1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	午前おやつ（1～2歳児） 午後おやつ	1～2歳児 エネルギー kcal	1～2歳児 たんぱく質 g	1～2歳児 脂質 g	1～2歳児 炭水化物 g	1～2歳児 塩分 g	1～2歳児 アレルギー（乳・卵・小麦・落花生・そば・えび・かに）	3～5歳児 エネルギー kcal	3～5歳児 たんぱく質 g	3～5歳児 脂質 g	3～5歳児 炭水化物 g	3～5歳児 塩分 g	3～5歳児 アレルギー（乳・卵・小麦・落花生・そば・えび・かに）
1	土	ご飯 鶏肉の治部煮風 カリフラワーサラダ みそ汁	イチゴジャム・いわしせんべい・ご飯・砂糖・小麦粉・油	牛乳・鶏肉・豆乳・味噌	カリフラワー・コーン・みかん缶・寒天・玉ねぎ・小松菜・人参・大根葉・長ねぎ	みりん風調味料・出し汁・醤油・酢・水・精製塩	牛乳 いわしせんべい 牛乳 寒天ポンチ	442 kcal 15.7 g 11.8 g 69.9 g 0.9 g	乳・小麦	535 kcal 18.5 g 13.2 g 87.6 g 1.1 g	乳・小麦			475 kcal 22.9 g 13.7 g 66.1 g 1.6 g	乳・小麦・えび	585 kcal 28.5 g 15.9 g 83.7 g 2.0 g	乳・小麦・えび
2	日	ご飯 エビと大豆のトマト煮込み 鶏レバーの甘辛焼き みそ汁	うどん・ご飯・花ふ・砂糖・小魚せんべい・片栗粉・油	エビ・牛乳・鶏レバー・大豆・味噌・油揚げ	アスパラ・カットトマトパック・チンゲン菜・ワカメ・玉ねぎ・人参・冬瓜	ケチャップ・みりん風調味料・酒・出し汁・醤油・水・精製塩	牛乳 小魚せんべい 牛乳 ●年明けうどん	470 kcal 23.2 g 12.7 g 66.8 g 1.5 g	乳・小麦・えび	571 kcal 28.8 g 14.6 g 83.0 g 1.9 g	乳・小麦・えび			543 kcal 21.0 g 17.0 g 80.1 g 1.1 g	乳・小麦	676 kcal 25.9 g 20.4 g 102.6 g 1.4 g	乳・小麦
3	月	ご飯 かぼちゃのツナコロッケ 小松菜と鶏ささみのサラダ みそ汁	ごま油・ご飯・しらす&わかめせんべい・砂糖・小麦粉・油	ちりめん干し・ツナフレーク缶・牛乳・鶏肉・味噌	インゲン・かぼちゃ・コーン・ブロッコリー・玉ねぎ・小松菜・人参・大根	みりん風調味料・酒・出し汁・醤油・酢・水・精製塩	牛乳 しらす&わかめせんべい 牛乳 鶏肉とじゃこの和風チャ	547 kcal 21.3 g 17.1 g 79.9 g 1.1 g	乳・小麦	679 kcal 26.2 g 20.4 g 101.5 g 1.4 g	乳・小麦			532 kcal 18.7 g 20.7 g 72.7 g 1.2 g	乳・小麦	655 kcal 22.7 g 25.1 g 91.5 g 1.5 g	乳・小麦
4	火	ご飯 カラスカレイの和風ステーキ キャベツの信田煮 みそ汁 フルーツ（パイン缶）	ごま・ご飯・じゃが芋・バター・ほうれん草と小松菜せんべい・砂糖・小麦粉・油	カラスカレイ・牛乳・豆乳・味噌・油揚げ	あおさ粉・キャベツ・ごぼう・パイナップル缶・ほうれん草・れんこん・人参	ベーキングパウダー・みりん風調味料・出し汁・醤油・水・精製塩	牛乳 ほうれん草と小松菜せん 牛乳 ポパイケーキ	528 kcal 17.6 g 19.5 g 74.3 g 1.2 g	乳・小麦	649 kcal 21.2 g 23.8 g 93.0 g 1.5 g	乳・小麦			456 kcal 16.7 g 16.4 g 61.4 g 1.2 g	乳・小麦	554 kcal 19.8 g 19.4 g 76.1 g 1.5 g	乳・小麦
5	水	豚肉のケチャップパスタ カリフラワーのワカメサラダ 豆乳スープ	スパゲッティ・バター・わかめせんべい・砂糖・小麦粉・片栗粉・油	牛乳・豆乳・豚肉	アスパラ・かぶ・かぼちゃ・カリフラワー・コーン・ワカメ・玉ねぎ・赤ピーマン・白桃缶	ウスターソース・ケチャップ・酒・出し汁・醤油・酢・水・精製塩	牛乳 わかめせんべい 牛乳 コロコロかぼちゃ揚げ フルーツ（白桃缶）	461 kcal 17.3 g 16.4 g 61.3 g 1.2 g	乳・小麦	560 kcal 20.8 g 19.4 g 76.0 g 1.5 g	乳・小麦			458 kcal 19.4 g 10.7 g 75.9 g 1.2 g	乳・小麦	555 kcal 23.6 g 11.9 g 95.3 g 1.5 g	乳・小麦
6	木	鉄分強化！ふりかけご飯 白糸タラのごま煮 じゃが芋の塩金平 みそ汁 フルーツ（洋なし缶）	ごま・ご飯・じゃが芋・砂糖・小魚すなっく・小麦粉・焼ふ・油	おから・シロイトタラ・牛乳・豆乳・味噌	チンゲン菜・レーズン・玉ねぎ・人参・洋なし缶	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・精製塩	牛乳 小魚すなっく 牛乳 おから蒸しパン	449 kcal 18.5 g 9.8 g 76.3 g 1.2 g	乳・小麦	549 kcal 22.4 g 10.7 g 97.5 g 1.5 g	乳・小麦			555 kcal 26.3 g 21.5 g 67.8 g 1.0 g	乳・小麦	690 kcal 32.9 g 26.3 g 85.2 g 1.2 g	乳・小麦
7	金	ご飯 おとうふハンバーグ マカロニツナサラダ スープ	かぼちゃ&にんじんリング・ご飯・パン粉・マカロニミックス・砂糖・片栗粉・油	きな粉・ツナフレーク缶・牛乳・豆乳・豆腐・豚肉	グリンピース・トマト・もやし・りんご・玉ねぎ・人参・長ねぎ	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 牛乳 きなこ玉 フルーツ（りんご）	553 kcal 26.2 g 21.4 g 67.2 g 1.0 g	乳・小麦	690 kcal 32.9 g 26.3 g 85.2 g 1.2 g	乳・小麦			450 kcal 18.9 g 14.1 g 63.0 g 0.9 g	乳・小麦	544 kcal 23.0 g 16.5 g 77.8 g 1.1 g	乳・小麦
8	土	鉄分強化！ふりかけご飯 助宗タラの揚げ煮 ほうれん草と鶏肉の炒め物 みそ汁 ヨーグルト	ごま・ご飯・とうもろこしすなっく・砂糖・小麦粉・油	スケソウタラ・ヨーグルト・牛乳・鶏肉・豆乳・味噌・茹小豆缶	ほうれん草・寒天・玉ねぎ・人参・水菜・大根	ふりかけ・みりん風調味料・酒・出し汁・醤油・水	牛乳 とうもろこしすなっく 牛乳 豆乳ごま寒天あんこのせ	466 kcal 20.4 g 15.5 g 61.7 g 0.9 g	乳・小麦	572 kcal 25.1 g 18.4 g 77.8 g 1.1 g	乳・小麦			498 kcal 24.0 g 20.6 g 54.3 g 1.3 g	乳・小麦	610 kcal 29.8 g 25.1 g 66.6 g 1.6 g	乳・小麦
9	日	ご飯 焼き鳥風 きゅうりと人参の豆サラダ みそ汁	ごませんべい・ご飯・砂糖・小麦粉・油	牛乳・鶏肉・大豆・豚肉・粉豆腐・味噌	あおさ粉・キャベツ・きゅうり・ワカメ・小松菜・人参・万能ねぎ	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・水・精製塩	牛乳 ごませんべい 牛乳 粉豆腐のお好み焼き	499 kcal 24.0 g 20.7 g 54.2 g 1.3 g	乳・小麦	610 kcal 29.8 g 25.1 g 66.6 g 1.6 g	乳・小麦			523 kcal 21.3 g 17.9 g 70.7 g 1.1 g	乳・小麦	649 kcal 26.2 g 21.6 g 89.9 g 1.4 g	乳・小麦
10	月	ご飯 鮭のコロコロ甘辛揚げ 鶏肉と大根の煮物 みそ汁 フルーツ（りんご）	いわしせんべい・ご飯・砂糖・小麦粉・焼ふ・米粉・油	牛乳・鶏肉・鮭・豆乳・味噌	かぼちゃ・ごぼう・ほうれん草・りんご・人参・大根	ベーキングパウダー・みりん風調味料・出し汁・醤油・水	牛乳 いわしせんべい 牛乳 米粉のドーナッツ	526 kcal 21.2 g 17.9 g 71.5 g 1.1 g	乳・小麦	648 kcal 25.9 g 21.5 g 89.8 g 1.4 g	乳・小麦			485 kcal 19.9 g 13.9 g 71.9 g 1.8 g	乳・小麦	598 kcal 24.4 g 16.2 g 91.5 g 2.3 g	乳・小麦
11	火	ソース焼きうどん さつま芋のしらす炒め みそ汁 フルーツ（オレンジ）	うどん・ご飯・さつま芋・小魚せんべい・油	しらす干し・チーズ・牛乳・豚肉・味噌・油揚げ	あおさ粉・オレンジ・キャベツ・コーン・トマト・ワカメ・玉ねぎ・人参	ウスターソース・ふりかけ・みりん風調味料・酒・出し汁・醤油・精製塩	牛乳 小魚せんべい 牛乳 パワフルおにぎり トマト	490 kcal 20.0 g 13.9 g 73.1 g 1.8 g	乳・小麦	598 kcal 24.4 g 16.2 g 91.5 g 2.3 g	乳・小麦			459 kcal 20.5 g 14.3 g 62.4 g 1.4 g	乳・小麦	563 kcal 25.2 g 16.7 g 78.7 g 1.8 g	乳・小麦
12	水	ご飯 白糸タラのみそ焼き 豚肉の炒め煮 すまし汁 フルーツ（パイン缶）	ご飯・しらす&わかめせんべい・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	なめこ・パイナップル缶・玉ねぎ・枝豆・人参・白菜・白桃缶	ベーキングパウダー・みりん風調味料・酒・出し汁・醤油・精製塩	牛乳 しらす&わかめせんべい 牛乳 白桃ケーキ	464 kcal 20.6 g 14.4 g 63.8 g 1.4 g	乳・小麦	567 kcal 25.2 g 16.7 g 79.8 g 1.8 g	乳・小麦			462 kcal 13.8 g 12.0 g 77.9 g 1.2 g	乳・小麦	560 kcal 16.1 g 13.4 g 98.6 g 1.5 g	乳・小麦
13	木	チキンカレーライス キャベツのかぶサラダ スープ 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・マカロニミックス・砂糖・油	牛乳・鶏肉・茹小豆缶	オレンジ・かぶ・キャベツ・ごぼう・りんご・玉ねぎ・人参・長ねぎ	ＳＢカレーの王子さま顆粒・出し汁・醤油・酢・水・精製塩	牛乳 ほうれん草と小松菜せん 牛乳 お汁粉風マカロニ フルーツ（オレンジ）	462 kcal 13.8 g 11.8 g 78.4 g 1.2 g	乳・小麦	560 kcal 16.1 g 13.4 g 98.6 g 1.5 g	乳・小麦			522 kcal 22.2 g 22.1 g 60.3 g 1.5 g	乳・小麦	643 kcal 27.3 g 27.1 g 74.7 g 1.9 g	乳・小麦
14 金	ノート	●ツナとれんこんのおにぎり 豚肉と冬野菜のみそ炒め 春雨サラダ フルーツ（バナナ）	ごま・ご飯・バター・わかめせんべい・砂糖・春雨・焼ふ・油	きな粉・ツナフレーク缶・牛乳・鉄強化チーズ・豚肉・味噌	きゅうり・バナナ・パプリカ黄・ブロッコリー・れんこん・人参・白菜	酒・出し汁・醤油・酢・水	牛乳 わかめせんべい 牛乳 おふラスク 鉄分強化チーズ	532 kcal 21.3 g 23.0 g 60.5 g 1.5 g	乳・小麦	656 kcal 26.2 g 28.4 g 74.9 g 1.9 g	乳・小麦			436 kcal 14.9 g 11.6 g 69.6 g 0.9 g	乳・小麦	525 kcal 17.6 g 13.1 g 86.8 g 1.1 g	乳・小麦
15	土	ご飯 鶏肉の治部煮風 かぶとコーンのサラダ みそ汁	イチゴジャム・ご飯・砂糖・小魚すなっく・小麦粉・油	牛乳・鶏肉・豆乳・味噌	かぶ・コーン・みかん缶・寒天・玉ねぎ・小松菜・人参・水菜・長ねぎ	みりん風調味料・出し汁・醤油・酢・水・精製塩	牛乳 小魚すなっく 牛乳 寒天ポンチ	435 kcal 15.0 g 11.7 g 68.9 g 0.9 g	乳・小麦	531 kcal 17.7 g 13.2 g 87.5 g 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	601	24.5	18.9	86.3	1.5
1～2	歳	485/20.1/13.5/71.0/1.4未満	490	20.0	16.0	68.7	1.2

食べ物は良く噛んで食べましょう。良く噛むことで、虫歯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）
応援サーダー
林家たい平師匠

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	午前おやつ（1～2歳児） 午後おやつ	1～2歳児 エネルギー kcal	1～2歳児 たんぱく質 g	1～2歳児 脂質 g	1～2歳児 炭水化物 g	1～2歳児 塩分 g	1～2歳児 アレルギー（乳・卵・小麦・落花生・そば・えび・かに）	3～5歳児 エネルギー kcal	3～5歳児 たんぱく質 g	3～5歳児 脂質 g	3～5歳児 炭水化物 g	3～5歳児 塩分 g	3～5歳児 アレルギー（乳・卵・小麦・落花生・そば・えび・かに）
16	日	ご飯 エビと大豆のトマト煮込み 鶏レバーの甘辛焼き みそ汁	うどん・かぼちゃ&にんじんリング・ごま油・ご飯・花ふ・砂糖・片栗粉・油	エビ・牛乳・鶏レバー・大豆・味噌・油揚げ	カットトマトパック・チンゲン菜・ワカメ・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 かぼちゃ&にんじんリン 牛乳 わかめうどん	475 kcal 22.9 g 13.7 g 66.1 g 1.6 g	乳・小麦・えび	585 kcal 28.5 g 15.9 g 83.7 g 2.0 g	乳・小麦・えび								
17	月	ご飯 かぼちゃのツナコロッケ 小松菜と鶏ささみのサラダ みそ汁	ごま油・ご飯・とうもろこしすなっく・パン粉・砂糖・小麦粉・油	ちりめん干し・ツナフレーク缶・牛乳・鶏肉・味噌	インゲン・かぼちゃ・コーン・ブロッコリー・玉ねぎ・小松菜・人参・大根	みりん風調味料・酒・出し汁・醤油・酢・水・精製塩	牛乳 とうもろこしすなっく 牛乳 鶏肉とじゃこの和風チャ	543 kcal 21.0 g 17.0 g 80.1 g 1.1 g	乳・小麦	676 kcal 25.9 g 20.4 g 102.6 g 1.4 g	乳・小麦								
18	火	ご飯 カラスカレイの和風ステーキ キャベツの信田煮 みそ汁 フルーツ（りんご）	ごま・ごませんべい・ご飯・じゃが芋・バター・砂糖・小麦粉・油	カラスカレイ・牛乳・豆乳・豆腐・味噌・油揚げ	あおさ粉・キャベツ・ごぼう・ほうれん草・りんご・人参	ベーキングパウダー・みりん風調味料・出し汁・醤油・水・精製塩	牛乳 ごませんべい 牛乳 ポパイケーキ	532 kcal 18.7 g 20.7 g 72.7 g 1.2 g	乳・小麦	655 kcal 22.7 g 25.1 g 91.5 g 1.5 g	乳・小麦								
19	水	豚肉のケチャップパスタ もやしのワカメサラダ 豆乳スープ	いわしせんべい・スパゲッティ・バター・砂糖・小麦粉・片栗粉・油	牛乳・豆乳・豚肉	かぶ・かぼちゃ・コーン・なす・もやし・ワカメ・玉ねぎ・人参・白桃缶	ウスターソース・ケチャップ・酒・出し汁・醤油・酢・水・精製塩	牛乳 いわしせんべい 牛乳 コロコロかぼちゃ揚げ フルーツ（白桃缶）	456 kcal 16.7 g 16.4 g 61.4 g 1.2 g	乳・小麦	554 kcal 19.8 g 19.4 g 76.1 g 1.5 g	乳・小麦								
20	木	鉄分強化！ふりかけご飯 白糸タラのごま煮 じゃが芋の塩金平 みそ汁 ヨーグルト	ごま・ご飯・じゃが芋・砂糖・小魚せんべい・小麦粉・焼ふ・油	おから・シロイトタラ・ヨーグルト・牛乳・豆乳・味噌	チンゲン菜・レーズン・玉ねぎ・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・水・精製塩	牛乳 小魚せんべい 牛乳 おから蒸しパン	458 kcal 19.4 g 10.7 g 75.9 g 1.2 g	乳・小麦	555 kcal 23.6 g 11.9 g 95.3 g 1.5 g	乳・小麦								
21	金	ご飯 おとうふハンバーグ マカロニツナサラダ スープ	ご飯・しらす&わかめせんべい・パン粉・マカロニミックス・砂糖・片栗粉・油	きな粉・ツナフレーク缶・牛乳・豆乳・豆腐・豚肉	グリンピース・トマト・もやし・りんご・玉ねぎ・人参・長ねぎ	みりん風調味料・酒・出し汁・醤油・酢・精製塩	牛乳 しらす&わかめせんべい 牛乳 きなこ玉 フルーツ（りんご）	555 kcal 26.3 g 21.5 g 67.8 g 1.0 g	乳・小麦	690 kcal 32.9 g 26.3 g 85.2 g 1.2 g	乳・小麦								
22	土	鉄分強化！ふりかけご飯 助宗タラの揚げ煮 ほうれん草と鶏肉の炒め物 みそ汁 ヨーグルト	ごま・ご飯・ほうれん草と小松菜せんべい・砂糖・小麦粉・油	スケソウタラ・ヨーグルト・牛乳・鶏肉・豆乳・味噌・茹小豆缶	ほうれん草・寒天・玉ねぎ・人参・水菜・大根	ふりかけ・みりん風調味料・酒・出し汁・醤油・水	牛乳 ほうれん草と小松菜せん 牛乳 豆乳ごま寒天あんこのせ	450 kcal 18.9 g 14.1 g 63.0 g 0.9 g	乳・小麦	544 kcal 23.0 g 16.5 g 77.8 g 1.1 g	乳・小麦								
23	日	ご飯 焼き鳥風 きゅうりと人参の豆サラダ みそ汁	ごま油・ご飯・わかめせんべい・砂糖・小麦粉・油	牛乳・鶏肉・大豆・豚肉・粉豆腐・味噌	あおさ粉・キャベツ・きゅうり・ワカメ・小松菜・人参・万能ねぎ	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・水・精製塩	牛乳 わかめせんべい 牛乳 粉豆腐のお好み焼き	498 kcal 24.0 g 20.6 g 54.3 g 1.3 g	乳・小麦	610 kcal 29.8 g 25.1 g 66.6 g 1.6 g	乳・小麦								
24	月	ご飯 鮭のコロコロ甘辛揚げ 鶏肉と大根の煮物 みそ汁 フルーツ（りんご）	ご飯・砂糖・小魚すなっく・小麦粉・焼ふ・米粉・油	牛乳・鶏肉・鮭・豆乳・味噌	かぼちゃ・ごぼう・ほうれん草・りんご・人参・大根	ベーキングパウダー・みりん風調味料・出し汁・醤油・水	牛乳 小魚すなっく 牛乳 米粉のドーナッツ	523 kcal 21.3 g 17.9 g 70.7 g 1.1 g	乳・小麦	649 kcal 26.2 g 21.6 g 89.9 g 1.4 g	乳・小麦								
25	火	ソース焼きうどん さつま芋のしらす炒め みそ汁 フルーツ（オレンジ）	うどん・かぼちゃ&にんじんリング・ご飯・さつま芋・油	しらす干し・チーズ・牛乳・豚肉・味噌・油揚げ	あおさ粉・オレンジ・キャベツ・コーン・トマト・ワカメ・玉ねぎ・人参	ウスターソース・ふりかけ・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 牛乳 パワフルおにぎり トマト	485 kcal 19.9 g 13.9 g 71.9 g 1.8 g	乳・小麦	598 kcal 24.4 g 16.2 g 91.5 g 2.3 g	乳・小麦								
26	水	ご飯 白糸タラのみそ焼き 豚肉の炒め煮 すまし汁 フルーツ（バナナ）	ご飯・とうもろこしすなっく・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	なめこ・バナナ・玉ねぎ・枝豆・人参・白菜・白桃缶	ベーキングパウダー・みりん風調味料・酒・出し汁・醤油・精製塩	牛乳 とうもろこしすなっく 牛乳 白桃ケーキ	459 kcal 20.5 g 14.3 g 62.4 g 1.4 g	乳・小麦	563 kcal 25.2 g 16.7 g 78.7 g 1.8 g	乳・小麦								
27	木	チキンカレーライス キャベツのかぶサラダ スープ フルーツ（りんご）	ごませんべい・ご飯・じゃが芋・マカロニミックス・砂糖・油	牛乳・鶏肉・茹小豆缶	オレンジ・かぶ・キャベツ・ごぼう・りんご・玉ねぎ・人参・長ねぎ	ＳＢカレーの王子さま顆粒・出し汁・醤油・酢・水・精製塩	牛乳 ごませんべい 牛乳 お汁粉風マカロニ フルーツ（オレンジ）	462 kcal 13.8 g 12.0 g 77.9 g 1.2 g	乳・小麦	560 kcal 16.1 g 13.4 g 98.6 g 1.5 g	乳・小麦								
28 金	ノート	●ドライブランチ 豚肉と冬野菜のみそ炒め 春雨サラダ フルーツ（バナナ）	いわしせんべい・ごま・ご飯・バター・砂糖・春雨・焼ふ・油	きな粉・ツナフレーク缶・花かつお・牛乳・鉄強化チーズ・豚肉・味噌	キヌサヤ・きゅうり・コーン・のり・バナナ・ブロッコリー・人参・白菜	みりん風調味料・酒・醤油・酢・水	牛乳 いわしせんべい 牛乳 おふラスク 鉄分強化チーズ	522 kcal 22.2 g 22.1 g 60.3 g 1.5 g	乳・小麦	643 kcal 27.3 g 27.1 g 74.7 g 1.9 g	乳・小麦								
29	土	ご飯 鶏肉の治部煮風 かぶサラダ みそ汁	イチゴジャム・ご飯・砂糖・小魚せんべい・小麦粉・油	牛乳・鶏肉・豆乳・味噌	かぶ・パプリカ赤・みかん缶・寒天・玉ねぎ・小松菜・人参・水菜・長ねぎ	みりん風調味料・出し汁・醤油・酢・水・精製塩	牛乳 小魚せんべい 牛乳 寒天ポンチ	436 kcal 14.9 g 11.6 g 69.6 g 0.9 g	乳・小麦	525 kcal 17.6 g 13.1 g 86.8 g 1.1 g	乳・小麦								
30	日	ご飯 エビと大豆のトマト煮込み 鶏レバーの甘辛焼き みそ汁	うどん・ごま油・ご飯・しらす&わかめせんべい・花ふ・砂糖・片栗粉・油	エビ・牛乳・鶏レバー・大豆・味噌・油揚げ	カットトマトパック・チンゲン菜・ワカメ・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 しらす&わかめせんべい 牛乳 わかめうどん	477 kcal 23.0 g 13.8 g 66.7 g 1.6 g	乳・小麦・えび	585 kcal 28.5 g 15.9 g 83.7 g 2.0 g	乳・小麦・えび								
31	月	ご飯 かぼちゃのツナコロッケ 小松菜と鶏ささみのサラダ みそ汁	ごま油・ご飯・パン粉・ほうれん草と小松菜せんべい・砂糖・小麦粉・油	ちりめん干し・ツナフレーク缶・牛乳・鶏肉・味噌	インゲン・かぼちゃ・コーン・ブロッコリー・玉ねぎ・小松菜・人参・大根	みりん風調味料・酒・出し汁・醤油・酢・水・精製塩	牛乳 ほうれん草と小松菜せん 牛乳 鶏肉とじゃこの和風チャ	548 kcal 21.1 g 17.0 g 81.4 g 1.1 g	乳・小麦	676 kcal 25.9 g 20.4 g 102.6 g 1.4 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。