

リト	昼食	3色食品群				1〜2歳児		3〜5歳児		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	エネルギーたんぱく質脂質炭水化物水分	アレルギー (乳・卵・小麦・大豆・そば)			アレルギー (乳・卵・小麦・大豆・そば)	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	エネルギーたんぱく質脂質炭水化物水分	アレルギー (乳・卵・小麦・大豆・そば)	アレルギー (乳・卵・小麦・大豆・そば)																																																																																																																																																																																					
1	水	ご飯 豚肉の生姜煮 春雨のソテー みそ汁	ご飯・砂糖・春雨・小魚すなっく・油 ツナフレック缶・牛乳・豚肉・味噌・油揚げ	かぼちゃ・グリーンピース・チンゲン菜・バナナ・もやし・玉ねぎ・人参・生姜	みりん風調味料・酒・出し汁・醤油・精製塩	牛乳 小魚すなっく 牛乳 かぼちゃ茶巾 フルーツ (バナナ)	461 kcal 17.9 g 13.6 g 64.9 g 0.9 g	乳・小麦	566 kcal 21.6 g 15.8 g 82.1 g 1.1 g	乳・小麦	16	木	ご飯 助宗タラのパン粉焼き 炒り粉豆腐 みそ汁 フルーツ (みかん)	ご飯・しらす&わかめせんべい・バター・パン粉・砂糖・小麦粉・油 ステーキ豆腐 味噌・小豆豆腐	スゲソウタラ・牛乳・豆乳・豚肉・粉豆腐・味噌・小豆豆腐	キャベツ・みかん・玉ねぎ・枝豆・人参・大根	ベーキングパウダー・出し汁・醤油・水・精製塩	牛乳 カレーうどん かぼちゃのごまがらめ フルーツ (バナナ)	490 kcal 21.7 g 13.3 g 68.0 g 0.9 g	乳・小麦	605 kcal 26.9 g 15.4 g 86.3 g 1.3 g	乳・小麦	17	金	カレーうどん かぼちゃのごまがらめ フルーツ (バナナ)	うどん・ごま・ご飯・ほうれん草と小松菜せんべい・マヨネーズ・砂糖・小麦粉・片栗粉・油	チーズ・牛乳・鶏肉	インゲン・かぼちゃ・バナナ・玉ねぎ・人参・万能ねぎ	S Bカレーの王子さま顆粒・ふりかけ・みりん風調味料・出し汁・醤油・水	牛乳 カレーうどん かぼちゃのごまがらめ フルーツ (バナナ)	512 kcal 16.4 g 15.6 g 76.6 g 1.5 g	乳・卵・小麦	628 kcal 19.6 g 18.5 g 96.1 g 1.9 g	乳・卵・小麦	18	土	豚丼 ほうれん草の豆サラダ みそ汁	ご飯・さつま芋・バター・わかめせんべい・花ふ・砂糖・小麦粉・油	牛乳・大豆・豚肉・味噌	パイナップル缶・ほうれん草・玉ねぎ・人参・白菜	みりん風調味料・酒・出し汁・醤油・酢・水	牛乳 わかめせんべい 牛乳 さつま芋の黄金焼き フルーツ (パイナップル)	498 kcal 17.9 g 13.0 g 75.4 g 0.8 g	乳・小麦	610 kcal 21.6 g 14.9 g 95.0 g 0.9 g	乳・小麦	19	日	鉄分強化！ふりかけご飯 白系タラのムニエル 鶏レバーの野菜炒め すまし汁 ヨーグルト	いわしせんべい・ごま・ご飯・バター・りんごジャム・砂糖・小麦粉・片栗粉・油	おから・シロイトタラ・ヨーグルト・牛乳・鶏レバー・豆乳	インゲン・トマト・なす・ワカメ・玉ねぎ・人参	ふりかけ・ベーキングパウダー・酒・出し汁・醤油・水・精製塩	牛乳 ごませんべい 牛乳 さつま芋の黄金焼き フルーツ (パイナップル)	519 kcal 23.0 g 15.1 g 73.3 g 0.8 g	乳・小麦	639 kcal 28.4 g 17.7 g 90.0 g 1.8 g	乳・小麦	20	月	小松菜と人参のおかかサラダ みそ汁	ご飯・じゃが芋・バター・マカロニ・砂糖・小魚せんべい・小麦粉・油	牛乳・鶏肉・豚肉・味噌	花かつお・牛乳・鶏肉・味噌	パセリ・ピーマン・玉ねぎ・小松菜・人参・大根	ウスターソース・ケチャップ・酒・出し汁・醤油・酢・精製塩	牛乳 かぼちゃ&にんじんリンダ ご飯・じゃが芋・バター・マカロニ・砂糖・小麦粉・油	493 kcal 19.7 g 15.8 g 64.7 g 1.2 g	乳・小麦	609 kcal 24.2 g 18.8 g 81.8 g 1.5 g	乳・小麦	21	火	ご飯 豆腐と鶏肉の煮物 さつま芋と枝豆の甘辛焼き みそ汁	ご飯・さつま芋・しらす&わかめせんべい・砂糖・小麦粉・片栗粉・油	牛乳・鶏肉・豆乳・豆腐・味噌	なす・ほうれん草・りんご・玉ねぎ・枝豆・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・水	牛乳 ごませんべい 牛乳 マカロニミートソース	515 kcal 18.7 g 13.2 g 77.8 g 1.1 g	乳・小麦	639 kcal 22.8 g 15.3 g 99.5 g 1.4 g	乳・小麦	22	水	ご飯 豚肉とチンゲン菜の中華炒め *冬さかぼちゃ みそ汁	ごま・ごませんべい・ごま油・ご飯・砂糖・焼ふ・片栗粉	きな粉・牛乳・豆乳・豚肉・味噌・小豆豆腐	かぼちゃ・ごぼう・チンゲン菜・もやし・人参	酒・出し汁・醤油・酢	牛乳 ごませんべい 牛乳 りんごの米粉蒸しパン	517 kcal 18.8 g 13.3 g 78.4 g 1.1 g	乳・小麦	639 kcal 22.8 g 15.3 g 99.5 g 1.4 g	乳・小麦	23	木	ナポリタン 小松菜と人参のしらすサラダ スープ	ごま・ごま油・ご飯・ほうれん草と小松菜せんべい・砂糖・焼ふ・片栗粉・油	コーン・ごぼう・チンゲン菜・トマト・もやし・人参	酒・出し汁・醤油・酢	牛乳 ほうれん草と小松菜せんべい 牛乳 豆乳くずもち	432 kcal 18.7 g 14.3 g 55.2 g 0.8 g	乳・小麦	520 kcal 22.7 g 16.7 g 67.2 g 0.9 g	乳・小麦	24	金	ツナコーンピラフ *ローストチキン *霜だるまポテトサラダ スープ フルーツ (りんご)	イwichせんべい・さつま芋・スバグッティ・バター・砂糖・小麦粉・油	しらす干し・牛乳・鶏肉・鉄強化チーズ・豆乳	ピーマン・玉ねぎ・小松菜・人参・長ねぎ	ウスターソース・ケチャップ・ベーキングパウダー・酒・出し汁・醤油・酢・精製塩	牛乳 ごませんべい 牛乳 チーズコーン	502 kcal 20.6 g 20.6 g 56.9 g 2.2 g	乳・小麦	616 kcal 25.1 g 20.6 g 70.1 g 2.8 g	乳・小麦	25	土	ご飯 鶏肉と冬野菜の豆乳クリーム煮 じゃが芋のツナ和え フルーツ (バナナ)	イチゴジャム・ご飯・じゃが芋・砂糖・小魚すなっく・小麦粉・油	ツナフレック缶・ヨーグルト・牛乳・鶏肉・豆乳	かぶ・コーン・トマト・ブロッコリー・りんご・玉ねぎ・人参・白菜・洋なし缶	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・精製塩	牛乳 ごませんべい 牛乳 *洋なしの米粉蒸しケーキ	563 kcal 18.8 g 16.1 g 83.3 g 1.2 g	乳・小麦	697 kcal 22.8 g 19.2 g 105.3 g 1.5 g	乳・小麦	26	日	鉄分強化！ふりかけご飯 カラスカレイのみそ焼き キャベツとコーンのサラダ すまし汁 フルーツ (オレンジ)	うどん・かぼちゃ&にんじんリング・ごま油・ご飯・砂糖・油	カラスカレイ・牛乳・豚肉・味噌・油揚げ	オレンジ・キャベツ・コーン・ほうれん草・ワカメ・玉ねぎ・小松菜	ふりかけ・みりん風調味料・酒・出し汁・醤油・酢・精製塩	牛乳 かぼちゃ&にんじんリング 牛乳 ミニ肉きつねうどん	494 kcal 20.3 g 16.6 g 64.8 g 1.6 g	乳・小麦	610 kcal 25.0 g 19.8 g 81.9 g 2.0 g	乳・小麦	27	月	ケチャップライス マカロニグラタン風 スープ フルーツ (りんご)	ご飯・バター・パン粉・マカロニ・わかめせんべい・砂糖・小麦粉	ツナフレック缶・花かつお・牛乳・鶏肉・豆乳・納豆	グリーンピース・コーン・のり・ブロッコリー・りんご・玉ねぎ・大根	ケチャップ・出し汁・醤油・酢・水・精製塩	牛乳 ごませんべい 牛乳 納豆巻き	531 kcal 20.4 g 13.9 g 79.3 g 1.0 g	乳・小麦	653 kcal 25.0 g 15.9 g 100.4 g 1.2 g	乳・小麦	28	火	ご飯 鮭のバター醤油焼き 豚肉と小松菜の炒め煮 みそ汁 フルーツ (みかん缶)	ご飯・さつま芋・バター・砂糖・小魚すなっく・小麦粉・油	牛乳・鮭・豆腐・豚肉・味噌	みかん缶・レーズン・玉ねぎ・小松菜・人参・赤ピーマン・長ねぎ	ベーキングパウダー・酒・出し汁・醤油・精製塩	牛乳 小魚すなっく 牛乳 おとうふドーナツ	520 kcal 21.9 g 15.9 g 69.2 g 1.1 g	乳・小麦	645 kcal 27.0 g 18.9 g 87.9 g 1.4 g	乳・小麦	29	水	ご飯 豚肉の生姜煮 春雨のソテー みそ汁 フルーツ (オレンジ)	いわしせんべい・ご飯・さつま芋・バター・砂糖・小麦粉・油	牛乳・鮭・豆腐・豚肉・味噌	オレンジ・パプリカ赤・レーズン・玉ねぎ・小松菜・人参・万能ねぎ	ベーキングパウダー・酒・出し汁・醤油・精製塩	牛乳 わかめせんべい 牛乳 納豆巻き	468 kcal 17.7 g 13.6 g 66.2 g 1.0 g	乳・小麦	575 kcal 21.5 g 15.8 g 83.8 g 1.2 g	乳・小麦	30	木	ご飯 豚肉の生姜煮 春雨のソテー みそ汁 フルーツ (バナナ)	ご飯・砂糖・春雨・小魚せんべい・油	ツナフレック缶・牛乳・豚肉・味噌・油揚げ	かぼちゃ・グリーンピース・チンゲン菜・ワカメ・黄桃缶・玉ねぎ・人参・生姜	みりん風調味料・酒・出し汁・醤油・精製塩	牛乳 かぼちゃ&にんじんリング 牛乳 かぼちゃ茶巾 フルーツ (黄桃缶)	468 kcal 17.7 g 13.6 g 66.2 g 1.0 g	乳・小麦	575 kcal 21.5 g 15.8 g 83.8 g 1.2 g	乳・小麦	31	金	カレーうどん かぼちゃのごまがらめ フルーツ (りんご)	うどん・ごま・ごませんべい・ご飯・マヨネーズ・砂糖・小麦粉・片栗粉・油	チーズ・牛乳・鶏肉	インゲン・かぼちゃ・ほうれん草・りんご・玉ねぎ・人参	S Bカレーの王子さま顆粒・ふりかけ・みりん風調味料・出し汁・醤油・水	牛乳 ごませんべい 牛乳 パワフルおにぎり スティック野菜	515 kcal 16.7 g 16.0 g 76.7 g 1.5 g	乳・卵・小麦	632 kcal 20.0 g 18.8 g 96.9 g 1.9 g	乳・卵・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のを目安です。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。

年齢	給与栄養目標量				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	エネルギーkcal	たんぱく質g	脂質g	炭水化物g
3〜5歳	585/24.1/16.2/85.5/1.6未満	617	24.3	17.7	1.5	501	24.3	17.7	87.6
1〜2歳	485/20.1/13.5/71.0/1.4未満	507	19.9	15.1	1.2	485	19.9	15.1	69.6

クリスマスツリーがきれいですね〜

ダイヘイ(株) 応援サポーター 林家たい平師匠



食や油はよく噛んで食べましょう。肉(噛むこと)で、腸胃腸が消化の負担が軽減し、腸に良い菌が住みやすくなります。