

リト	3色食品群				1〜2歳児				3〜5歳児				リト	3色食品群				1〜2歳児				3〜5歳児																																																																																																																																																																																					
	熱や力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	3色食品群以外の使用食材	午前おやつ (1〜2歳児)	午後おやつ	アレルギー	アレルギー	午前おやつ (1〜2歳児)	午後おやつ	アレルギー	アレルギー		熱や力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	3色食品群以外の使用食材	午前おやつ (1〜2歳児)	午後おやつ	アレルギー	アレルギー	午前おやつ (1〜2歳児)	午後おやつ	アレルギー	アレルギー																																																																																																																																																																																		
1	金	ご飯 鶏肉と野菜の炒め物 かぼちゃのサラダ みそ汁	ご飯・とうもろこしすな つ・バター・砂糖・小 麦粉・油	牛乳・鶏肉・鉄強化チ ーズ・豆乳・味噌	かぼちゃ・なす・パセリ ・ワカメ・玉ねぎ・人参・長 ねぎ	ベーキングパウダー・み りん風調味料・酒・出し汁・ 醤油・酢・精製塩	牛乳 とうもろこしすなつ 牛乳 チーズスコーン	518 kcal 18.1 g 19.1 g 65.2 g 2.0 g	乳・小麦	240 kcal 6.3 g 22.0 g 23.2 g 82.5 g 2.6 g	乳・小麦	16	土	鉄分強化！ふりかけご飯 助宗タラの生姜煮 茹で豚とトマトのきゅうりサラダ ヨーグルト	うどん・ごま油・ご飯 わかめせんべい・砂糖・ 片栗粉	スケソウタラ・ヨーグル ト・牛乳・鶏肉・豚肉・ 味噌	きゅうり・ごぼう・トマ ト・ほうれん草・人参・水 菜・生姜	ふりかけ・みりん風調味 料・酒・出し汁・醤油・ 酢・水・精製塩	牛乳 ごませんべい 牛乳 ミニあんかけうどん	496 kcal 24.3 g 13.2 g 66.8 g 1.4 g	乳・小麦	606 kcal 22.0 g 15.0 g 83.6 g 1.8 g	乳・小麦	17	日	ご飯 エビと大根のうま煮 鶏レバーのケチャップ炒め みそ汁 フルーツ (オレンジ)	イチゴジャム・ごま油・ ご飯・砂糖・小魚すなつ く・小麦粉・片栗粉・油	エビ・牛乳・鶏レバー・ 豆乳・豆腐・味噌	オレンジ・キャベツ・ピー マン・枝豆・小松菜・人 参・大根	ケチャップ・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 いわしせんべい 牛乳 イチゴジャム蒸しパン	497 kcal 21.4 g 12.4 g 73.1 g 1.3 g	乳・小麦・え び	609 kcal 26.2 g 14.0 g 91.9 g 1.6 g	乳・小麦・え び	18	月	ご飯 カラスカレイのバター醤油焼き さつま芋のごまがらめ みそ汁 フルーツ (りんご)	ごま・ご飯・さつま芋・ バター・砂糖・小魚すなつ べい・小麦粉・油	カラスカレイ・牛乳・味 噌・油揚げ	かぼちゃ・チンゲン菜・パ イナップル缶・りんご・レ ーズン・寒天・玉ねぎ	出し汁・醤油・水・精製塩	牛乳 かぼちゃ&にんじんリン グ 牛乳 かぼちゃようかん フルーツ (パイナップル)	541 kcal 14.7 g 14.5 g 88.4 g 0.8 g	乳・小麦	667 kcal 17.3 g 17.0 g 112.2 g 0.9 g	乳・小麦	19	火	ご飯 鶏肉のから揚げ 炒りおから みそ汁 フルーツ (りんご)	ご飯・しらす&わかめせ んべい・バター・花ふ・ 砂糖・小麦粉・片栗粉・ 油	おから・牛乳・鶏肉・豆 乳・味噌	インゲン・キャベツ・人 参・生姜・白菜・洋なし缶	ベーキングパウダー・酒・ 出し汁・醤油	牛乳 とうもろこしすなつ 牛乳 洋梨のケーキ	498 kcal 17.8 g 18.8 g 62.5 g 1.3 g	乳・小麦	613 kcal 21.5 g 22.7 g 78.0 g 1.6 g	乳・小麦	20	水	ご飯 豚のから揚げ 鶏肉と大根の炒め煮 すまし汁 フルーツ (オレンジ)	ごま油・ご飯・ほうれん 草と小松菜せんべい・砂 糖・油	チーズ・牛乳・豚肉・味 噌	きゅうり・グリーンピース・ コーン・トマト・ほうれん 草・もやし・玉ねぎ・人 参・万能ねぎ	ふりかけ・酒・出し汁・醬 油・酢・精製塩	牛乳 いわしせんべい 牛乳 パワフルおにぎり 塩もみきゅうり	467 kcal 18.0 g 13.0 g 61.9 g 1.3 g	乳・小麦	567 kcal 21.7 g 14.7 g 78.0 g 1.6 g	乳・小麦	21	木	ご飯 鶏肉と大根の炒め煮 すまし汁 フルーツ (オレンジ)	ごま油・ご飯・ほうれん 草と小松菜せんべい・砂 糖・油	きな粉・牛乳・鶏肉・味 噌・豆乳	オレンジ・キャベツ・ワカ メ・人参・大根	出し汁・醤油・水・精製塩	牛乳 いわしせんべい 牛乳 ヘルシーくずもち	451 kcal 21.0 g 14.3 g 58.4 g 1.1 g	乳・小麦	547 kcal 25.8 g 16.6 g 72.1 g 1.2 g	乳・小麦	22	金	ご飯 納豆ごはん 鶏肉の玉ねぎソース 小松菜のツナ和え みそ汁 フルーツ (オレンジ)	ごま油・ご飯・しょうら す&わかめせんべい・小 麦粉・焼 ふ・油	ツナフレーク缶・牛乳・ 豚肉・納豆・粉豆腐・味 噌	コーン・パプリカ黄・玉ね ぎ・小松菜・人参・水菜	酒・出し汁・醤油・酢・水	牛乳 小魚せんべい 牛乳 粉豆腐のコーンチヂミ	451 kcal 21.0 g 14.3 g 58.4 g 1.1 g	乳・小麦	547 kcal 25.8 g 16.6 g 72.1 g 1.2 g	乳・小麦	23	土	鉄分強化！ふりかけご飯 白糸タラのムニエル 鶏肉と白菜のサラダ みそ汁 ヨーグルト	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 ヨーグルト	シロイトタラ・ヨーグル ト・牛乳・鶏肉・豆乳・ 豆腐・味噌	ごぼう・ブロッコリー・ほ うれん草・レーズン・人 参・白菜	ふりかけ・ベーキングパウ ダー・酒・出し汁・醤油・ 酢・水・精製塩	牛乳 小魚すなつ 牛乳 粉豆腐のコーンチヂミ	489 kcal 21.8 g 12.5 g 69.9 g 1.1 g	乳・小麦	603 kcal 27.0 g 14.3 g 88.8 g 1.4 g	乳・小麦	24	日	ご飯 ふんわりつくね焼き 切干大根とチンゲン菜の煮物 すまし汁	ごま・ご飯・さつま芋・ パン粉・ほうれん草と小 松菜せんべい・砂糖・油	ごま油・ご飯・しょうら す&わかめせんべい・小 麦粉・油	チンゲン菜・トマト・な す・人参・水菜・切干大 根・長ねぎ	みりん風調味料・出し汁・ 醤油・精製塩	牛乳 とうもろこしすなつ 牛乳 さつま芋あんおほぎ風 (きなこ・ごま)	520 kcal 17.7 g 15.1 g 76.5 g 0.9 g	乳・小麦	645 kcal 21.5 g 17.8 g 97.7 g 1.1 g	乳・小麦	25	月	ほうとう風うどん ほうれん草と人参の醤油炒め フルーツ (オレンジ)	うどん・わかめせんべ い・砂糖・小麦粉・油	牛乳・鶏肉・豚肉・味 噌・油揚げ	あおき粉・インゲン・オレ ンジ・かぼちゃ・キャバ ツ・ほうれん草・人参・大 根	ウスターソース・ケチャッ プ・出し汁・醤油・水	牛乳 小魚すなつ 牛乳 お好み焼き	481 kcal 21.5 g 17.0 g 59.6 g 1.1 g	乳・小麦	587 kcal 26.5 g 20.3 g 73.7 g 1.4 g	乳・小麦	26	火	麻婆豆腐丼 チンゲン菜とコーンのひじきサラダ すまし汁	いわしせんべい・ごま 油・ご飯・バター・花 ふ・砂糖・小麦粉・片栗 粉・油	牛乳・豆乳・豆腐・豚 肉・味噌	コーン・しめじ・チンゲン 菜・パイナップル缶・ひじ き・人参・長ねぎ・万能 ねぎ	ベーキングパウダー・出し 汁・醤油・酢・水・精製塩	牛乳 いわしせんべい 牛乳 パイナップルケーキ	500 kcal 17.7 g 17.8 g 66.3 g 1.6 g	乳・小麦	613 kcal 21.2 g 21.3 g 82.8 g 2.0 g	乳・小麦	27	水	ご飯 豚のころも甘辛揚げ もやしとキャベツのサラダ みそ汁 フルーツ (バナナ)	ご飯・バター・しょうら す&わかめせんべい・小 麦粉・片栗粉・油	牛乳・鶏肉・豚肉・味 噌・油揚げ	かぼちゃ・キャベツ・パ ナ・もやし・玉ねぎ・人 参	みりん風調味料・出し汁・ 醤油・酢・水	牛乳 小魚せんべい 牛乳 じゃが芋のソフトクッキー	564 kcal 18.4 g 18.3 g 78.7 g 1.0 g	乳・小麦	698 kcal 22.3 g 22.1 g 99.1 g 1.2 g	乳・小麦	28	木	ハヤシライス 白菜ときゅうりのごまサラダ フルーツ (りんご)	ごま・ごま油・ご飯・し らす&わかめせんべい・ 砂糖・小麦粉・油	牛乳・豆乳・豚肉・茹 豆缶	きゅうり・グリーンピース・ りんご・玉ねぎ・人参・白 菜	S Bハヤシの王子さま類 粒・酒・醤油・酢・水	牛乳 小魚せんべい 牛乳 豆乳小豆ういろ	529 kcal 15.6 g 12.7 g 86.4 g 1.1 g	乳・小麦	655 kcal 18.5 g 14.4 g 110.3 g 1.4 g	乳・小麦	29	金	ご飯 鶏肉と野菜の炒め物 かぼちゃのサラダ みそ汁	ご飯・とうもろこしすな つ・バター・砂糖・小 麦粉・油	牛乳・鶏肉・鉄強化チ ーズ・豆乳・味噌	かぼちゃ・なす・パセリ ・ワカメ・玉ねぎ・人参・長 ねぎ	ベーキングパウダー・み りん風調味料・酒・出し汁・ 醤油・酢・精製塩	牛乳 ほうれん草と小松菜せん べい 牛乳 チーズスコーン	523 kcal 19.2 g 18.1 g 66.5 g 2.0 g	乳・小麦	643 kcal 22.0 g 23.2 g 82.5 g 2.6 g	乳・小麦	30	土	鉄分強化！ふりかけご飯 助宗タラの生姜煮 茹で豚とトマトのきゅうりサラダ ヨーグルト	うどん・ごま油・ご飯 わかめせんべい・砂糖・ 片栗粉	スケソウタラ・ヨーグル ト・牛乳・鶏肉・豚肉・ 味噌	きゅうり・ごぼう・トマ ト・ほうれん草・人参・水 菜・生姜	イチゴジャム・ごま油・ ご飯・砂糖・小魚すなつ く・小麦粉・片栗粉・油	牛乳 ごませんべい 牛乳 ミニあんかけうどん	498 kcal 21.3 g 12.3 g 66.9 g 1.4 g	乳・小麦・え び	609 kcal 26.2 g 14.0 g 83.6 g 1.8 g	乳・小麦・え び	31	日	ご飯 エビと大根のうま煮 鶏レバーのケチャップ炒め みそ汁 フルーツ (オレンジ)	イチゴジャム・ごま油・ ご飯・砂糖・小魚すなつ く・小麦粉・片栗粉・油	エビ・牛乳・鶏レバー・ 豆乳・豆腐・味噌	オレンジ・キャベツ・ピー マン・枝豆・小松菜・人 参・大根	ケチャップ・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 小魚せんべい 牛乳 イチゴジャム蒸しパン	498 kcal 21.3 g 12.3 g 66.9 g 1.4 g	乳・小麦・え び	609 kcal 26.2 g 14.0 g 83.6 g 1.6 g	乳・小麦・え び

※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です。また、コンタミ等のアレルギーの詳細は「予定献立表」でご確認ください。
 ※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・午後おやつ合計栄養価になります。

秋はおいしい食べ物が
たくさんありますね〜

タイハイ (株)
応援サポーター
林菜たい平師匠

