9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	木	鉄分強化！ふりかけご飯 鶏肉と小松菜の中華炒め 白菜と人参のサラダ みそ汁	いわしせんべい・ごま油・ごま・砂糖・小麦粉・片栗粉・油	きな粉・牛乳・鶏肉・豆乳・味噌	かぼちゃ・コーン・玉ねぎ・小松菜・人参・長ねぎ・白菜	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・酢	牛乳 いわしせんべい 牛乳 きなこ豆乳パンケーキ	468 kcal 18.9 g 16.0 g 66.2 g 1.3 g	乳・小麦	574 kcal 22.8 g 18.9 g 82.6 g 1.6 g	乳・小麦		643 kcal 24.8 g 19.4 g 95.3 g 1.8 g	乳・小麦
2	金	ケチャップライス さつま芋のグラタン風 スープ ヨーグルト	うどん・ご飯・さつま芋・バター・パン粉・砂糖・小魚せんべい・小麦粉・油	ヨーグルト・花かつお・牛乳・鶏肉・豆乳・豚肉	キャベツ・グリンピース・パセリ・もやし・玉ねぎ・人参	ウスターソース・ケチャップ・出し汁・醤油・水・精製塩	牛乳 小魚せんべい 牛乳 ミニ焼きうどん（ソース	519 kcal 20.3 g 16.3 g 75.3 g 1.4 g	乳・小麦	641 kcal 24.8 g 19.4 g 94.5 g 1.8 g	乳・小麦		617 kcal 28.2 g 20.5 g 83.6 g 2.4 g	乳・小麦
3	土	ご飯 助宗タラのおろし煮 豚肉とじゃが芋の醤油炒め みそ汁 フルーツ（オレンジ）	ご飯・じゃが芋・しらす&わかめせんべい・バター・花ふ・砂糖・小麦粉・油	スケソウタラ・牛乳・鉄強化チーズ・豆乳・豚肉・味噌	オレンジ・ごぼう・ピーマン・人参・大根	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 チーズスコーン	498 kcal 22.8 g 17.2 g 66.6 g 1.9 g	乳・小麦	617 kcal 28.2 g 20.5 g 83.6 g 2.4 g	乳・小麦		602 kcal 26.5 g 18.9 g 85.3 g 1.9 g	乳・小麦
4	日	ご飯 豆腐と野菜のツナ煮 鶏レバーの甘辛炒め みそ汁	ご飯・ほうれん草と小松菜せんべい・砂糖・小麦粉・油	ツナフレーク缶・ワカメ・牛乳・鶏レバー・豆乳・豆腐・味噌・油揚げ・茹小豆缶	キャベツ・チンゲン菜・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	牛乳 ほうれん草と小松菜せん 牛乳 ふんわりどら焼き	490 kcal 21.5 g 15.9 g 68.6 g 1.5 g	乳・小麦	602 kcal 26.5 g 18.9 g 85.3 g 1.9 g	乳・小麦		552 kcal 24.0 g 18.2 g 77.9 g 1.5 g	乳・小麦
5	月	なすのナポリタン ほうれん草のコーンサラダ スープ	ご飯・スパゲッティ・バター・わかめせんべい・砂糖・油	ちりめん干し・牛乳・鶏肉・納豆	あおさ粉・グリーンアスパラ・コーン・なす・ほうれん草・玉ねぎ・人参・長ねぎ	ウスターソース・ケチャップ・出し汁・醤油・酢・精製塩	牛乳 わかめせんべい 牛乳 あおさ粉巻き納豆	452 kcal 19.7 g 15.5 g 62.7 g 1.2 g	乳・小麦	552 kcal 24.0 g 18.2 g 77.9 g 1.5 g	乳・小麦		564 kcal 17.6 g 14.2 g 96.9 g 1.6 g	乳・小麦
6	火	カレーライス 大根ときゅうりのごまサラダ スープ フルーツ（りんご）	ごま・ご飯・じゃが芋・砂糖・小魚すなっく・片栗粉・油	牛乳・豚肉	かぼちゃ・きゅうり・しめじ・りんご・玉ねぎ・小松菜・人参・大根・洋なし缶	ＳＢカレーの王子さま顆粒・酒・出し汁・醤油・酢・水・精製塩	牛乳 小魚すなっく 牛乳 大学かぼちゃ フルーツ（洋梨缶）	446 kcal 14.3 g 12.5 g 76.0 g 1.3 g	乳・小麦	549 kcal 16.7 g 14.3 g 97.1 g 1.6 g	乳・小麦		608 kcal 25.8 g 20.5 g 83.3 g 1.8 g	乳・小麦
7	水	鉄分強化！ふりかけご飯 白赤タラの甘酢漬け 鶏肉と白菜の煮物 みそ汁 フルーツ（バナナ）	かぼちゃ&にんじんリング・ご飯・さつま芋・砂糖・小麦粉・油	シロイトタラ・牛乳・鶏肉・豆乳・粉豆腐・味噌	バナナ・パプリカ赤・玉ねぎ・人参・長ねぎ・白菜	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・酢	牛乳 かぼちゃ&にんじんリン 牛乳 粉豆腐のドーナツ	490 kcal 20.8 g 17.1 g 66.1 g 1.4 g	乳・小麦	609 kcal 25.7 g 20.5 g 83.7 g 1.8 g	乳・小麦		647 kcal 27.3 g 23.6 g 82.9 g 1.6 g	乳・小麦
8	木	ご飯 チキンソテー チンゲン菜と人参のしらす和え みそ汁	ご飯・とうもろこしすなっく・バター・マカロニ・砂糖・小麦粉・油	しらす干し・牛乳・鶏肉・豆乳・豚肉・味噌	えのき茸・かぼちゃ・グリンピース・チンゲン菜・玉ねぎ・人参	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 マカロニ豆乳クリームソ	518 kcal 22.0 g 19.4 g 65.5 g 1.3 g	乳・小麦	647 kcal 27.3 g 23.6 g 82.9 g 1.6 g	乳・小麦		590 kcal 23.1 g 16.7 g 92.7 g 1.2 g	乳・小麦
9 金	ントル	人参ライス ●さつま芋のお月見コロッケ 茹で豚ときゅうりのコーンサラダ フルーツ（うさちゃんりんご）	ごま・ごませんべい・ごま油・ご飯・さつま芋・バター・パン粉・砂糖・小麦粉・片栗粉・油	きな粉・牛乳・豆乳・豚肉	キャベツ・きゅうり・コーン・りんご・玉ねぎ・人参	ケチャップ・ベーキングパウダー・酒・醤油・酢・水・精製塩	牛乳 ごませんべい 牛乳 きな粉蒸しパン	600 kcal 18.4 g 20.1 g 92.7 g 0.9 g	乳・小麦	751 kcal 22.3 g 24.3 g 118.5 g 1.1 g	乳・小麦		601 kcal 30.4 g 17.3 g 87.1 g 1.5 g	乳・小麦
10	土	ご飯 鮭の和風ムニエル 鶏さささみと大根のとろみ煮 みそ汁 ヨーグルト	イチゴジャム・いわしせんべい・ご飯・バター・砂糖・小麦粉・片栗粉・油	おから・ヨーグルト・ワカメ・牛乳・鶏肉・鮭・豆乳・味噌	あおさ粉・玉ねぎ・小松菜・人参・大根	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 いわしせんべい 牛乳 おからホットケーキ	488 kcal 24.5 g 14.8 g 69.5 g 1.2 g	乳・小麦	601 kcal 30.4 g 17.3 g 87.1 g 1.5 g	乳・小麦		595 kcal 25.0 g 22.3 g 79.2 g 1.2 g	乳・小麦
11	日	納豆ごはん 鶏肉のから揚げ 白菜と人参のおかか和え すまし汁	ごま・ご飯・じゃが芋・砂糖・小魚せんべい・小麦粉・片栗粉・油	花かつお・牛乳・鶏肉・豆腐・納豆・味噌	トマト・みかん缶・玉ねぎ・人参・生姜・白菜	酒・出し汁・醤油・水・精製塩	牛乳 小魚せんべい 牛乳 ごまみそいももち風 フルーツ（みかん缶）	485 kcal 20.4 g 18.4 g 64.0 g 1.0 g	乳・小麦	595 kcal 25.0 g 22.3 g 79.2 g 1.2 g	乳・小麦		616 kcal 24.4 g 20.8 g 83.8 g 1.5 g	乳・卵・小麦
12	月	肉うどん かぼちゃの信田煮 フルーツ（オレンジ）	うどん・ご飯・しらす&わかめせんべい・マヨネーズ・砂糖・油	チーズ・牛乳・豚肉・油揚げ	オレンジ・かぼちゃ・グリンピース・チンゲン菜・人参・長ねぎ	ふりかけ・みりん風調味料・酒・出し汁・醤油	牛乳 しらす&わかめせんべい 牛乳 チーズ入りふりかけおに スティック野菜	499 kcal 20.2 g 17.4 g 68.3 g 1.2 g	乳・卵・小麦	618 kcal 24.7 g 20.8 g 85.9 g 1.5 g	乳・卵・小麦		426 kcal 16.9 g 11.5 g 67.6 g 0.9 g	乳・小麦
13	火	豚肉の甘辛丼 さっぱりポテトサラダ みそ汁	ご飯・じゃが芋・ほうれん草と小松菜せんべい・花ふ・砂糖・小麦粉・片栗粉・油	牛乳・豆乳・豚肉・味噌	インゲン・コーン・パイナップル缶・パプリカ黄・ほうれん草・玉ねぎ・人参・万能ねぎ	みりん風調味料・酒・出し汁・醤油・水・精製塩	牛乳 ほうれん草と小松菜せん 牛乳 人参のおやき フルーツ（パイン缶）	426 kcal 16.9 g 11.3 g 68.1 g 0.9 g	乳・小麦	516 kcal 20.3 g 12.7 g 84.6 g 1.1 g	乳・小麦		539 kcal 27.1 g 23.0 g 92.6 g 1.5 g	乳・小麦
14	水	ご飯 カラスカレイの磯パン粉揚げ 切干大根の煮物 みそ汁 フルーツ（バナナ）	ご油・ご飯・パン粉・わかめせんべい・砂糖・小麦粉・片栗粉・油	カラスカレイ・牛乳・鶏肉・豆乳・味噌・油揚げ	あおさ粉・キャベツ・バナナ・もやし・玉ねぎ・人参・切干大根	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 わかめせんべい 牛乳 肉まん風	539 kcal 22.0 g 19.0 g 73.6 g 1.2 g	乳・小麦	670 kcal 27.1 g 23.0 g 92.6 g 1.5 g	乳・小麦		574 kcal 22.8 g 18.9 g 82.6 g 1.6 g	乳・小麦
15	木	鉄分強化！ふりかけご飯 鶏肉と小松菜の中華炒め 白菜と人参のサラダ みそ汁	ごま油・ご飯・砂糖・小魚すなっく・小麦粉・片栗粉・油	きな粉・牛乳・鶏肉・豆乳・味噌	かぼちゃ・コーン・玉ねぎ・小松菜・人参・長ねぎ・白菜	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・酢	牛乳 小魚すなっく 牛乳 きなこ豆乳パンケーキ	464 kcal 18.8 g 15.9 g 65.3 g 1.3 g	乳・小麦	574 kcal 22.8 g 18.9 g 82.6 g 1.6 g	乳・小麦		516 kcal 20.3 g 16.4 g 74.7 g 1.4 g	乳・小麦
16	金	ケチャップライス さつま芋のグラタン風 スープ ヨーグルト	うどん・かぼちゃ&にんじんリング・ご飯・さつま芋・バター・パン粉・砂糖・小麦粉・油	ヨーグルト・花かつお・牛乳・鶏肉・豆乳・豚肉	えのき茸・キャベツ・グリンピース・パセリ・玉ねぎ・人参	ウスターソース・ケチャップ・出し汁・醤油・水・精製塩	牛乳 かぼちゃ&にんじんリン 牛乳 ミニ焼きうどん（ソース	515 kcal 20.2 g 16.3 g 74.7 g 1.4 g	乳・小麦	643 kcal 24.8 g 19.4 g 95.3 g 1.8 g	乳・小麦			
17	土	ご飯 助宗タラのおろし煮 豚肉とじゃが芋の醤油炒め みそ汁 フルーツ（オレンジ）	ご飯・じゃが芋・とうもろこしすなっく・バター・花ふ・砂糖・小麦粉・油	スケソウタラ・牛乳・鉄強化チーズ・豆乳・豚肉・味噌	オレンジ・ごぼう・ピーマン・人参・大根	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 チーズスコーン	496 kcal 22.7 g 17.1 g 66.0 g 1.9 g	乳・小麦	617 kcal 28.2 g 20.5 g 83.6 g 2.4 g	乳・小麦			
18	日	ご飯 豆腐と野菜のツナ煮 鶏レバーの甘辛炒め みそ汁	ごませんべい・ご飯・砂糖・小麦粉・油	ツナフレーク缶・ワカメ・牛乳・鶏レバー・豆乳・豆腐・味噌・油揚げ・茹小豆缶	キャベツ・チンゲン菜・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	牛乳 ごませんべい 牛乳 ふんわりどら焼き	490 kcal 21.5 g 16.1 g 68.1 g 1.5 g	乳・小麦	602 kcal 26.5 g 18.9 g 85.3 g 1.9 g	乳・小麦			
19	月	なすのナポリタン ほうれん草のコーンサラダ スープ	いわしせんべい・ご飯・スパゲッティ・バター・砂糖・油	ちりめん干し・牛乳・鶏肉・納豆	あおさ粉・グリーンアスパラ・コーン・なす・ほうれん草・玉ねぎ・人参・長ねぎ	ウスターソース・ケチャップ・出し汁・醤油・酢・精製塩	牛乳 いわしせんべい 牛乳 あおさ粉巻き納豆	452 kcal 19.8 g 15.5 g 62.7 g 1.2 g	乳・小麦	552 kcal 24.0 g 18.2 g 77.9 g 1.5 g	乳・小麦			
20	火	カレーライス 大根とブロッコリーのごまサラダ スープ フルーツ（白桃缶）	ごま・ご飯・じゃが芋・砂糖・小魚せんべい・片栗粉・油	牛乳・豚肉	インゲン・かぼちゃ・ブロッコリー・玉ねぎ・小松菜・人参・大根・白桃缶・洋なし缶	ＳＢカレーの王子さま顆粒・酒・出し汁・醤油・酢・水・精製塩	牛乳 小魚せんべい 牛乳 大学かぼちゃ フルーツ（洋梨缶）	462 kcal 14.9 g 12.4 g 77.1 g 1.3 g	乳・小麦	564 kcal 17.6 g 14.2 g 96.9 g 1.6 g	乳・小麦			
21	水	鉄分強化！ふりかけご飯 白糸タラの甘酢漬け 鶏肉と白菜の煮物 みそ汁 フルーツ（オレンジ）	ご飯・さつま芋・しらす&わかめせんべい・砂糖・小麦粉・油	シロイトタラ・牛乳・鶏肉・豆乳・粉豆腐・味噌	オレンジ・パプリカ赤・玉ねぎ・人参・長ねぎ・白菜	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・酢	牛乳 しらす&わかめせんべい 牛乳 粉豆腐のドーナツ	491 kcal 21.0 g 17.2 g 66.4 g 1.4 g	乳・小麦	608 kcal 25.8 g 20.5 g 83.3 g 1.8 g	乳・小麦			
22	木	ご飯 チキンソテー チンゲン菜と人参のしらす和え みそ汁	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・油	しらす干し・牛乳・鶏肉・豆乳・豚肉・味噌	えのき茸・かぼちゃ・グリンピース・チンゲン菜・玉ねぎ・人参	みりん風調味料・酒・出し汁・醤油・精製塩	牛乳 ほうれん草と小松菜せん 牛乳 マカロニ豆乳クリームソ	523 kcal 22.1 g 19.4 g 66.8 g 1.3 g	乳・小麦	647 kcal 27.3 g 23.6 g 82.9 g 1.6 g	乳・小麦			
23 金	ントル	●さつま芋おにぎり 豚肉ときのこのみそ炒め きゅうりとキャベツのサラダ フルーツ（りんご）	ごま・ご飯・さつま芋・わかめせんべい・砂糖・小麦粉・油	きな粉・牛乳・豆乳・豚肉・味噌	キャベツ・きゅうり・コーン・しめじ・りんご・人参・舞茸	ベーキングパウダー・酒・醤油・酢・水・精製塩	牛乳 わかめせんべい 牛乳 きな粉蒸しパン	480 kcal 19.0 g 14.4 g 73.7 g 1.0 g	乳・小麦	590 kcal 23.1 g 16.7 g 92.7 g 1.2 g	乳・小麦			
24	土	ご飯 鮭の和風ムニエル 鶏さささみと大根のとろみ煮 みそ汁 ヨーグルト	イチゴジャム・ご飯・バター・砂糖・小魚すなっく・小麦粉・片栗粉・油	おから・ヨーグルト・ワカメ・牛乳・鶏肉・鮭・豆乳・味噌	あおさ粉・玉ねぎ・小松菜・人参・大根	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 小魚すなっく 牛乳 おからホットケーキ	484 kcal 24.4 g 14.7 g 68.6 g 1.2 g	乳・小麦	601 kcal 30.4 g 17.3 g 87.1 g 1.5 g	乳・小麦			
25	日	納豆ごはん 鶏肉のから揚げ 白菜と人参のおかか和え すまし汁	かぼちゃ&にんじんリング・ご油・ご飯・じゃが芋・砂糖・小麦粉・片栗粉・油	花かつお・牛乳・鶏肉・豆腐・納豆・味噌	トマト・みかん缶・玉ねぎ・人参・生姜・白菜	酒・出し汁・醤油・水・精製塩	牛乳 かぼちゃ&にんじんリン 牛乳 ごまみそいももち風 フルーツ（みかん缶）	480 kcal 20.3 g 18.4 g 62.8 g 1.0 g	乳・小麦	595 kcal 25.0 g 22.3 g 79.2 g 1.2 g	乳・小麦			
26	月	肉うどん かぼちゃの信田煮 フルーツ（黄桃缶）	うどん・ご飯・とうもろこしすなっく・マヨネーズ・砂糖・油	チーズ・牛乳・豚肉・油揚げ	かぼちゃ・グリンピース・チンゲン菜・黄桃缶・人参・長ねぎ	ふりかけ・みりん風調味料・酒・出し汁・醤油	牛乳 とうもろこしすなっく 牛乳 チーズ入りふりかけおに スティック野菜	495 kcal 19.9 g 17.3 g 66.2 g 1.2 g	乳・卵・小麦	616 kcal 24.4 g 20.8 g 83.8 g 1.5 g	乳・卵・小麦			
27	火	豚肉の甘辛丼 さっぱりポテトサラダ みそ汁	ごませんべい・ご飯・じゃが芋・花ふ・砂糖・小麦粉・片栗粉・油	牛乳・豆乳・豚肉・味噌	インゲン・コーン・パイナップル缶・パプリカ黄・ほうれん草・玉ねぎ・人参・万能ねぎ	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 人参のおやき フルーツ（パイン缶）	426 kcal 16.9 g 11.5 g 67.6 g 0.9 g	乳・小麦	516 kcal 20.3 g 12.7 g 84.6 g 1.1 g	乳・小麦			
28	水	ご飯 カラスカレイの磯パン粉焼き 切干大根の煮物 みそ汁 フルーツ（バナナ）	いわしせんべい・ごま油・ご飯・パン粉・砂糖・小麦粉・片栗粉・油	カラスカレイ・牛乳・鶏肉・豆乳・味噌・油揚げ	あおさ粉・キャベツ・バナナ・もやし・玉ねぎ・人参・切干大根	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 いわしせんべい 牛乳 肉まん風	539 kcal 22.1 g 19.0 g 73.6 g 1.2 g	乳・小麦	670 kcal 27.1 g 23.0 g 92.6 g 1.5 g	乳・小麦			
29	木	鉄分強化！ふりかけご飯 鶏肉と小松菜の中華炒め 白菜と人参のサラダ みそ汁	ごま油・ご飯・砂糖・小魚せんべい・小麦粉・片栗粉・油	きな粉・牛乳・鶏肉・豆乳・味噌	かぼちゃ・コーン・玉ねぎ・小松菜・人参・長ねぎ・白菜	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・酢	牛乳 小魚せんべい 牛乳 きなこ豆乳パンケーキ	469 kcal 18.8 g 15.9 g 66.5 g 1.3 g	乳・小麦	574 kcal 22.8 g 18.9 g 82.6 g 1.6 g	乳・小麦			
30	金	ケチャップライス さつま芋のグラタン風 スープ ヨーグルト	うどん・ご飯・さつま芋・しらす&わかめせんべい・バター・パン粉・砂糖・小麦粉・油	ヨーグルト・花かつお・牛乳・鶏肉・豆乳・豚肉	キャベツ・グリンピース・パセリ・もやし・玉ねぎ・人参	ウスターソース・ケチャップ・出し汁・醤油・水・精製塩	牛乳 しらす&わかめせんべい 牛乳 ミニ焼きうどん（ソース	516 kcal 20.3 g 16.4 g 74.7 g 1.4 g	乳・小麦	641 kcal 24.8 g 19.4 g 94.5 g 1.8 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	605	24.7	19.3	87.4	1.6
1～2	歳	485/20.1/13.5/71.0/1.4未満	490	20.2	16.3	69.5	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。

※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。

タイヘイ（株）
応援サポーター
林家たい平師匠