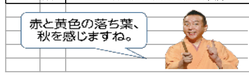
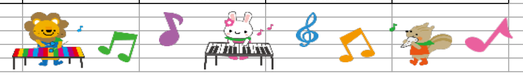
11月

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	エネルギー kcal	1〜2歳児 たんぱく質 g	脂質 g	炭水化物 g	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	たんぱく質 g	脂質 g	炭水化物 g	アレルギー（乳・卵・小麦・落花生・そば・えび・かに）
1	水	ご飯 鮭のねぎ風味焼き 厚揚げともやしの煮物 みそ汁（玉ねぎ・焼ふ） フルーツ（柿）	いわしせんべい・ごま油・ごま・バター・りんごジャム・砂糖・小麦粉・焼ふ・片栗粉・油	牛乳・厚揚げ・鮭・豆乳・味噌	ほうれん草・もやし・レーズン・柿・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・精製塩	牛乳 いわしせんべい 牛乳 ふんわりスコーン	529 kcal 22.8 g 19.1 g 71.3 g 1.2 g	乳・小麦	656 kcal 28.1 g 23.1 g 89.5 g 1.5 g	乳・小麦					
2	木	ご飯 豚肉と野菜のトマト煮 大根とパプリカのごまサラダ スープ（人参・えのき茸）	ごま・ごま油・ご飯・ソフトな塩せん・砂糖・小麦粉・油	ツナフレーク缶・牛乳・豚肉	えのき茸・カットトマトパック・パプリカ赤・玉ねぎ・小松菜・人参・大根	ケチャップ・酒・出し汁・醤油・酢・水・精製塩	牛乳 ソフトな塩せん 牛乳 ツナと人参のおやき風	438 kcal 18.5 g 16.4 g 58.4 g 1.1 g	乳・小麦	535 kcal 22.4 g 19.6 g 72.1 g 1.2 g	乳・小麦					
3	金	ご飯 鶏肉とさつま芋の中華風から揚げ 白菜のしらす煮 みそ汁（ほうれん草・油揚げ）	ごま油・ご飯・さつま芋・バター・砂糖・小魚せんべい・小麦粉・焼ふ・片栗粉・油	しらす干し・牛乳・鶏肉・豆乳・味噌・油揚げ・冷蔵ベビーチーズ Ca+Fe	ほうれん草・人参・生姜・白菜	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 カラメル風おふラスク 鉄分強化チーズ	526 kcal 20.6 g 22.9 g 62.6 g 1.7 g	乳・小麦	651 kcal 25.2 g 28.4 g 77.4 g 2.2 g	乳・小麦					
4	土	鉄分強化！ふりかけご飯 白糸タラの和風ステーキ 豚肉とかぶの煮物 みそ汁（なす・ごぼう） フルーツ（りんご）	ごま油・ご飯・じゃが芋・しらす&わかめせんべい・砂糖・油	シロイトタラ・牛乳・鶏肉・豚肉・味噌	あおさ粉・かぶ・グリンピース・ごぼう・なす・りんご・小松菜・人参	ふりかけ・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 炊き込みそぼろおにぎり 小松菜のナムル風	495 kcal 21.5 g 14.2 g 75.3 g 1.2 g	乳・小麦	613 kcal 26.5 g 16.5 g 95.3 g 1.5 g	乳・小麦					
5	日	ご飯 高野豆腐の豆乳クリーム焼き 鶏レバーのケチャップ煮 スープ（さつま芋・ワカメ）	うどん・ご飯・さつま芋・パン粉・ほうれん草と小松菜せんべい・砂糖・小麦粉・片栗粉・油	ツナフレーク缶・牛乳・鶏レバー・鶏肉・高野豆腐・豆乳	キャベツ・コーン・パセリ・ほうれん草・ワカメ・玉ねぎ・人参	ケチャップ・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べい 牛乳 ミニ肉うどん	530 kcal 26.3 g 15.3 g 74.2 g 1.6 g	乳・小麦	656 kcal 32.9 g 18.1 g 92.9 g 2.0 g	乳・小麦					
6	月	カレーライス マカロニサラダ スープ（かぶ・なす） フルーツ（みかん缶）	イチゴジャム・ご飯・じゃが芋・マカロニミックス・わかめせんべい・砂糖・小麦粉・油	牛乳・豆乳・豚肉	かぶ・きゅうり・なす・みかん缶・玉ねぎ・人参・赤ピーマン	ＳＢカレーの王子さま顆粒・ベーキングパウダー・酒・出し汁・醤油・酢・水・精製塩	牛乳 わかめせんべい 牛乳 豆乳ホットケーキ	497 kcal 18.1 g 13.4 g 79.8 g 1.5 g	乳・小麦	613 kcal 21.9 g 15.4 g 101.0 g 1.9 g	乳・小麦					
7	火	ご飯 助宗タラの竜田焼き 鶏肉とキャベツの煮物 みそ汁（焼ふ・ワカメ） フルーツ（柿）	ごま・ご飯・砂糖・小魚すなっく・小麦粉・焼ふ・片栗粉・油	スケソウタラ・牛乳・鶏肉・豆乳・粉豆腐・味噌	キャベツ・チンゲン菜・ワカメ・柿・人参	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 粉豆腐の黒ごま かりんとう風ドーナッツ	507 kcal 24.0 g 18.6 g 65.1 g 1.5 g	乳・小麦	632 kcal 29.8 g 22.5 g 82.4 g 1.9 g	乳・小麦					
8	水	けんちんうどん かぼちゃと豚肉のとろみ煮 フルーツ（バナナ）	うどん・かぼちゃ&にんじんリング・ご飯・砂糖・片栗粉・油	チーズ・牛乳・豆腐・豚肉	かぶ・かぼちゃ・きゅうり・グリンピース・ごぼう・バナナ・人参・長ねぎ	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&にんじんリング 牛乳 チーズ入りふりかけおにぎり 塩もみきゅうり	443 kcal 18.0 g 12.6 g 67.5 g 1.3 g	乳・小麦	545 kcal 21.9 g 14.4 g 85.6 g 1.6 g	乳・小麦					
9	木	ご飯 鮭の甘酢漬け 小松菜のごま和え みそ汁（大根・油揚げ） フルーツ（りんご）	ごま・ご飯・さつま芋・とうもろこしすなっく・砂糖・小麦粉・油	牛乳・鮭・味噌・油揚げ	パプリカ黄・りんご・柿・寒天・玉ねぎ・小松菜・人参・大根	酒・出し汁・醤油・酢・水	牛乳 とうもろこしすなっく 牛乳 さつま芋ようかん フルーツ（柿）	458 kcal 16.9 g 12.3 g 76.3 g 0.9 g	乳・小麦	566 kcal 20.4 g 14.0 g 97.5 g 1.1 g	乳・小麦					
10	金	ご飯 豆腐と鶏肉のみそ煮 きゅうりとコーンのツナサラダ すまし汁（ほうれん草・ソーメン）	ごませんべい・ごま油・ご飯・ソーメン・砂糖・米粉・油	きな粉・ツナフレーク缶・牛乳・鶏肉・豆乳・豆腐・味噌・茹小豆缶	きゅうり・コーン・ほうれん草・玉ねぎ・人参・水菜	ベーキングパウダー・出し汁・醤油・酢・精製塩	牛乳 ごませんべい 牛乳 米粉の小豆ケーキ	544 kcal 21.5 g 19.9 g 72.6 g 1.3 g	乳・小麦	675 kcal 26.5 g 24.0 g 91.4 g 1.6 g	乳・小麦					
11	土	鉄分強化！ふりかけご飯 助宗タラの照り焼き 豚じゃが みそ汁（玉ねぎ・インゲン） フルーツ（オレンジ）	いわしせんべい・ご飯・じゃが芋・バター・砂糖・小麦粉・片栗粉・油	スケソウタラ・牛乳・豆乳・豚肉・味噌	インゲン・オレンジ・かぼちゃ・グリンピース・トマト・りんご・レーズン・玉ねぎ・人参	ふりかけ・みりん風調味料・酒・出し汁・醤油	牛乳 いわしせんべい 牛乳 スイートパンプキン フルーツ（りんご）	465 kcal 20.4 g 12.5 g 74.2 g 1.0 g	乳・小麦	570 kcal 24.8 g 14.2 g 93.4 g 1.2 g	乳・小麦					
12	日	ご飯 鶏肉と野菜のバター醤油炒め 切干大根サラダ みそ汁（焼ふ・しめじ）	ご飯・ソフトな塩せん・バター・砂糖・焼ふ・油	しらす干し・牛乳・鶏肉・納豆・味噌	あおさ粉・キャベツ・コーン・しめじ・玉ねぎ・人参・切干大根	出し汁・醤油・酢・精製塩	牛乳 ソフトな塩せん 牛乳 あおさ粉巻き納豆	485 kcal 20.4 g 15.3 g 70.8 g 1.2 g	乳・小麦	598 kcal 25.0 g 18.1 g 88.8 g 1.4 g	乳・小麦					
13	月	ご飯 カラスカレイのパン粉焼き 玉ねぎの根菜煮 みそ汁（白菜・油揚げ） フルーツ（オレンジ）	ごま・ごま油・ご飯・パン粉・砂糖・小魚せんべい・小麦粉・片栗粉・油・里芋	カラスカレイ・牛乳・味噌・油揚げ	オレンジ・チンゲン菜・パイナップル缶・れんこん・玉ねぎ・人参・白菜	みりん風調味料・出し汁・醤油・水・精製塩	牛乳 小魚せんべい 牛乳 フルーツ（パイン缶）	450 kcal 14.7 g 15.5 g 0.8 g	乳・小麦	548 kcal 17.3 g 18.4 g 0.9 g	乳・小麦					
14	火	ご飯 ハンバーグケチャップソース かぶとワカメのサラダ みそ汁（豆腐・インゲン）	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・油	きな粉・牛乳・豆乳・豆腐・豚肉・味噌	インゲン・かぶ・ワカメ・玉ねぎ・人参・白桃缶	ウスターソース・ケチャップ・出し汁・醤油・酢・水	牛乳 しらす&わかめせんべい 牛乳 マカロニきなこ フルーツ（白桃缶）	469 kcal 19.4 g 16.2 g 64.8 g 1.0 g	乳・小麦	578 kcal 23.6 g 19.2 g 81.1 g 1.2 g	乳・小麦					
15 水	3ヶ月歯科検診	●鮭ちらし寿司 厚揚げと野菜の煮物 みそ汁（玉ねぎ・焼ふ） フルーツ（柿）	ご飯・バター・ほうれん草と小松菜せんべい・りんごジャム・砂糖・小麦粉・焼ふ・油	牛乳・厚揚げ・鮭・豆乳・味噌	きゅうり・コーン・ほうれん草・もやし・レーズン・柿・玉ねぎ・人参	ベーキングパウダー・出し汁・醤油・酢・精製塩	牛乳 ほうれん草と小松菜せんべい 牛乳 ふんわりスコーン	520 kcal 22.9 g 18.1 g 71.1 g 1.3 g	乳・小麦	643 kcal 28.4 g 21.9 g 88.7 g 1.6 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	24.8	19.0	87.5	1.5
1〜2	歳	485/20.1/13.5/71.0/1.4未満	487	20.3	16.0	69.6	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）
応援サポーター
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	エネルギー kcal	1〜2歳児 たんぱく質 g	脂質 g	炭水化物 g	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	たんぱく質 g	脂質 g	炭水化物 g	アレルギー（乳・卵・小麦・落花生・そば・えび・かに）
16	木	ご飯 豚肉と野菜のトマト煮 大根とパプリカのごまサラダ スープ（人参・えのき茸）	ごま・ごま油・ご飯・わかめせんべい・砂糖・小麦粉・油	ツナフレーク缶・牛乳・豚肉	えのき茸・カットトマトパック・パプリカ赤・玉ねぎ・小松菜・人参・大根	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 ツナと人参のおやき風	439 kcal 18.5 g 16.5 g 58.4 g 1.0 g	乳・小麦	535 kcal 22.4 g 19.6 g 72.1 g 1.1 g	乳・小麦					
17	金	ご飯 鶏肉とさつま芋の中華風から揚げ 白菜のしらす煮 みそ汁（ほうれん草・油揚げ）	ごま油・ご飯・さつま芋・バター・砂糖・小魚せんべい・小麦粉・焼ふ・片栗粉・油	しらす干し・牛乳・鶏肉・豆乳・味噌・油揚げ・冷蔵ベビーチーズ Ca+Fe	ほうれん草・人参・生姜・白菜	みりん風調味料・酒・出し汁・醤油・酢・水	牛乳 小魚すなっく 牛乳 カラメル風おふラスク 鉄分強化チーズ	521 kcal 20.6 g 22.9 g 61.4 g 1.7 g	乳・小麦	651 kcal 25.2 g 28.4 g 77.4 g 2.2 g	乳・小麦					
18	土	鉄分強化！ふりかけご飯 白糸タラの和風ステーキ 豚肉とかぶの煮物 みそ汁（なす・ごぼう） ヨーグルト	かぼちゃ&にんじんリング・ごま油・ご飯・じゃが芋・砂糖・油	シロイトタラ・ヨーグルト・牛乳・鶏肉・豚肉・味噌	あおさ粉・かぶ・グリンピース・ごぼう・なす・小松菜・人参	ふりかけ・みりん風調味料・酒・出し汁・醤油・水・精製塩	牛乳 かぼちゃ&にんじんリング 牛乳 炊き込みそぼろおにぎり 小松菜のナムル風	502 kcal 22.5 g 14.9 g 73.7 g 1.2 g	乳・小麦	625 kcal 27.9 g 17.6 g 94.0 g 1.5 g	乳・小麦					
19	日	ご飯 高野豆腐の豆乳クリーム焼き 鶏レバーのケチャップ煮 スープ（さつま芋・ワカメ）	うどん・ご飯・さつま芋・とうもろこしすなっく・パン粉・砂糖・小麦粉・片栗粉・油	ツナフレーク缶・牛乳・鶏レバー・鶏肉・高野豆腐・豆乳	キャベツ・コーン・パセリ・ほうれん草・ワカメ・玉ねぎ・人参	ケチャップ・みりん風調味料・酒・出し汁・醤油・水・精製塩	牛乳 とうもろこしすなっく 牛乳 ミニ肉うどん	525 kcal 26.2 g 15.3 g 72.9 g 1.6 g	乳・小麦	656 kcal 32.9 g 18.1 g 92.9 g 2.0 g	乳・小麦					
20	月	カレーライス マカロニサラダ スープ（かぶ・なす） フルーツ（オレンジ）	イチゴジャム・ごませんべい・ご飯・じゃが芋・マカロニミックス・砂糖・小麦粉・油	牛乳・豆乳・豚肉	オレンジ・かぶ・きゅうり・なす・パプリカ赤・玉ねぎ・人参	ＳＢカレーの王子さま顆粒・ベーキングパウダー・酒・出し汁・醤油・酢・水・精製塩	牛乳 ごませんべい 牛乳 豆乳ホットケーキ	493 kcal 18.2 g 13.5 g 79.0 g 1.5 g	乳・小麦	606 kcal 22.0 g 15.4 g 100.0 g 1.9 g	乳・小麦					
21	火	ご飯 助宗タラの竜田焼き 鶏肉とキャベツの煮物 みそ汁（焼ふ・ワカメ） フルーツ（柿）	いわしせんべい・ごま・ご飯・砂糖・小麦粉・焼ふ・片栗粉・油	スケソウタラ・牛乳・鶏肉・豆乳・粉豆腐・味噌	キャベツ・チンゲン菜・ワカメ・柿・人参	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 粉豆腐の黒ごま かりんとう風ドーナッツ	511 kcal 24.1 g 18.7 g 66.0 g 1.5 g	乳・小麦	632 kcal 29.8 g 22.5 g 82.4 g 1.9 g	乳・小麦					
22	水	けんちんうどん かぼちゃと豚肉のとろみ煮 フルーツ（バナナ）	うどん・ご飯・ソフトな塩せん・砂糖・片栗粉・油	チーズ・牛乳・豆腐・豚肉	かぶ・かぼちゃ・きゅうり・グリンピース・ごぼう・バナナ・人参・長ねぎ	ふりかけ・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 牛乳 チーズ入りふりかけおにぎり 塩もみきゅうり	446 kcal 18.1 g 12.6 g 68.4 g 1.4 g	乳・小麦	545 kcal 21.9 g 14.4 g 85.6 g 1.6 g	乳・小麦					
23	木	ご飯 鮭の甘酢漬け 小松菜のごま和え みそ汁（大根・油揚げ） フルーツ（りんご）	ごま油・ご飯・さつま芋・砂糖・小魚せんべい・小麦粉・油	牛乳・鮭・味噌・油揚げ	パプリカ黄・りんご・柿・寒天・玉ねぎ・小松菜・人参・大根	酒・出し汁・醤油・酢・水	牛乳 小魚せんべい 牛乳 さつま芋ようかん フルーツ（りんご）	463 kcal 17.0 g 12.3 g 77.5 g 0.9 g	乳・小麦	566 kcal 20.4 g 14.0 g 97.5 g 1.1 g	乳・小麦					
24	金	ご飯 豆腐と鶏肉のみそ煮 きゅうりとコーンのツナサラダ すまし汁（ほうれん草・ソーメン）	ごま油・ご飯・しらす&わかめせんべい・ソーメン・砂糖・米粉・油	きな粉・ツナフレーク缶・牛乳・鶏肉・豆乳・豆腐・味噌・茹小豆缶	きゅうり・コーン・ほうれん草・玉ねぎ・人参・水菜	ベーキングパウダー・出し汁・醤油・酢・精製塩	牛乳 しらす&わかめせんべい 牛乳 米粉の小豆ケーキ	541 kcal 21.5 g 19.8 g 72.4 g 1.3 g	乳・小麦	675 kcal 26.5 g 24.0 g 91.4 g 1.6 g	乳・小麦					
25	土	鉄分強化！ふりかけご飯 助宗タラの照り焼き 豚じゃが みそ汁（玉ねぎ・インゲン） フルーツ（オレンジ）	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・片栗粉・油	スケソウタラ・牛乳・豆乳・豚肉・味噌	インゲン・オレンジ・かぼちゃ・グリンピース・トマト・りんご・レーズン・玉ねぎ・人参	ふりかけ・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べい 牛乳 スイートパンプキン フルーツ（りんご）	466 kcal 20.3 g 12.4 g 74.6 g 1.0 g	乳・小麦	570 kcal 24.8 g 14.2 g 93.4 g 1.2 g	乳・小麦					
26	日	ご飯 鶏肉と野菜のバター醤油炒め 切干大根サラダ みそ汁（焼ふ・しめじ）	ご飯・バター・わかめせんべい・砂糖・焼ふ・油	しらす干し・牛乳・鶏肉・納豆・味噌	あおさ粉・キャベツ・コーン・しめじ・玉ねぎ・人参・切干大根	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	486 kcal 20.4 g 15.4 g 70.8 g 1.1 g	乳・小麦	598 kcal 25.0 g 18.1 g 88.8 g 1.4 g	乳・小麦					
27	月	ご飯 カラスカレイのパン粉焼き 玉ねぎの根菜煮 みそ汁（白菜・油揚げ） フルーツ（オレンジ）	ごま・ごま油・ご飯・パン粉・砂糖・小魚すなっく・小麦粉・片栗粉・油・里芋	カラスカレイ・牛乳・味噌・油揚げ	オレンジ・チンゲン菜・パイナップル缶・れんこん・玉ねぎ・人参・白菜	みりん風調味料・出し汁・醤油・水・精製塩	牛乳 小魚すなっく 牛乳 さと丸くん フルーツ（パイン缶）	445 kcal 14.7 g 15.5 g 66.4 g 0.8 g	乳・小麦	548 kcal 17.3 g 18.4 g 84.1 g 0.9 g	乳・小麦					
28	火	ご飯 ハンバーグケチャップソース かぶとワカメのサラダ みそ汁（豆腐・インゲン）	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・油	きな粉・牛乳・豆乳・豆腐・豚肉・味噌	インゲン・かぶ・ワカメ・玉ねぎ・人参・白桃缶	ウスターソース・ケチャップ・出し汁・醤油・酢・水	牛乳 かぼちゃ&にんじんリング 牛乳 マカロニきなこ フルーツ（白桃缶）	467 kcal 19.3 g 16.1 g 64.2 g 1.0 g	乳・小麦	578 kcal 23.6 g 19.2 g 81.1 g 1.2 g	乳・小麦					
29 水	3ヶ月歯科検診	ご飯 鮭のねぎ風味焼き ●豆腐田楽風（岩手県） ●いものこ汁（岩手県） フルーツ（柿）	ごま油・ご飯・とうもろこしすなっく・バター・りんごジャム・砂糖・小麦粉・片栗粉・油・里芋	牛乳・鶏肉・鮭・豆乳・豆腐・味噌	ほうれん草・レーズン・柿・人参・舞茸・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・精製塩	牛乳 とうもろこしすなっく 牛乳 ふんわりスコーン	506 kcal 22.4 g 16.4 g 71.7 g 1.6 g	乳・小麦	630 kcal 27.8 g 19.6 g 91.3 g 2.0 g	乳・小麦					
30	木	ご飯 豚肉と野菜のトマト煮 大根とパプリカのごまサラダ スープ（人参・えのき茸）	ごま・ごませんべい・ごま油・ご飯・砂糖・小麦粉・油	ツナフレーク缶・牛乳・豚肉	えのき茸・カットトマトパック・パプリカ赤・玉ねぎ・小松菜・人参・大根	ケチャップ・酒・出し汁・醤油・酢・水・精製塩	牛乳 ごませんべい 牛乳 ツナと人参のおやき風	440 kcal 18.5 g 16.6 g 58.3 g 1.0 g	乳・小麦	535 kcal 22.4 g 19.6 g 72.1 g 1.2 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。