

10月

リトルキッズ

昼食

3色食品群

3色食品群以外の使用食材

1～2歳児

| 月 | 日 | メニュー | 3色食品群 | | | 3色食品群以外の使用食材 | 1～2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 | | 午前おやつ(1～2歳児のみ) | 午後おやつ | エネルギーたんぱく質脂質炭水化物塩分 |
| 1 | 日 | | | | | | | | |
| 2 | 月 | 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) | せんべい・ごま油・ご 飯・さつま芋・砂糖・小 麦粉・油 | カラスカレイ・牛乳・豆 乳・豚肉・味噌・茹こ 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 | 麦茶 せんべい 牛乳 豆乳みかん和小豆の二色寒天 | 481 kcal 16.8 g 15.1 g 75.0 g 0.8 g | 乳・小麦 |
| 3 | 火 | 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・せんべい・パン 粉・マカロニミックス・ 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 | 麦茶 せんべい 牛乳 米粉のドーナッツ | 513 kcal 17.1 g 17.3 g 74.6 g 1.4 g | 乳・小麦 |
| 4 | 水 | 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・せ んべい | 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 | 麦茶 せんべい 牛乳 パワフルおにぎり 塩もみきゅうり | 451 kcal 19.2 g 12.9 g 68.3 g 1.3 g | 乳・小麦 |
| 5 | 木 | ご飯 ●鮭のちゃんちゃん焼き風(北海道) ●いもち風(北海道) すまし汁(大根・油揚げ) フルーツ(オレンジ) | ご飯・じゃが芋・せん べい・バター・砂糖・ 小麦粉・片栗粉・油 | 牛乳・鮭・豆乳・味噌・ 油揚げ | オレンジ・キャベツ・しめ じ・ピーマン・ほうれん 草・レーズン・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・水・精製塩 | 麦茶 せんべい 牛乳 ほうれん草の蒸しパン | 472 kcal 19.3 g 11.8 g 78.3 g 1.2 g | 乳・小麦 |
| 6 | 金 | 納豆ごはん 豚肉のオニオンソース 小松菜のツナ和え みそ汁(焼ふ・ごぼう) | ごま油・ご飯・せんべ い・砂糖・小麦粉・焼 ふ・油 | ツナフレーク缶・牛 乳・豚肉・納豆・粉豆 腐・味噌 | コーン・ごぼう・パブリ カ黄・玉ねぎ・小松菜・人 参 | 酒・出し汁・醤油・酢・水 | 麦茶 せんべい 牛乳 粉豆腐のコーンチヂミ | 505 kcal 25.2 g 18.4 g 63.2 g 1.4 g | 乳・小麦 |
| 7 | 土 | 鉄分強化！ふりかけご飯 白米タラのムニエル 鶏肉と白菜のみそ煮 すまし汁(ソーメン・豆腐) ヨーグルト | ご飯・ソーメン・パ ター・せんべい・砂 糖・小麦粉・油・ビス ケット | シロイトタラ・ヨーグル ト・牛乳・鶏肉・豆腐・ 味噌 | パセリ・玉ねぎ・人参・ 白菜 | ふりかけ・出し汁・醤油・ 水・精製塩 | 麦茶 せんべい 牛乳 ビスケット | 529 kcal 21.2 g 15.9 g 78.2 g 1.2 g | 乳・小麦 |
| 8 | 日 | | | | | | | | |
| 9 | 月 | | | | | | | | |
| 10 | 火 | 豚丼 チンゲン菜のひじき煮 みそ汁(花ふ・大根菜) | ご飯・せんべい・りん ごジャム・花ふ・砂糖 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・大根菜 | ベーキングパウダー・み りん風調味料・酒・出し 汁・醤油・水 | 麦茶 せんべい 牛乳 豆乳ホットケーキ | 434 kcal 17.5 g 12.9 g 65.7 g 1.2 g | 乳・小麦 |
| 11 | 水 | ご飯 鮭のコロコロ甘辛揚げ コールスローサラダ みそ汁(豆腐・なめこ) ヨーグルト | ごま・せんべい・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・ 醤油・酢・水 | 麦茶 せんべい 牛乳 ごまあんまん風 | 548 kcal 22.0 g 18.0 g 80.7 g 1.2 g | 乳・小麦 |
| 12 | 木 | 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) | せんべい・ごま油・ご 飯・じゃが芋・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 | SBハヤシの王子さま顆 粒・クチャップ・酒・出し 汁・醤油・酢・水・精製 塩 | 麦茶 せんべい 牛乳 しらすのハッシュポテ スティック野菜 | 450 kcal 17.0 g 14.9 g 68.4 g 1.9 g | 乳・小麦 |
| 13 | 金 | ご飯 鶏肉のもやし炒め さつま芋のどろろ煮 すまし汁(なす・ソーメン) | ごま油・ご飯・さつま 芋・ソーメン・せんべ い・バター・砂糖・小 麦粉・片栗粉 | 牛乳・鶏肉・豆乳・冷 蔵ベビーチーズ Ca+Fe | グリーンピース・なす・ピー 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 | 麦茶 せんべい 牛乳 チーズスコーン | 543 kcal 20.5 g 19.1 g 75.6 g 1.9 g | 乳・小麦 |
| 14 | 土 | 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・せ んべい・焼ふ・片栗 粉・ビスケット | セクソウタラ・ヨーグル ト・牛乳・豆乳・豚肉・ 味噌 | きゅうり・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 | 麦茶 せんべい 牛乳 ビスケット | 477 kcal 26.4 g 15.5 g 63.4 g 1.0 g | 乳・小麦 |
| 15 | 日 | | | | | | | | |

| 年齢 | 給与栄養目標量 | | | 当月平均給与栄養量 | | |
|------|--------------------------|------------|--------|-----------|-------|-----|
| | エネルギー/たんぱく質/脂質/炭水化物/塩分 | エネルギー-kcal | たんぱく質g | 脂質g | 炭水化物g | 塩分g |
| 1～2歳 | 485/20.1/13.5/71.0/1.4未満 | 492 | 20.1 | 15.7 | 71.8 | 1.3 |

次はおいしい食べ物がたくさんありますね～

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、お腹に良いと書かれています。

タイハイ(株)
応援サポーター
林 たいや印

| リトルキッズ | 昼食 | 3色食品群 | | | 3色食品群以外の使用食材 | 1~2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 | | 午後おやつ | エネルギーたんぱく質脂質炭水化物塩分 | アレルギー (乳・卵・小麦・落花生・そば・そば粉・豆) | |
| 16 | 月 | 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・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 | 午前おやつ(1~2歳児のみ) 午後おやつ 麦茶 せんべい 牛乳 豆乳みかんと小豆の二色寒天 | 482 kcal 16.7 g 15.0 g 75.4 g 0.8 g | 乳・小麦 |
| 17 | 火 | 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・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 | 麦茶 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 |
| 18 | 水 | 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・せんべい | 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・醤油・酢・精製塩 | 麦茶 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 |
| 19 | 木 | ご飯 鮭のパン粉焼き じゃが芋のきのこ煮 すまし汁(大根・油揚げ) フルーツ(オレンジ) | せんべい・ご飯・じゃが芋・パン粉・砂糖・小麦粉・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 | 麦茶 せんべい 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 |
| 20 | 金 | 納豆ごはん 豚肉のオニオンソース 小松菜のツナ和え みそ汁(焼ふ・ごぼう) | ごま油・ご飯・せんべい・砂糖・小麦粉・焼ふ・油 | ツナフレーク缶・牛乳・豚肉・納豆・粉豆腐・味噌 | コーン・ごぼう・パプリカ・黄・玉ねぎ・小松菜・人参 | 酒・出し汁・醤油・酢・水 | 麦茶 せんべい 牛乳 粉豆腐のコーンチヂミ | 500 kcal 25.1 g 18.4 g 61.9 g 1.4 g | 乳・小麦 |
| 21 | 土 | 鉄分強化！ふりかけご飯 白糸ダラのムニエル 鶏肉と白菜のみそ煮 すまし汁(ソーメン・豆腐) フルーツ(オレンジ) | せんべい・ご飯・ソーメン・バター・砂糖・小麦粉・油・ビスケット | シロイタダ・牛乳・鶏肉・豆腐・味噌 | オレンジ・パセリ・玉ねぎ・人参・白菜 | ふりかけ・出し汁・醤油・水・精製塩 | 麦茶 せんべい 牛乳 ビスケット | 521 kcal 20.3 g 15.1 g 78.5 g 1.2 g | 乳・小麦 |
| 22 | 日 | | | | | | | | |
| 23 | 月 | 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・せんべい・小麦粉・油 | 牛乳・鶏肉・味噌・油揚げ | あおさ粉・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 | 麦茶 せんべい 牛乳 お好み焼き | 483 kcal 21.9 g 18.2 g 59.0 g 1.4 g | 乳・小麦 |
| 24 | 火 | 豚丼 チンゲン菜のひじき煮 みそ汁(花ふ・万能ねぎ) | ご飯・りんごジャム・花ふ・砂糖・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 | 麦茶 せんべい 牛乳 豆乳ホットケーキ | 438 kcal 17.4 g 12.9 g 66.7 g 1.2 g | 乳・小麦 |
| 25 | 水 | ご飯 鮭のコロコロ甘辛揚げ コールスローサラダ みそ汁(豆腐・なめこ) フルーツ(バナナ) | ごま・ごま油・ご飯・せんべい・砂糖・小麦粉・片栗粉・油 | 牛乳・鮭・豆乳・豆腐・味噌・茹小豆缶 | かぼちゃ・キャベツ・なめこ・バナナ・人参 | ベーキングパウダー・みりん風調味料・出し汁・醤油・酢・水 | 麦茶 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 |
| 26 | 木 | 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・せんべい・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 | SBハヤシの王子さま顆粒・ケチャップ・酒・出し汁・醤油・酢・水・精製塩 | 麦茶 せんべい 牛乳 しらすのハッシュポテト スティック野菜 | 451 kcal 16.9 g 14.8 g 68.8 g 1.9 g | 乳・小麦 |
| 27 | 金 | 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・せんべい・砂糖・小麦粉・片栗粉 | 牛乳・鶏肉・豆乳・冷蔵ベーチーズ Ca+Fe | グリーンピース・なす・ピーマン・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 | 麦茶 せんべい 牛乳 チーズスコーン | 544 kcal 20.5 g 19.2 g 75.6 g 1.8 g | 乳・小麦 |
| 28 | 土 | 鉄分強化！ふりかけご飯 助宗ダラの生姜煮 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・せと・牛乳・豆乳・豚肉・粉・ビスケット | スケソウダラ・ヨーグルト・牛乳・豆乳・豚肉・味噌 | きゅうり・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 | 麦茶 せんべい 牛乳 ビスケット | 477 kcal 26.4 g 15.5 g 63.4 g 1.0 g | 乳・小麦 |
| 29 | 日 | | | | | | | | |
| 30 | 月 | 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・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 | 麦茶 せんべい 牛乳 豆乳みかんと小豆の二色寒天 | 477 kcal 16.6 g 15.0 g 74.1 g 0.8 g | 乳・小麦 |
| 31 | 火 | イベント献立 ●パンフキンライス 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 | せんべい・ご飯・バター・パン粉・砂糖・油 | ヨーグルト・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 | みりん風調味料・酒・出し汁・醤油・水・精製塩 | 麦茶 せんべい 牛乳 みんなで作る ハロウィンクッキー | 502 kcal 17.1 g 18.1 g 71.0 g 1.2 g | 乳・小麦 |

※都合により、献立を変更する場合がございます。

※31日のおやつについての詳細は後日お知らせいたします。