

10月					
		3色食品群		3色食品群以外の使用食材	
		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	
		鉄分強化！ふりかけご飯 助宗タラの生煮え 茹で豚とトマトのきゅうりサラダ みそ汁 ヨーグルト	きな粉・スケソウタラ・ ヨーグルト・牛乳・豆 乳・豚肉・味噌	きゅうり・ごぼう・トマ ト・りんご・玉ねぎ・人 参・生姜	ふりかけ・みりん風調味 料・酒・出し汁・醤油・ 酢・水
		ごはん エビと大根のうま煮 鶏レバーのかりん焼き みそ汁 フルーツ（オレンジ）	イチゴジャム・ごま油・ 豆腐・わかめせんべい・ 砂糖・小麦粉・片栗粉・ 油	オレンジ・キャベツ・小松 菜・人参・大根	ウスターソース・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
		ごはん カラスカレイのバター醤油焼き さつま芋と豚肉の甘辛ごま炒め みそ汁 フルーツ（りんご）	ごま・ご飯・さつま芋・ バター・砂糖・小鱼すなっ く・小麦粉・油	カラスカレイ・牛乳・豚 肉・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
		ごはん 鶏肉のから揚げ 炒りおから みそ汁	かぼちゃ&にんじんリン グ・ご飯・バター・花 ふ・砂糖・小麦粉・片栗 粉・油	キャベツ・グリーンピース・ 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
		ごはん 豚肉とほうれん草のさっぱり炒め トマトとコーンのサラダ みそ汁	ごま油・ご飯・とうもろ こしすなっく・砂糖・片 栗粉・油	チーズ・牛乳・豚肉・味 噌	インゲン・きゅうり・コー ン・トマト・ほうれん草・ もやし・玉ねぎ・人参・万 能ねぎ
		ごはん 鮭のちゃんちゃん焼き風（北海道） 鶏肉と大根の炒め煮 すまし汁 フルーツ（オレンジ）	ごま・ごませんべい・ご 飯・じゃが芋・バター・ 砂糖・片栗粉・油	きな粉・ワカメ・牛乳・ 鶏肉・鮓・豆腐・味噌	オレンジ・キャベツ・しめ じ・ピーマン・人参・大根
		納豆ごはん 鶏肉のオニオンソース 小松菜のツナサラダ みそ汁	ツナフレック缶・牛乳・ 豚肉・納豆・粉豆腐・味 噌	コン・ごぼう・パプリカ 黄・玉ねぎ・小松菜・人 参	酒・出し汁・醤油・酢・ 水・精製塩
		鉄分強化！ふりかけご飯 白糸タラのムニエル 鶏肉と白菜の煮物 みそ汁 ヨーグルト	ごま油・ご飯・バター・ 砂糖・小鱼せんべい・小 麦粉・油	シロイトトラ・ヨーグル ト・牛乳・鶏肉・豆腐・ 大豆	えのき茸・バセリ・ほう れん草・レーズン・玉ねぎ ・人参・白菜
		ごはん 鶏つくね焼き 切干大根煮 すまし汁	ごま・ご飯・さつま芋・ しらすわ&わかめせんべ い・パン粉・砂糖・油	きな粉・牛乳・鶏肉・味 噌	コン・チンゲン菜・トマ ト・玉ねぎ・人参・切干 大根・長ねぎ
		ほうとう風うどん 小松菜と人参の醤油炒め フルーツ（オレンジ）	うどん・ほうれん草と小 松菜せんべい・砂糖・小 麦粉・油	牛乳・鶏肉・豚肉・味 噌・油揚げ	あおき粉・オレンジ・かば ocha・キャベツ・小松菜 ・人参・大根
		豚丼 チンゲン菜とコーンのひじきサラダ すまし汁	ご飯・バター・わかめせ んべい・花ふ・砂糖・小 麦粉・油	牛乳・豆腐・豚肉	コン・しめじ・チンゲン 菜・パイナップル缶・ひじ き・玉ねぎ・人参
		ごはん 鯉のココロロ甘辛揚げ コースローサラダ みそ汁 フルーツ（オレンジ）	ごはん・じゃが芋・パタ ー・砂糖・小鱼すなっ く・小麦粉・片栗粉・油 みそ汁	牛乳・鮓・豆腐・豆腐・ 味噌・油揚げ	オレンジ・かぼちゃ・キャ ベツ・人参
		ハヤシライス 白菜ときゅうりのごませらダ スープ フルーツ（りんご）	かぼちゃ&にんじんリン グ・ごま・ごま油・ご 飯・砂糖・小麦粉・油	ワカメ・牛乳・豆腐・豚 肉・菊小豆缶	きゅうり・グリーンピース・ チンゲン菜・りんご・玉 ねぎ・人参・白菜
		ごはん 鶏肉のもやし炒め さつま芋のサラダ すまし汁	ごま油・ご飯・さつま 芋・ソーメン・とうもろ こしすなっく・バター・ 砂糖・小麦粉・油	牛乳・鶏肉・鉄強化チー ズ・豆腐	バセリ・もやし・人参・長 ねぎ
		鉄分強化！ふりかけご飯 助宗タラの生煮え 茹で豚とトマトのきゅうりサラダ みそ汁 ヨーグルト	ごま油・ご飯・ごま油・ 砂糖・片栗粉	きな粉・スケソウタラ・ ヨーグルト・牛乳・豆 乳・豚肉・味噌	きゅうり・ごぼう・トマ ト・りんご・玉ねぎ・人 参・生姜
		年齢	給栄養目標量	当月平均給栄養量	
		3～5歳	エネルギーkcal 585/24/16.2/85.5/1.6未満	たんぱく質g 25.1	脂質g 19.4
		1～2歳	485/20/13.5/71.0/1.4未満	49.5	16.3
		秋はおいしい食べ物がたくさんありますね〜			
		タイヘイ（株） 広徳サポート 株式会社平沼正一			
		食生活改善を促すための食事指導、健康に関する相談などを行います。			
		※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です。また、コトマリ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、午前および午後のおやつ合計栄養価になります。			