# 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 | 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（乳成分・卵・小麦・落花生・そば・えび・かに・くるみ） | 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（乳成分・卵・小麦・落花生・そば・えび・かに・くるみ） |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 1 | 土 | 鉄分強化！ふりかけご飯<br>鶏肉のから揚げたれがらめ<br>白菜の煮浸し<br>みそ汁（ほうれん草・しめじ） | ご飯・じゃが芋・ソフトな塩せん・砂糖・小麦粉・片栗粉・油 | きな粉・牛乳・鶏肉・豆乳・味噌 | しめじ・ほうれん草・人参・生姜・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・水 | 牛乳<br>ソフトな塩せん<br>牛乳<br>きな粉蒸しパン | 503<br>19.7<br>17.6<br>71.7<br>1.4 | kcal<br>g<br>g<br>g<br>g | 乳成分・小麦 | 620<br>24.0<br>21.2<br>90.0<br>1.6 | kcal<br>g<br>g<br>g<br>g | 乳成分・小麦 | 626<br>33.1<br>17.0<br>89.0<br>2.0 | kcal<br>g<br>g<br>g<br>g | 乳成分・小麦 |
| 2 | 日 | ご飯<br>高野豆腐の豆乳クリーム焼き<br>鶏レバーのケチャップ煮<br>スープ（かぶ・ワカメ） | うどん・ご飯・パン粉・砂糖・小魚せんべい・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 | かぶ・キャベツ・コーン・パセリ・ワカメ・玉ねぎ・小松菜・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<br>小魚せんべい<br>牛乳<br>ミニ肉うどん | 508<br>26.4<br>14.5<br>71.2<br>1.6 | kcal<br>g<br>g<br>g<br>g | 乳成分・小麦 | 626<br>33.1<br>17.0<br>89.0<br>2.0 | kcal<br>g<br>g<br>g<br>g | 乳成分・小麦 | 609<br>21.6<br>16.7<br>99.8<br>1.5 | kcal<br>g<br>g<br>g<br>g | 乳成分・小麦 |
| 3 | 月 | カレーライス<br>マカロニサラダ<br>スープ（れんこん・白菜）<br>フルーツ（オレンジ） | ご飯・じゃが芋・しらす&わかめせんべい・マカロニミックス・砂糖・油 | 牛乳・豆乳・豚肉・茹小豆缶 | オレンジ・きゅうり・パプリカ赤・れんこん・黄桃缶・寒天・玉ねぎ・人参・白菜 | ＳＢカレーの王子さま顆粒・酒・出し汁・醤油・酢・水・精製塩 | 牛乳<br>しらす&わかめせんべい<br>牛乳<br>豆乳フルーツと小豆の | 492<br>17.8<br>14.3<br>78.5<br>1.2 | kcal<br>g<br>g<br>g<br>g | 乳成分・小麦 | 609<br>21.6<br>16.7<br>99.8<br>1.5 | kcal<br>g<br>g<br>g<br>g | 乳成分・小麦 | 609<br>21.6<br>16.7<br>99.8<br>1.5 | kcal<br>g<br>g<br>g<br>g | 乳成分・小麦 |
| 4 | 火 | ご飯<br>助宗タラの竜田焼き<br>キャベツと鶏肉の煮物<br>みそ汁（花ふ・ワカメ）<br>アップルゼリー | ご飯・ほうれん草と小松菜せんべい・花ふ・砂糖・小麦粉・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・ほうれん草・りんごジュース・レーズン・ワカメ・寒天・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<br>ほうれん草と小松菜せん<br>牛乳<br>カラメルがけ粉豆腐のレ | 496<br>22.4<br>14.3<br>73.7<br>1.3 | kcal<br>g<br>g<br>g<br>g | 乳成分・小麦 | 610<br>27.7<br>16.7<br>92.2<br>1.6 | kcal<br>g<br>g<br>g<br>g | 乳成分・小麦 | 610<br>27.7<br>16.7<br>92.2<br>1.6 | kcal<br>g<br>g<br>g<br>g | 乳成分・小麦 |
| 5 | 水 | けんちんうどん<br>かぼちゃと豚肉のとろみ煮<br>フルーツ（柿） | うどん・ご飯・わかめせんべい・砂糖・片栗粉・油 | チーズ・牛乳・豆腐・豚肉 | かぼちゃ・きゅうり・しめじ・柿・人参・大根・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<br>わかめせんべい<br>牛乳<br>チーズ入りふりかけおに<br>塩もみきゅうり | 446<br>17.6<br>13.6<br>67.5<br>1.3 | kcal<br>g<br>g<br>g<br>g | 乳成分・小麦 | 544<br>21.2<br>15.7<br>84.4<br>1.6 | kcal<br>g<br>g<br>g<br>g | 乳成分・小麦 | 544<br>21.2<br>15.7<br>84.4<br>1.6 | kcal<br>g<br>g<br>g<br>g | 乳成分・小麦 |
| 6 | 木 | ご飯<br>カラスカレイの甘酢漬け<br>小松菜のごま和え<br>みそ汁（かぶ・油揚げ）<br>ヨーグルト | ごま・ご飯・さつま芋・砂糖・小魚すなっく・片栗粉・油 | カラスカレイ・ヨーグルト・牛乳・味噌・油揚げ | かぶ・パプリカ黄・りんご・寒天・玉ねぎ・小松菜・人参 | 酒・出し汁・醤油・酢・水 | 牛乳<br>小魚すなっく<br>牛乳<br>さつま芋ようかん<br>フルーツ（りんご） | 476<br>14.9<br>15.5<br>75.7<br>0.9 | kcal<br>g<br>g<br>g<br>g | 乳成分・小麦 | 590<br>17.6<br>18.4<br>96.7<br>1.1 | kcal<br>g<br>g<br>g<br>g | 乳成分・小麦 | 590<br>17.6<br>18.4<br>96.7<br>1.1 | kcal<br>g<br>g<br>g<br>g | 乳成分・小麦 |
| 7 | 金 | ご飯<br>豆腐と鶏肉のみそ煮<br>きゅうりとコーンのツナサラダ<br>すまし汁（ほうれん草・ソーメン） | かぼちゃ&にんじんリング・ごま油・ご飯・ソーメン・砂糖・小麦粉・油 | 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<br>かぼちゃ&にんじんリン<br>牛乳<br>ふんわりどら焼き | 491<br>20.3<br>16.7<br>69.0<br>1.3 | kcal<br>g<br>g<br>g<br>g | 乳成分・小麦 | 610<br>25.0<br>20.0<br>87.6<br>1.6 | kcal<br>g<br>g<br>g<br>g | 乳成分・小麦 | 610<br>25.0<br>20.0<br>87.6<br>1.6 | kcal<br>g<br>g<br>g<br>g | 乳成分・小麦 |
| 8 | 土 | 鉄分強化！ふりかけご飯<br>助宗タラの照り焼き<br>豚じゃが<br>みそ汁（玉ねぎ・インゲン）<br>フルーツ（柿） | ご飯・じゃが芋・とうもろこしすなっく・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・かぼちゃ・グリンピース・トマト・りんご・レーズン・柿・玉ねぎ・人参 | ふりかけ・みりん風調味料・酒・出し汁・醤油 | 牛乳<br>とうもろこしすなっく<br>牛乳<br>スイートパンプキン<br>フルーツ（りんご） | 467<br>19.9<br>13.2<br>73.9<br>1.0 | kcal<br>g<br>g<br>g<br>g | 乳成分・小麦 | 578<br>24.4<br>15.3<br>94.2<br>1.2 | kcal<br>g<br>g<br>g<br>g | 乳成分・小麦 | 578<br>24.4<br>15.3<br>94.2<br>1.2 | kcal<br>g<br>g<br>g<br>g | 乳成分・小麦 |
| 9 | 日 | ご飯<br>鶏肉と野菜の醤油炒め<br>切干大根サラダ<br>みそ汁（焼ふ・しめじ） | ごま・ごませんべい・ごま油・ご飯・砂糖・焼ふ・米粉・片栗粉・油・里芋 | 牛乳・鶏肉・味噌 | キャベツ・コーン・しめじ・玉ねぎ・人参・切干大根 | 酒・出し汁・醤油・酢・水・精製塩 | 牛乳<br>ごませんべい<br>牛乳<br>里芋の五平餅風 | 468<br>17.6<br>16.0<br>68.6<br>1.1 | kcal<br>g<br>g<br>g<br>g | 乳成分・小麦 | 574<br>21.2<br>18.8<br>86.0<br>1.4 | kcal<br>g<br>g<br>g<br>g | 乳成分・小麦 | 574<br>21.2<br>18.8<br>86.0<br>1.4 | kcal<br>g<br>g<br>g<br>g | 乳成分・小麦 |
| 10 | 月 | ご飯<br>白茶タラのパン粉焼き<br>玉ねぎの根菜煮<br>みそ汁（白菜・油揚げ）<br>フルーツ（りんご） | イチゴジャム・いわしせんべい・ごま油・ご飯・バター・パン粉・砂糖・小麦粉・油 | シロイトタラ・花かつお・牛乳・豆乳・味噌・油揚げ | チンゲン菜・りんご・レーズン・れんこん・玉ねぎ・人参・白菜 | 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<br>いわしせんべい<br>牛乳<br>ふんわりスコーン | 474<br>16.8<br>14.2<br>74.6<br>1.1 | kcal<br>g<br>g<br>g<br>g | 乳成分・小麦 | 582<br>20.0<br>16.5<br>94.0<br>1.1 | kcal<br>g<br>g<br>g<br>g | 乳成分・小麦 | 582<br>20.0<br>16.5<br>94.0<br>1.1 | kcal<br>g<br>g<br>g<br>g | 乳成分・小麦 |
| 11 | 火 | ご飯<br>豚肉のケチャップがらめ<br>かぶとコーンのサラダ<br>スープ（豆腐・長ねぎ） | ご飯・ソフトな塩せん・バター・砂糖・焼ふ・油 | 牛乳・豆乳・豆腐・豚肉・冷蔵ベビーチーズ Ca+Fe | かぶ・コーン・パセリ・玉ねぎ・人参・長ねぎ | 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<br>ソフトな塩せん<br>牛乳<br>カラメル風おふラスク<br>鉄分強化チーズ | 453<br>19.0<br>19.5<br>54.8<br>1.5 | kcal<br>g<br>g<br>g<br>g | 乳成分・小麦 | 555<br>23.1<br>23.8<br>67.2<br>1.8 | kcal<br>g<br>g<br>g<br>g | 乳成分・小麦 | 555<br>23.1<br>23.8<br>67.2<br>1.8 | kcal<br>g<br>g<br>g<br>g | 乳成分・小麦 |
| 12 | 水 | ご飯<br>厚揚げと鶏肉のきのこ煮<br>さつま芋と人参のごまサラダ<br>みそ汁（なす・ごぼう） | ごま・ごま油・ご飯・さつま芋・マカロニ・砂糖・小魚せんべい・片栗粉・油 | きな粉・牛乳・鶏肉・厚揚げ・味噌 | えのき茸・オレンジ・ごぼう・なす・玉ねぎ・小松菜・人参 | 酒・出し汁・醤油・酢・精製塩 | 牛乳<br>小魚せんべい<br>牛乳<br>マカロニきなこ<br>フルーツ（オレンジ） | 501<br>22.4<br>16.7<br>70.8<br>0.9 | kcal<br>g<br>g<br>g<br>g | 乳成分・小麦 | 617<br>27.7<br>20.0<br>88.4<br>1.1 | kcal<br>g<br>g<br>g<br>g | 乳成分・小麦 | 617<br>27.7<br>20.0<br>88.4<br>1.1 | kcal<br>g<br>g<br>g<br>g | 乳成分・小麦 |
| 13 | 木 | 三色丼<br>かぼちゃの甘辛炒め<br>みそ汁（大根・花ふ） | ご飯・しらす&わかめせんべい・花ふ・砂糖・油 | しらす干し・牛乳・豚肉・納豆・味噌 | あおさ粉・かぼちゃ・パプリカ赤・ほうれん草・玉ねぎ・人参・大根 | 酒・出し汁・醤油・酢・水・精製塩 | 牛乳<br>しらす&わかめせんべい<br>牛乳<br>あおさ粉巻き納豆 | 475<br>19.6<br>14.4<br>72.8<br>1.1 | kcal<br>g<br>g<br>g<br>g | 乳成分・小麦 | 586<br>24.0<br>16.9<br>92.1<br>1.4 | kcal<br>g<br>g<br>g<br>g | 乳成分・小麦 | 586<br>24.0<br>16.9<br>92.1<br>1.4 | kcal<br>g<br>g<br>g<br>g | 乳成分・小麦 |
| 14<br>金 | ヒント献立 | ●鮭ちらし寿司<br>豚肉とかぶの煮物<br>みそ汁（ごぼう・油揚げ）<br>ヨーグルト | ごま油・ご飯・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・ヨーグルト・牛乳・鮭・豚肉・味噌・油揚げ | かぶ・きゅうり・コーン・ごぼう・玉ねぎ・人参 | 酒・出し汁・醤油・酢・水・精製塩 | 牛乳<br>ほうれん草と小松菜せん<br>牛乳<br>ツナと野菜のおやき風 | 489<br>24.8<br>17.8<br>61.2<br>1.2 | kcal<br>g<br>g<br>g<br>g | 乳成分・小麦 | 601<br>30.9<br>21.5<br>75.3<br>1.5 | kcal<br>g<br>g<br>g<br>g | 乳成分・小麦 | 601<br>30.9<br>21.5<br>75.3<br>1.5 | kcal<br>g<br>g<br>g<br>g | 乳成分・小麦 |
| 15 | 土 | 鉄分強化！ふりかけご飯<br>鶏肉のから揚げたれがらめ<br>白菜の煮浸し<br>みそ汁（ほうれん草・しめじ） | ご飯・じゃが芋・わかめせんべい・砂糖・小麦粉・片栗粉・油 | きな粉・牛乳・鶏肉・豆乳・味噌 | しめじ・ほうれん草・人参・生姜・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・水 | 牛乳<br>わかめせんべい<br>牛乳<br>きな粉蒸しパン | 502<br>19.7<br>17.7<br>71.7<br>1.3 | kcal<br>g<br>g<br>g<br>g | 乳成分・小麦 | 620<br>24.0<br>21.2<br>90.0<br>1.6 | kcal<br>g<br>g<br>g<br>g | 乳成分・小麦 | 620<br>24.0<br>21.2<br>90.0<br>1.6 | kcal<br>g<br>g<br>g<br>g | 乳成分・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 | 595 | 24.5 | 18.5 | 88.6 | 1.5 |
| 1～2 | 歳 | 485/20.1/13.5/71.0/1.4未満 | 482 | 20.1 | 15.6 | 70.4 | 1.2 |

タイヘイ（株）
応援サポーター
林家たい平師匠

赤と黄色の落ち葉、
秋を感じますね。

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。

| 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（乳成分・卵・小麦・落花生・そば・えび・かに・くるみ） | 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（乳成分・卵・小麦・落花生・そば・えび・かに・くるみ） |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 16 | 日 | ご飯<br>高野豆腐の豆乳クリーム焼き<br>鶏レバーのケチャップ煮<br>スープ（かぶ・ワカメ） | うどん・ご飯・パン粉・砂糖・小魚すなっく・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 | かぶ・キャベツ・コーン・パセリ・ワカメ・玉ねぎ・小松菜・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<br>小魚すなっく<br>牛乳<br>ミニ肉うどん | 503<br>26.4<br>14.5<br>70.0<br>1.6 | kcal<br>g<br>g<br>g<br>g | 乳成分・小麦 | 626<br>33.1<br>17.0<br>89.0<br>2.0 | kcal<br>g<br>g<br>g<br>g | 乳成分・小麦 |
| 17 | 月 | カレーライス<br>マカロニサラダ<br>スープ（れんこん・白菜）<br>フルーツ（オレンジ） | かぼちゃ&にんじんリング・ご飯・じゃが芋・マカロニミックス・砂糖・油 | 牛乳・豆乳・豚肉・茹小豆缶 | オレンジ・きゅうり・パプリカ赤・れんこん・黄桃缶・寒天・玉ねぎ・人参・白菜 | ＳＢカレーの王子さま顆粒・酒・出し汁・醤油・酢・水・精製塩 | 牛乳<br>かぼちゃ&にんじんリン<br>牛乳<br>豆乳フルーツと小豆の | 490<br>17.8<br>14.3<br>78.0<br>1.2 | kcal<br>g<br>g<br>g<br>g | 乳成分・小麦 | 609<br>21.6<br>16.7<br>99.8<br>1.5 | kcal<br>g<br>g<br>g<br>g | 乳成分・小麦 |
| 18 | 火 | ご飯<br>助宗タラの竜田焼き<br>キャベツと鶏肉の煮物<br>みそ汁（花ふ・ワカメ）<br>アップルゼリー | ご飯・とうもろこしすなっく・花ふ・砂糖・小麦粉・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・ほうれん草・りんごジュース・レーズン・ワカメ・寒天・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<br>とうもろこしすなっく<br>牛乳<br>カラメルがけ粉豆腐のレ | 489<br>22.0<br>14.3<br>72.2<br>1.3 | kcal<br>g<br>g<br>g<br>g | 乳成分・小麦 | 608<br>27.3<br>16.7<br>91.9<br>1.6 | kcal<br>g<br>g<br>g<br>g | 乳成分・小麦 |
| 19 | 水 | けんちんうどん<br>かぼちゃと豚肉のとろみ煮<br>フルーツ（柿） | うどん・ごませんべい・ご飯・砂糖・片栗粉・油 | チーズ・牛乳・豆腐・豚肉 | かぼちゃ・きゅうり・しめじ・柿・人参・大根・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<br>ごませんべい<br>牛乳<br>チーズ入りふりかけおに<br>塩もみきゅうり | 446<br>17.6<br>13.7<br>67.4<br>1.3 | kcal<br>g<br>g<br>g<br>g | 乳成分・小麦 | 544<br>21.2<br>15.7<br>84.4<br>1.6 | kcal<br>g<br>g<br>g<br>g | 乳成分・小麦 |
| 20 | 木 | ご飯<br>カラスカレイの甘酢漬け<br>小松菜のごま和え<br>みそ汁（かぶ・油揚げ）<br>ヨーグルト | いわしせんべい・ごま・ご飯・さつま芋・砂糖・片栗粉・油 | カラスカレイ・ヨーグルト・牛乳・味噌・油揚げ | かぶ・パプリカ黄・りんご・寒天・玉ねぎ・小松菜・人参 | 酒・出し汁・醤油・酢・水 | 牛乳<br>いわしせんべい<br>牛乳<br>さつま芋ようかん<br>フルーツ（りんご） | 480<br>15.0<br>15.6<br>76.6<br>0.9 | kcal<br>g<br>g<br>g<br>g | 乳成分・小麦 | 590<br>17.6<br>18.4<br>96.7<br>1.1 | kcal<br>g<br>g<br>g<br>g | 乳成分・小麦 |
| 21 | 金 | ご飯<br>豆腐と鶏肉のみそ煮<br>きゅうりとコーンのツナサラダ<br>すまし汁（ほうれん草・ソーメン） | ごま油・ご飯・ソーメン・ソフトな塩せん・砂糖・小麦粉・油 | 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<br>ソフトな塩せん<br>牛乳<br>ふんわりどら焼き | 494<br>20.4<br>16.7<br>69.9<br>1.4 | kcal<br>g<br>g<br>g<br>g | 乳成分・小麦 | 610<br>25.0<br>20.0<br>87.6<br>1.6 | kcal<br>g<br>g<br>g<br>g | 乳成分・小麦 |
| 22 | 土 | 鉄分強化！ふりかけご飯<br>助宗タラの照り焼き<br>豚じゃが<br>みそ汁（玉ねぎ・インゲン）<br>フルーツ（柿） | ご飯・じゃが芋・バター・砂糖・小魚せんべい・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・かぼちゃ・グリンピース・トマト・りんご・レーズン・柿・玉ねぎ・人参 | ふりかけ・みりん風調味料・酒・出し汁・醤油 | 牛乳<br>小魚せんべい<br>牛乳<br>スイートパンプキン<br>フルーツ（りんご） | 472<br>20.0<br>13.2<br>75.1<br>1.0 | kcal<br>g<br>g<br>g<br>g | 乳成分・小麦 | 578<br>24.4<br>15.3<br>94.2<br>1.2 | kcal<br>g<br>g<br>g<br>g | 乳成分・小麦 |
| 23 | 日 | ご飯<br>鶏肉と野菜の醤油炒め<br>切干大根サラダ<br>みそ汁（焼ふ・しめじ） | ごま・ごま油・ご飯・しらす&わかめせんべい・砂糖・焼ふ・米粉・片栗粉・油・里芋 | 牛乳・鶏肉・味噌 | キャベツ・コーン・しめじ・玉ねぎ・人参・切干大根 | 酒・出し汁・醤油・酢・水・精製塩 | 牛乳<br>しらす&わかめせんべい<br>牛乳<br>里芋の五平餅風 | 466<br>17.5<br>15.8<br>68.3<br>1.1 | kcal<br>g<br>g<br>g<br>g | 乳成分・小麦 | 574<br>21.2<br>18.8<br>86.0<br>1.4 | kcal<br>g<br>g<br>g<br>g | 乳成分・小麦 |
| 24 | 月 | ご飯<br>白茶タラのパン粉焼き<br>玉ねぎの根菜煮<br>みそ汁（白菜・油揚げ）<br>フルーツ（りんご） | イチゴジャム・ご飯・ご飯・バター・パン粉・ほうれん草と小松菜せんべい・砂糖・小麦粉・油 | シロイトタラ・花かつお・牛乳・豆乳・味噌・油揚げ | チンゲン菜・りんご・レーズン・れんこん・玉ねぎ・人参・白菜 | 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<br>ほうれん草と小松菜せん<br>牛乳<br>ふんわりスコーン | 475<br>16.7<br>14.1<br>75.0<br>1.1 | kcal<br>g<br>g<br>g<br>g | 乳成分・小麦 | 582<br>20.0<br>16.5<br>94.0<br>1.4 | kcal<br>g<br>g<br>g<br>g | 乳成分・小麦 |
| 25 | 火 | ご飯<br>豚肉のケチャップがらめ<br>かぶとコーンのサラダ<br>スープ（豆腐・長ねぎ） | ご飯・バター・わかめせんべい・砂糖・焼ふ・油 | 牛乳・豆乳・豆腐・豚肉・冷蔵ベビーチーズ Ca+Fe | かぶ・コーン・パセリ粉・玉ねぎ・人参・長ねぎ | 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<br>わかめせんべい<br>牛乳<br>カラメル風おふラスク<br>鉄分強化チーズ | 456<br>19.0<br>19.6<br>55.0<br>1.4 | kcal<br>g<br>g<br>g<br>g | 乳成分・小麦 | 558<br>23.1<br>23.8<br>67.5<br>1.8 | kcal<br>g<br>g<br>g<br>g | 乳成分・小麦 |
| 26 | 水 | ご飯<br>厚揚げと鶏肉のきのこ煮<br>さつま芋と人参のごまサラダ<br>みそ汁（なす・ごぼう） | ごま・ごま油・ご飯・さつま芋・マカロニ・砂糖・小魚すなっく・片栗粉・油 | きな粉・牛乳・鶏肉・厚揚げ・味噌 | えのき茸・オレンジ・ごぼう・なす・玉ねぎ・小松菜・人参 | 酒・出し汁・醤油・酢・精製塩 | 牛乳<br>小魚すなっく<br>牛乳<br>マカロニきなこ<br>フルーツ（オレンジ） | 496<br>22.4<br>16.7<br>69.6<br>0.9 | kcal<br>g<br>g<br>g<br>g | 乳成分・小麦 | 617<br>27.7<br>20.0<br>88.4<br>1.1 | kcal<br>g<br>g<br>g<br>g | 乳成分・小麦 |
| 27 | 木 | 三色丼<br>かぼちゃの甘辛炒め<br>みそ汁（大根・花ふ） | かぼちゃ&にんじんリング・ご飯・花ふ・砂糖・油 | しらす干し・牛乳・豚肉・納豆・味噌 | あおさ粉・かぼちゃ・パプリカ赤・ほうれん草・玉ねぎ・人参・大根 | 酒・出し汁・醤油・酢・水・精製塩 | 牛乳<br>かぼちゃ&にんじんリン<br>牛乳<br>あおさ粉巻き納豆 | 473<br>19.6<br>14.4<br>72.3<br>1.1 | kcal<br>g<br>g<br>g<br>g | 乳成分・小麦 | 586<br>24.0<br>16.9<br>92.1<br>1.4 | kcal<br>g<br>g<br>g<br>g | 乳成分・小麦 |
| 28<br>金 | ヒント献立 | ●舞茸ご飯<br>●鮭とキャベツの甘酢バター炒め<br>●かぶと豚肉の煮物<br>みそ汁（ごぼう・油揚げ）<br>フルーツ（バナナ） | ごま油・ご飯・とうもろこしすなっく・バター・砂糖・小麦粉・片栗粉・油 | ツナフレーク缶・牛乳・鮭・豚肉・味噌・油揚げ | かぶ・キャベツ・ごぼう・バナナ・玉ねぎ・人参・水菜・舞茸 | 酒・出し汁・醤油・酢・水・精製塩 | 牛乳<br>とうもろこしすなっく<br>牛乳<br>ツナと野菜のおやき風 | 486<br>22.3<br>17.0<br>64.7<br>1.3 | kcal<br>g<br>g<br>g<br>g | 乳成分・小麦 | 603<br>27.7<br>20.4<br>81.8<br>1.6 | kcal<br>g<br>g<br>g<br>g | 乳成分・小麦 |
| 29 | 土 | 鉄分強化！ふりかけご飯<br>鶏肉のから揚げたれがらめ<br>白菜の煮浸し<br>みそ汁（ほうれん草・しめじ） | ごませんべい・ご飯・じゃが芋・砂糖・小麦粉・片栗粉・油 | きな粉・牛乳・鶏肉・豆乳・味噌 | しめじ・ほうれん草・人参・生姜・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・水 | 牛乳<br>ごませんべい<br>牛乳<br>きな粉蒸しパン | 502<br>19.7<br>17.8<br>71.6<br>1.3 | kcal<br>g<br>g<br>g<br>g | 乳成分・小麦 | 620<br>24.0<br>21.2<br>90.0<br>1.6 | kcal<br>g<br>g<br>g<br>g | 乳成分・小麦 |
| 30 | 日 | ご飯<br>高野豆腐の豆乳クリーム焼き<br>鶏レバーのケチャップ煮<br>スープ（かぶ・ワカメ） | いわしせんべい・うどん・ご飯・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 | かぶ・キャベツ・コーン・パセリ・ワカメ・玉ねぎ・小松菜・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<br>いわしせんべい<br>牛乳<br>ミニ肉うどん | 507<br>26.5<br>14.6<br>70.9<br>1.6 | kcal<br>g<br>g<br>g<br>g | 乳成分・小麦 | 626<br>33.1<br>17.0<br>89.0<br>2.0 | kcal<br>g<br>g<br>g<br>g | 乳成分・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・午後おやつの合計栄養価になります。