

リト	10月				3色食品群				3色食品群以外の使用食材				1~2歳児				3~5歳児				リト	3色食品群				3色食品群以外の使用食材				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	アレルギー	アレルギー	アレルギー	アレルギー	アレルギー	アレルギー	アレルギー	アレルギー	アレルギー	アレルギー	アレルギー		アレルギー	アレルギー	アレルギー	アレルギー	アレルギー	アレルギー	アレルギー	アレルギー	アレルギー	アレルギー	アレルギー	アレルギー	アレルギー	アレルギー	アレルギー	アレルギー																																																																																																																																																													
1	ご飯 豆腐とエビのうま煮 鶏レバーのごまかりん焼き みそ汁 (キャベツ・えのき茸)	イチゴジャム・ごま・ご ませんでい・ごま油・片栗 粉・砂糖・小麦粉・片栗 粉	エビ・牛乳・鶏レバー・ 豆腐・味噌	えのき茸・かぼちゃ・キャ ベツ・トマト・人参	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	牛乳 ごませんべい イチゴジャム蒸しパン	504 kcal 22.2 g 14.7 g 76.1 g 1.4 g	乳・小麦・え び	621 kcal 27.4 g 17.0 g 96.1 g 1.8 g	乳・小麦・え び	16	ご飯 カラスカレイのねぎ塩だれ さつま芋と豚肉の甘辛がらめ みそ汁 (小松菜・なす) フルーツ (りんご)	ごま油・ご飯・さつま 芋・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・豚肉・味噌・茹小豆 缶	なす・みかん缶・りんご・ 寒天・玉ねぎ・小松菜・人 参・長ねぎ	酒・出し汁・醤油・水・精 製塩	牛乳 いわしせんべい 牛乳 豆乳みかんと小豆の二色 フルーツ (りんご)	481 kcal 16.8 g 15.1 g 75.0 g 0.8 g	乳・小麦	591 kcal 20.0 g 17.7 g 94.5 g 0.9 g	乳・小麦	17	ご飯 れんこん鶏つくね マカロニサラダ みそ汁 (かぼちゃ・ワカメ)	ご飯・パン粉・マカロニ ミックス・わかめせんべ い・砂糖・米粉・油	牛乳・鶏肉・豆乳・味噌	かぼちゃ・チンゲン菜・れ んこん・ワカメ・玉ねぎ・ 人参・生姜・白菜	ベーキングパウダー・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 米粉のドーナツ	514 kcal 17.1 g 17.4 g 74.6 g 1.3 g	乳・小麦	636 kcal 23.4 g 20.5 g 94.0 g 1.6 g	乳・小麦	18	ご飯 豚肉ともやしのさっぱり炒め トマトとコーンのしらすサラダ みそ汁 (玉ねぎ・キヌサヤ)	ごま油・ご飯・砂糖・小 魚すなっく	しらす干し・チーズ・牛 乳・豚肉・味噌	インゲン・キヌサヤ・きゅ うり・コーン・トマト・も やし・玉ねぎ・人参・万能 ねぎ	ふりかけ・酒・出し汁・醬 油・酢・精製塩	牛乳 小魚せんべい 牛乳 パワフルおにぎり 塩もみきゅうり	446 kcal 19.2 g 12.9 g 67.1 g 1.3 g	乳・小麦	549 kcal 23.4 g 14.9 g 85.1 g 1.6 g	乳・小麦	19	ご飯 鮭のパン粉焼き じゃが芋のきのこ煮 みそ汁 (大根・油揚げ) フルーツ (オレンジ)	ごま油・ご飯・とうもろ こしすなっく・砂糖・小 麦粉・焼ふ・油	牛乳・鮭・豆乳・油揚げ	オレンジ・キャベツ・しめ じ・ほうれん草・レーズ ン・人参・大根	ベーキングパウダー・出 し汁・醤油・水・精製塩	牛乳 かぼちゃ&にんじんリン ゴ 牛乳 ほうれん草の蒸しパン	466 kcal 19.5 g 12.0 g 75.5 g 1.0 g	乳・小麦	582 kcal 23.5 g 13.2 g 99.4 g 1.5 g	乳・小麦	20	ご飯 鉄分強化！ふりかけご飯 白糸タラのムニエル 白菜のみそ煮 すまし汁 (ソーメン・豆腐) フルーツ (オレンジ)	ごま油・ご飯・ほうれん 草と小松菜せんべい・砂 糖・小麦粉・焼ふ・油	ソノイトタラ・牛乳・鶏 肉・豆腐・味噌	オレンジ・バナナアップ ル・パセリ・玉ねぎ・人 参・白菜	ふりかけ・ベーキングパウ ダー・出し汁・醤油・水・ 精製塩	牛乳 ごませんべい 牛乳 ベーキングパウダー・出 し汁・醤油・水・ 精製塩	521 kcal 20.3 g 15.1 g 78.5 g 1.2 g	乳・小麦	622 kcal 31.5 g 22.3 g 97.0 g 1.8 g	乳・小麦	21	ご飯 鶏肉の甘酢ケチャップ 切干大根サラダ スープ (チンゲン菜・長ねぎ)	ごま・ごま油・ご飯・き な粉・牛乳・鶏肉	コーン・チンゲン菜・ビー マン・玉ねぎ・人参・切干 大根・長ねぎ	ケチャップ・出し汁・醬 油・酢・水・精製塩	牛乳 いわしせんべい ごま油・ご飯・さつま 芋・砂糖・片栗粉・油	518 kcal 18.7 g 16.0 g 79.9 g 0.9 g	乳・小麦	641 kcal 22.5 g 18.8 g 98.8 g 1.5 g	乳・小麦	22	ご飯 ほうとう風うどん 小松菜の醤油炒め フルーツ (黄桃缶)	うどん・ソフトな塩せん ん・小麦粉・油	牛乳・鶏肉・味噌・油揚 げ	あおき粉・かぼちゃ・キャ ベツ・黄桃缶・小松菜・人 参・赤ピーマン・大根	ウスターソース・ケチャッ プ・出し汁・醤油・水・精 製塩	牛乳 ソフトな塩せん ん 牛乳 お好み焼き	483 kcal 21.9 g 18.2 g 59.0 g 1.4 g	乳・小麦	595 kcal 27.0 g 22.0 g 92.9 g 1.6 g	乳・小麦	23	ご飯 ほうとう風うどん 小松菜の醤油炒め フルーツ (オレンジ)	うどん・かぼちゃ&にん じんリング・小麦粉・油	牛乳・鶏肉・味噌・油揚 げ	あおき粉・オレンジ・かぼ ちゃ・キャベツ・小松菜・ 人参・大根	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 ゴ 牛乳 お好み焼き	474 kcal 21.9 g 18.3 g 57.5 g 1.3 g	乳・小麦	587 kcal 27.1 g 22.1 g 72.1 g 1.6 g	乳・小麦	24	ご飯 豚丼 チンゲン菜のひじき煮 みそ汁 (花ふ・大根菜)	ご飯・りんごジャム・花 ふ・砂糖・小魚せんべ い・小麦粉・油	牛乳・豆乳・豚肉・味噌	インゲン・コーン・チンゲ ン菜・ひじき・玉ねぎ・人 参・万能ねぎ	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 ごま油・ご飯・し らす&わかめせんべい 砂糖・小麦粉・片栗粉・ 油	537 kcal 21.0 g 17.0 g 81.2 g 1.2 g	乳・小麦	670 kcal 25.8 g 20.3 g 103.3 g 1.5 g	乳・小麦	25	ご飯 ハヤシライス 白菜ときゅうりのサラダ スープ (ほうれん草・ワカメ) フルーツ (りんご)	ごま・ごま油・ご飯・ご ま油・ご飯・砂糖・小麦 粉・片栗粉・油	ヨーグルト・牛乳・鮭・ 豆乳・豆腐・味噌・茹小 豆缶	かぼちゃ・キャベツ・なめ こ・人参	ベーキングパウダー・み りん風調味料・出し汁・醬 油・酢・水	牛乳 しらす&わかめせんべい 牛乳 ごまあんまん風	537 kcal 21.0 g 17.0 g 81.2 g 1.2 g	乳・小麦	670 kcal 25.8 g 20.3 g 103.3 g 1.5 g	乳・小麦	26	ご飯 ハヤシライス 白菜ときゅうりのサラダ スープ (ほうれん草・ワカメ) フルーツ (りんご)	ごま油・ご飯・じゃが 芋・ほうれん草と小松菜 せんべい・マヨネーズ・ 砂糖・片栗粉・油	しらす干し・牛乳・豚肉	きゅうり・パセリ・ほうれ ん草・りんご・ワカメ・玉 ねぎ・人参・白菜	S Bハヤシの王子さま類 粒・ケチャップ・酒・出し 汁・醤油・酢・水・精製塩	牛乳 ごま油・ご飯・さつま 芋・ソーメン・バター・ わかめせんべい・砂糖・ 小麦粉・片栗粉	544 kcal 20.5 g 19.2 g 75.6 g 1.8 g	乳・小麦	676 kcal 25.1 g 23.2 g 95.3 g 2.3 g	乳・小麦	27	ご飯 鶏肉のもやし炒め さつま芋のとろろ煮 すまし汁 (なす・ソーメン)	ごま油・ご飯・さつま 芋・ソーメン・バター・ わかめせんべい・砂糖・ 小麦粉・片栗粉	牛乳・鶏肉・豆乳・冷蔵 ペビーチーズCa+Fe	グリーンピース・なす・ビー マン・もやし・人参	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 ソフトな塩せん ん 牛乳 チーズコーン	543 kcal 20.5 g 19.1 g 75.6 g 1.9 g	乳・小麦	676 kcal 25.1 g 23.2 g 95.3 g 2.3 g	乳・小麦	28	ご飯 鉄分強化！ふりかけご飯 助宗タラの生姜煮 茹で豚と大根のきゅうりサラダ みそ汁 (玉ねぎ・焼ふ) ヨーグルト	ごま油・ご飯・砂糖・小 魚すなっく・焼ふ・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・りんご・玉ね ぎ・人参・生姜・大根	ふりかけ・みりん風調味 料・酒・出し汁・醤油・ 酢・水	牛乳 小魚せんべい 牛乳 きなこ玉 フルーツ (りんご)	477 kcal 26.4 g 15.5 g 62.2 g 1.0 g	乳・小麦	585 kcal 26.4 g 15.5 g 62.2 g 1.0 g	乳・小麦	29	ご飯 豆腐とエビのうま煮 鶏レバーのごまかりん焼き みそ汁 (キャベツ・えのき茸)	イチゴジャム・かぼちゃ &にんじんリング・ご ま・ごま油・ご飯・砂 糖・小麦粉・片栗粉・油	えのき茸・かぼちゃ・キャ ベツ・トマト・人参	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	牛乳 いわしせんべい 牛乳 きなこ玉 フルーツ (りんご)	501 kcal 22.2 g 14.6 g 75.9 g 1.4 g	乳・小麦・え び	621 kcal 27.4 g 17.0 g 96.1 g 1.8 g	乳・小麦・え び	30	ご飯 ●パンキンライス れんこんのせ鶏つくね スープ (チンゲン菜・しめじ) ヨーグルト	ごま油・ご飯・ご飯・パ ン粉・牛乳・鶏 肉・豆乳	かぼちゃ・しめじ・チンゲ ン菜・パセリ・れんこん・ 玉ねぎ・人参・生姜・白菜	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 ごま油・ご飯・ご ま油・ご飯・砂糖・小 麦粉・油	502 kcal 17.1 g 18.1 g 71.0 g 1.2 g	乳・小麦	618 kcal 20.5 g 21.6 g 89.2 g 1.5 g	乳・小麦	31	年齢	給与栄養目標量	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	607	24.6	18.6	90.5	1.6	1~2歳	485/20.1/13.5/71.0/1.4未満	492	20.1	15.7	71.8	1.3

※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。