛乳・豚肉 | きゅうり・コーン・トマト・ピーマン・玉ねぎ・人参・大根 | ウスターソース・ケチャップ・みりん風調味料・酒・出し汁・醤油・酢・精製塩 | 牛乳<br>しらす&わかめせんべい<br>牛乳<br>人参ごまおかかおにぎり<br>トマト | 453 kcal<br>18.3 g<br>15.9 g<br>63.1 g<br>1.0 g | 乳・小麦 | 556 kcal<br>22.3 g<br>18.9 g<br>79.0 g<br>1.2 g | 乳・小麦 |
| 19 | 木 | きのこの炊き込みご飯<br>しらすのかき揚げ<br>野菜と挽肉のとろとろ煮<br>みそ汁（さつま芋・ごぼう）<br>フルーツ（りんご） | ご飯・さつま芋・バター・ほうれん草と小松菜せんべい・砂糖・小麦粉・片栗粉・油 | しらす干し・牛乳・豆乳・豚肉・味噌・冷蔵ベビーチーズCa+Fe | インゲン・ごぼう・しめじ・チンゲン菜・りんご・玉ねぎ・人参 | ベーキングパウダー・みりん風調味料・酒・出し汁・醤油・水 | 牛乳<br>ほうれん草と小松菜せん<br>牛乳<br>チーズスコーン | 561 kcal<br>19.3 g<br>20.7 g<br>80.1 g<br>2.1 g | 乳・小麦 | 698 kcal<br>23.5 g<br>25.4 g<br>100.8 g<br>2.7 g | 乳・小麦 |
| 20 金 | ントル | 鉄分強化！ふりかけご飯<br>鶏肉と野菜のごまだれ炒め<br>●冬至かぼちゃ<br>みそ汁（もやし・長ねぎ） | ご ま・ご飯・りんごジャム・わかめせんべい・砂糖・小麦粉・油 | ヨーグルト・牛乳・鶏肉・味噌・茹小豆缶 | かぼちゃ・もやし・人参・長ねぎ・白菜・万能ねぎ | ふりかけ・ベーキングパウダー・みりん風調味料・酒・出し汁・醤油・水 | 牛乳<br>わかめせんべい<br>牛乳<br>ヨーグルトパン | 513 kcal<br>17.5 g<br>15.9 g<br>80.9 g<br>1.2 g | 乳・小麦 | 635 kcal<br>21.1 g<br>18.8 g<br>102.5 g<br>1.5 g | 乳・小麦 |
| 21 | 土 | ご飯<br>鮭のみそ焼き<br>キャベツと豚肉のひじき煮<br>すまし汁（豆腐・花ふ）<br>フルーツ（オレンジ） | うどん・ご飯・花ふ・砂糖・小魚すなっく・片栗粉・油 | 牛乳・鶏肉・鮭・豆腐・豚肉・味噌・油揚げ | オレンジ・キャベツ・トマト・ひじき・ほうれん草 | みりん風調味料・酒・出し汁・醤油・精製塩 | 牛乳<br>小魚すなっく<br>牛乳<br>ミニ鶴きつねうどん | 508 kcal<br>28.8 g<br>15.3 g<br>66.3 g<br>1.4 g | 乳・小麦 | 633 kcal<br>36.3 g<br>18.1 g<br>84.0 g<br>1.8 g | 乳・小麦 |
| 22 | 日 | ハヤシライス<br>小松菜サラダ<br>スープ（れんこん・ワカメ）<br>フルーツ（パイン缶） | かぼちゃ&にんじんリング・ご飯・砂糖・油 | きな粉・牛乳・豆乳・豚肉 | パイナップル缶・パセリ・パプリカ赤・れんこん・ワカメ・寒天・玉ねぎ・小松菜・人参 | ＳＢハヤシの王子さま顆粒・酒・出し汁・醤油・酢・水・精製塩 | 牛乳<br>かぼちゃ&にんじんリン<br>牛乳<br>きな粉豆乳寒天 | 448 kcal<br>18.2 g<br>15.6 g<br>64.8 g<br>1.5 g | 乳・小麦 | 552 kcal<br>22.1 g<br>18.5 g<br>81.9 g<br>1.9 g | 乳・小麦 |
| 23 | 月 | ご飯<br>鶏肉と冬野菜のくたくた煮<br>かぶときゅうりのだし和え<br>スープ（じゃが芋・コーン） | ご飯・じゃが芋・とうもろこしすなっく・砂糖・米粉・油 | 牛乳・鶏肉・豆乳 | かぶ・きゅうり・コーン・ほうれん草・人参・白菜 | ベーキングパウダー・出し汁・醤油・精製塩 | 牛乳<br>とうもろこしすなっく<br>牛乳<br>米粉のドーナッツ | 456 kcal<br>17.2 g<br>16.8 g<br>62.9 g<br>1.3 g | 乳・小麦 | 563 kcal<br>20.8 g<br>20.1 g<br>79.4 g<br>1.6 g | 乳・小麦 |
| 24 | 火 | おろしあんかけうどん<br>さつま芋のツナ炒め<br>フルーツ（オレンジ） | うどん・ごませんべい・ごま油・ご飯・さつま芋・マヨネーズ・砂糖・片栗粉・油 | チーズ・ツナフレーク缶・牛乳・豚肉 | インゲン・オレンジ・チンゲン菜・人参・大根 | ふりかけ・みりん風調味料・酒・出し汁・醤油・精製塩 | 牛乳<br>ごませんべい<br>牛乳<br>パワフルおにぎり<br>スティック野菜 | 513 kcal<br>19.2 g<br>17.6 g<br>73.9 g<br>1.4 g | 乳・卵・小麦 | 635 kcal<br>23.4 g<br>20.9 g<br>93.2 g<br>1.8 g | 乳・卵・小麦 |
| 25 水 | ントル | コーンキャップライス<br>●白糸タラの豆乳クリームソース<br>●ポテサラツリー<br>スープ（豆腐・もやし）<br>フルーツ（バナナ） | いわしせんべい・ご飯・じゃが芋・バター・砂糖・小麦粉・油 | シロイトタラ・牛乳・豆乳・豆腐・豚肉・味噌 | グリンピース・コーン・バナナ・ブロッコリー・もやし・玉ねぎ・人参 | ＳＢカレーの王子さま顆粒・ケチャップ・ベーキングパウダー・出し汁・醤油・水・精製塩 | 牛乳<br>いわしせんべい<br>牛乳<br>カレービザ風 | 510 kcal<br>22.8 g<br>15.6 g<br>75.6 g<br>1.7 g | 乳・小麦 | 630 kcal<br>28.1 g<br>18.4 g<br>95.3 g<br>2.2 g | 乳・小麦 |
| 26 | 木 | 鉄分強化！ふりかけご飯<br>豚肉と野菜の中華炒め<br>小松菜とれんこんの煮物<br>みそ汁（なす・ごぼう） | ご ま油・ご飯・ソフトな塩せん・バター・砂糖・小麦粉・油 | 牛乳・豆乳・豚肉・味噌 | えのき茸・ごぼう・なす・りんご・れんこん・玉ねぎ・小松菜・人参 | ふりかけ・ベーキングパウダー・みりん風調味料・酒・出し汁・醤油 | 牛乳<br>ソフトな塩せん<br>牛乳<br>りんごケーキ | 470 kcal<br>17.7 g<br>16.6 g<br>67.9 g<br>1.3 g | 乳・小麦 | 578 kcal<br>21.3 g<br>19.8 g<br>84.9 g<br>1.5 g | 乳・小麦 |
| 27 | 金 | ご飯<br>カラスカレイの煮付け<br>かぼちゃとささみのバター炒め<br>みそ汁（白菜・油揚げ）<br>ヨーグルト | ご飯・さつま芋・バター・砂糖・小魚せんべい・片栗粉 | カラスカレイ・ヨーグルト・牛乳・鶏肉・味噌・油揚げ | かぼちゃ・黄桃缶・寒天・人参・白菜 | みりん風調味料・酒・出し汁・醤油・水・精製塩 | 牛乳<br>小魚せんべい<br>牛乳<br>さつま芋ようかん<br>フルーツ（黄桃缶） | 481 kcal<br>18.9 g<br>12.3 g<br>79.2 g<br>0.8 g | 乳・小麦 | 590 kcal<br>23.0 g<br>14.0 g<br>99.8 g<br>0.9 g | 乳・小麦 |
| 28 | 土 | 豚丼<br>サラダスパゲティ<br>みそ汁（れんこん・花ふ） | イチゴジャム・ごま油・ご飯・しらす&わかめせんべい・スパゲッティ・花ふ・砂糖・小麦粉・油 | おから・ツナフレーク缶・牛乳・豆乳・豚肉・味噌 | ほうれん草・れんこん・玉ねぎ・人参 | ベーキングパウダー・みりん風調味料・酒・出し汁・醤油・酢・水 | 牛乳<br>しらす&わかめせんべい<br>牛乳<br>おからホットケーキ | 505 kcal<br>20.3 g<br>16.7 g<br>73.3 g<br>1.2 g | 乳・小麦 | 626 kcal<br>25.0 g<br>20.0 g<br>92.7 g<br>1.5 g | 乳・小麦 |
| 29 | 日 | ご飯<br>助宗タラのムニエル<br>鶏レバーと野菜のケチャがらめ<br>スープ（豆腐・青ねぎ）<br>フルーツ（オレンジ） | おこめリング・ご飯・バター・ほうれん草と小松菜せんべい・マカロニ・砂糖・小麦粉・片栗粉・油 | きな粉・スケソウタラ・牛乳・鶏レバー・豆腐 | オレンジ・キャベツ・ピーマン・玉ねぎ・人参・青ねぎ | ケチャップ・出し汁・醤油・水・精製塩 | 牛乳<br>ほうれん草と小松菜せん<br>牛乳<br>マカロニきなこ<br>おこめリング | 465 kcal<br>22.6 g<br>14.7 g<br>64.6 g<br>0.9 g | 乳・小麦 | 568 kcal<br>27.9 g<br>17.3 g<br>79.9 g<br>1.1 g | 乳・小麦 |
| 30 | 月 | ご飯<br>鶏肉の生姜照り焼き<br>大根と人参のサラダ<br>みそ汁（じゃが芋・小松菜） | ご飯・じゃが芋・わかめせんべい・砂糖・焼ふ・油 | 牛乳・鶏肉・味噌・茹小豆缶 | トマト・パイナップル缶・玉ねぎ・小松菜・人参・生姜・大根 | みりん風調味料・酒・出し汁・醤油・酢・水・精製塩 | 牛乳<br>わかめせんべい<br>牛乳<br>おふのお汁粉風<br>フルーツ（パイン缶） | 424 kcal<br>16.6 g<br>14.1 g<br>62.4 g<br>0.8 g | 乳・小麦 | 514 kcal<br>19.8 g<br>16.3 g<br>77.5 g<br>0.9 g | 乳・小麦 |
| 31 | 火 | ご飯<br>豆腐と野菜のうま煮<br>さつま芋と人参の甘辛がらめ<br>みそ汁（キャベツ・ワカメ） | ご ま油・ご飯・さつま芋・砂糖・小魚すなっく・小麦粉・片栗粉・油 | 牛乳・鶏肉・豆乳・豆腐・味噌・油揚げ | インゲン・かぶ・キャベツ・ワカメ・玉ねぎ・人参 | ベーキングパウダー・みりん風調味料・酒・出し汁・醤油・水・精製塩 | 牛乳<br>小魚すなっく<br>牛乳<br>肉まん風 | 543 kcal<br>22.4 g<br>17.1 g<br>79.9 g<br>1.4 g | 乳・小麦 | 680 kcal<br>27.7 g<br>20.5 g<br>102.3 g<br>1.8 g | 乳・小麦 |

※3色食品群は食品中に含まれる栄養素を見た目で分かりやすくする為の目安です。　３色食品群に分類されない食材は、「3色食品群以外の使用食材」に記載しております。
※調味料のアレルギー表示は弊社でお届けしたものに限ります。また、コンタミ等のアレルギーの詳細は「予定献立表」でご確認下さい。
※都合により、献立を変更する場合がございます。
※1～2歳児の栄養価は、午前おやつ・昼食・午後おやつの合計栄養価になります。