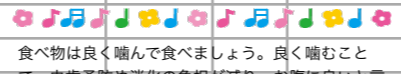


リト	昼食	3色食品群				1～2歳児				3～5歳児			
		熱や力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	3色食品群以外の使用食材	午前おやつ (1～2歳児) 午後おやつ	アレルギー	アレルギー	アレルギー	午前おやつ (1～2歳児) 午後おやつ	アレルギー	アレルギー	アレルギー
1	月	ご飯 鮭とかぶの豆乳煮 チンゲン菜と人参の醤油炒め みそ汁 フルーツ (りんご)	ごま・ご飯・しらす わかめせんべい・バター・ 砂糖・小麦粉・片栗粉・ 油・里芋	牛乳・鮭・豆乳・味噌・ 油揚げ	インゲン・かぶ・グリーンビ ース・チンゲン菜・パイン アップル缶・りんご・玉 ねぎ・人参	酒・出し汁・醤油・水・精 製塩	牛乳 しらす&わかめせんべ い 牛乳 さと丸くん フルーツ (パイナップル)	471 kcal 19.5 g 12.6 g 68.4 g 1.1 g	乳・小麦	576 kcal 23.8 g 14.3 g 86.0 g 1.4 g	乳・小麦	660 kcal 24.0 g 21.3 g 90.0 g 1.6 g	乳・小麦
2	火	ご飯 豆腐のそぼろあんかけ トマトとワカメのサラダ みそ汁	ご飯・じゃが芋・パ ター・ほうれん草と小松菜 せんべい・砂糖・米粉・ 片栗粉・油	きな粉・牛乳・豆乳・豆 腐・豚肉・味噌・茹小豆 缶	トマト・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 米粉の小豆ケーキ	536 kcal 19.7 g 17.7 g 72.1 g 1.3 g	乳・小麦	660 kcal 24.0 g 21.3 g 90.0 g 1.6 g	乳・小麦	660 kcal 24.0 g 21.3 g 90.0 g 1.6 g	乳・小麦
3	水	納豆ごはん 豚肉とかぼちゃの甘辛炒め ほうれん草と人参のサラダ みそ汁	ごま油・ご飯・パター わかめせんべい・砂糖・ 油	牛乳・豚肉・納豆・味噌	かぼちゃ・しめじ・ピーマ ン・ほうれん草・もやし・ りんご・レモン・人参	みりん風調味料・酒・出し 汁・醤油・酢	牛乳 わかめせんべい 牛乳 りんごのバター煮	486 kcal 18.6 g 15.8 g 67.4 g 1.0 g	乳・小麦	594 kcal 22.5 g 18.6 g 84.2 g 1.2 g	乳・小麦	594 kcal 22.5 g 18.6 g 84.2 g 1.2 g	乳・小麦
4	木	ひじきご飯 白糸タラの蒲焼風 具だくさん汁 フルーツ (オレンジ)	ご飯・さつま芋・砂糖 小魚すなっく・小麦粉・ 米粉・油	おから・シロイタラ 牛乳・鶏肉・豆乳・味 噌・油揚げ	オレンジ・かぶ・キャバ ツ・ひじき・人参・生姜・ 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・水	牛乳 小魚すなっく 牛乳 人参おからドーナツ	508 kcal 18.7 g 14.8 g 73.9 g 1.1 g	乳・小麦	629 kcal 22.7 g 17.4 g 94.2 g 1.4 g	乳・小麦	629 kcal 22.7 g 17.4 g 94.2 g 1.4 g	乳・小麦
5	金	ご飯 チキンのパン粉焼き ほうれん草のしらす煮 みそ汁	かぼちゃ&にんじんリン グ・ごま油・ご飯・パター ・パン粉・砂糖・小麦 粉・焼ふ・油	きな粉・しらす干し・牛 乳・鶏肉・鉄強化チー ーズ・味噌	なす・ほうれん草・人参・ 水菜・白菜	出し汁・醤油・水・精製塩	牛乳 かぼちゃ&にんじんリン グ 牛乳 サクサクおふラスク みそ汁	509 kcal 22.5 g 21.9 g 53.0 g 1.6 g	乳・小麦	630 kcal 27.9 g 27.0 g 66.0 g 2.0 g	乳・小麦	630 kcal 27.9 g 27.0 g 66.0 g 2.0 g	乳・小麦
6	土	鉄分強化！ふりかけご飯 カラスカレイのおろし煮 鶏肉とじゃが芋の炒めもの みそ汁 ヨーグルト	ご飯・じゃが芋・とうも ろこすなっく・砂糖・ 小麦粉・片栗粉・油	カラスカレイ・ヨーグル ト・牛乳・鶏肉・豚肉・ 味噌	ごぼう・小松菜・人参・大 根・長ねぎ・万能ねぎ	ふりかけ・みりん風調味 料・酒・出し汁・醤油・ 水・精製塩	牛乳 とうもろこすすなっく 牛乳 ジュース (沖縄風ご飯)	533 kcal 20.4 g 14.5 g 77.0 g 1.2 g	乳・小麦	663 kcal 25.1 g 17.0 g 98.4 g 1.5 g	乳・小麦	663 kcal 25.1 g 17.0 g 98.4 g 1.5 g	乳・小麦
7	日	ご飯 高野豆腐の豆乳クリーム焼き 鶏レバーのケチャップ煮 みそ汁	うどん・ごませんでい ・ご飯・パン粉・花ふ・砂 糖・小麦粉・片栗粉・油 みそ汁	ツナフレーク缶・牛乳・ 鶏レバー・鶏肉・高野豆 腐・豆乳・味噌	コーン・パセリ・ほうれ ん草・れんこん・玉ねぎ・ 人参・白菜	ケチャップ・みりん風調味 料・酒・出し汁・醤油・ 水・精製塩	牛乳 ごませんでい 牛乳 ミニ肉うどん	540 kcal 26.9 g 15.0 g 71.8 g 1.5 g	乳・小麦	666 kcal 33.8 g 17.4 g 90.3 g 1.9 g	乳・小麦	666 kcal 33.8 g 17.4 g 90.3 g 1.9 g	乳・小麦
8	月	カレーライス マカロニサラダ スープ フルーツ (オレンジ)	いわしせんべい・ごま ・ご飯・じゃが芋・マカロ ニ・ニックス・砂糖・小麦 粉・米粉・油	牛乳・豆乳・豚肉	インゲン・オレンジ・きゅ うり・なす・パプリカ黄 ・黄桃缶・玉ねぎ・人参	S Bカレーの王子さま顆 粒・ベーキングパウダー ・酒・出し汁・醤油・酢 ・水・精製塩	牛乳 いわしせんべい 牛乳 ごまスティック フルーツ (黄桃缶)	560 kcal 16.1 g 15.6 g 87.2 g 1.5 g	乳・小麦	694 kcal 19.0 g 18.4 g 111.0 g 1.9 g	乳・小麦	694 kcal 19.0 g 18.4 g 111.0 g 1.9 g	乳・小麦
9	火	ご飯 助宗タラの竜田焼き 鶏肉とキャベツの煮物 みそ汁 フルーツ (柿)	イチゴジャム・ご飯・砂 糖・小魚せんべい・小麦 粉・焼ふ・片栗粉・油	スケソウタラ・牛乳・鶏 肉・豆乳・味噌	キャベツ・チンゲン菜・ワ カメ・柿・人参	ベーキングパウダー・み りん風調味料・出し汁・醤油	牛乳 小魚せんべい 牛乳 豆腐ホットケーキ	472 kcal 19.5 g 12.7 g 67.4 g 1.3 g	乳・小麦	574 kcal 23.8 g 14.6 g 83.8 g 1.6 g	乳・小麦	574 kcal 23.8 g 14.6 g 83.8 g 1.6 g	乳・小麦
10	水	けんちんうどん かぼちゃのそぼろあん フルーツ (バナナ)	うどん・ご飯・しらす わかめせんべい・砂糖・ 片栗粉・油	チーズ・牛乳・豆腐・豚 肉	かぶ・かぼちゃ・きゅ うり・グリーンピース・ご ぼう・バナナ・枝豆・人参 ・長ねぎ	ふりかけ・みりん風調味 料・出し汁・醤油・精製塩	牛乳 しらす&わかめせんべ い 牛乳 チーズ入りふりかけ枝豆 塩もみきゅうり	466 kcal 18.2 g 13.9 g 67.2 g 1.3 g	乳・小麦	570 kcal 22.0 g 16.1 g 84.4 g 1.6 g	乳・小麦	570 kcal 22.0 g 16.1 g 84.4 g 1.6 g	乳・小麦
11	木	ご飯 鮭の甘酢漬け 小松菜のごま和え みそ汁 フルーツ (りんご)	ごま・ご飯・さつま芋 ・ほうれん草と小松菜せん べい・砂糖・小麦粉・片 栗粉・油	牛乳・鮭・豆乳・粉豆 腐・味噌・油揚げ	パプリカ黄・りんご・玉 ねぎ・小松菜・人参・大 根	酒・出し汁・醤油・酢	牛乳 ほうれん草と小松菜せん べい 牛乳 粉豆腐とさつま芋の甘 酢	474 kcal 20.0 g 15.0 g 62.8 g 1.1 g	乳・小麦	576 kcal 24.4 g 17.7 g 77.5 g 1.4 g	乳・小麦	576 kcal 24.4 g 17.7 g 77.5 g 1.4 g	乳・小麦
12	金	●花ちらし寿司 ●にっこりハンバーグ すまし汁	ご飯・ソーメン・パン 粉・わかめせんべい・砂 糖・小麦粉・油	きな粉・ツナフレーク 缶・牛乳・鶏肉・豆乳・ 豆腐・味噌	キャベツ・きゅうり・コー ン・もやし・玉ねぎ・人 参	ケチャップ・ベーキングパ ウダー・酒・出し汁・醬 油・酢・水・精製塩	牛乳 わかめせんべい 牛乳 きな粉蒸しパン	514 kcal 19.7 g 15.4 g 71.6 g 1.3 g	乳・小麦	632 kcal 24.0 g 18.1 g 89.9 g 1.6 g	乳・小麦	632 kcal 24.0 g 18.1 g 89.9 g 1.6 g	乳・小麦
13	土	鉄分強化！ふりかけご飯 白糸タラの照り焼き 豚じゃが煮 みそ汁 フルーツ (オレンジ)	ご飯・じゃが芋・パター ・砂糖・小魚すなっ く・小麦粉・油	シロイタラ・牛乳・豆 乳・豚肉・味噌	オレンジ・かぼちゃ・グ リンピース・トマト・な めこ・りんご・レーズン・ 玉ねぎ・人参	ふりかけ・みりん風調味 料・酒・出し汁・醤油	牛乳 小魚すなっく 牛乳 スイートパンプキン フルーツ (りんご)	476 kcal 19.9 g 11.3 g 72.6 g 1.0 g	乳・小麦	586 kcal 24.3 g 12.7 g 92.5 g 1.2 g	乳・小麦	586 kcal 24.3 g 12.7 g 92.5 g 1.2 g	乳・小麦
14	日	ご飯 鶏肉と野菜のとりみ煮 切干根サラダ みそ汁	かぼちゃ&にんじんリン グ・ご飯・花ふ・砂糖・ 片栗粉・油	ちりめん干し・牛乳・鶏 肉・納豆・味噌	のり・ワカメ・玉ねぎ・ 枝豆・小松菜・人参・切干 大根	みりん風調味料・出し汁・ 醤油・酢・精製塩	牛乳 かぼちゃ&にんじんリン グ 牛乳 納豆巻き	492 kcal 19.2 g 14.3 g 70.0 g 1.2 g	乳・小麦	608 kcal 23.5 g 16.7 g 89.0 g 1.5 g	乳・小麦	608 kcal 23.5 g 16.7 g 89.0 g 1.5 g	乳・小麦
15	月	ご飯 鮭とかぶの豆乳煮 チンゲン菜と人参の醤油炒め みそ汁 フルーツ (りんご)	ごま・ご飯・とうもろ こすなっく・バター・砂 糖・小麦粉・片栗粉・ 油・里芋	牛乳・鮭・豆乳・味噌・ 油揚げ	インゲン・かぶ・グリン ピース・チンゲン菜・パ イナップル缶・りんご・ 玉ねぎ・人参	酒・出し汁・醤油・水・精 製塩	牛乳 とうもろこすすなっく 牛乳 さと丸くん フルーツ (パイナップル)	469 kcal 19.4 g 12.5 g 67.8 g 1.1 g	乳・小麦	576 kcal 23.8 g 14.3 g 86.0 g 1.4 g	乳・小麦	576 kcal 23.8 g 14.3 g 86.0 g 1.4 g	乳・小麦
年齢		給与栄養目標量		当月平均給与栄養量									
		たんぱく質/g	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	619	24.3	17.7	88.4	1.5							
1～2歳	485/20.1/13.5/71.0/1.4未満	503	19.9	15.1	70.2	1.2							
年齢		給与栄養目標量		当月平均給与栄養量									
		たんぱく質/g	たんぱく質/g	脂質/g	炭水化物/g	塩分/g							
		585/24.1/16.2/85.5/1.6未満	619	24.3	17.7	88.4	1.5						
		485/20.1/13.5/71.0/1.4未満	503	19.9	15.1	70.2	1.2						

※3色食品群は食品に含まれる栄養素を見ただけ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歳児の栄養量は、午前おやつ・昼食・午後おやつ合計栄養値になります。



※この表はあくまで目安であり、実際には個々の体質や活動量によって異なります。また、アレルギーの表示は必ずご確認ください。



紅葉がきれいですね～

ダイヘイ (株)
高松サポーター
秋葉たいしゅう

