



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	アレルギー(乳・小麦・落花生・そば・卵・魚・小麦)	
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)	せんべい・ごま油・ご飯・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	麦茶 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	
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・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・カットマト・パプリカ・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	麦茶 せんべい 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	
3	金									
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)	ご飯・じゃが芋・せんべい・砂糖・油・ビスケット	シロイタダ・牛乳・豚肉・味噌	あおさ粉・かぶ・ごぼう・なす・りんご・人参	ふりかけ・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 ビスケット	495 kcal 21.5 g 14.2 g 75.3 g 1.2 g	乳・小麦	
5	日									
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・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	麦茶 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	
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・小麦粉・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	麦茶 せんべい 牛乳 粉豆腐の黒ごま かりんとう風ドーナツ	507 kcal 24.0 g 18.6 g 65.1 g 1.5 g	乳・小麦	
8	水	けんちんうどん かぼちゃと豚肉のどろみ煮 フルーツ(バナナ)	うどん・せんべい・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・グリーンピース・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	麦茶 せんべい 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	
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・さつまいも・せんべい・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	麦茶 せんべい 牛乳 さつまいもようかん フルーツ(柿)	458 kcal 16.9 g 12.3 g 76.3 g 0.9 g	乳・小麦	
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)	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	麦茶 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	
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)	せんべい・ご飯・じゃが芋・砂糖・小麦粉・片栗粉・油・ビスケット	スケソウタラ・牛乳・豆乳・豚肉・味噌	インゲン・オレンジ・グリーンピース・トマト・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	麦茶 せんべい 牛乳 ビスケット	465 kcal 20.4 g 12.5 g 74.2 g 1.0 g	乳・小麦	
12	日									
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・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・パインナップ缶・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	麦茶 せんべい 牛乳 さと丸くん フルーツ(パイン缶)	450 kcal 14.7 g 15.5 g 67.6 g 0.8 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・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	麦茶 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	
15	水	●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・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	麦茶 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	
年齢		給与栄養目標量		当月平均給与栄養量						
1~2歳		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	487	20.3	16.0	69.6	1.2			

赤と黄色の落ち葉、秋を感じますね。



タイハイ(株)
応援サポーター
林家たい平師匠



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		午前おやつ(1～2歳児のみ)	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 水分	アレルギー (乳・卵・小麦・落花生・そば を含む)			
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・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・カットマト パプリカ・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	午前おやつ(1～2歳児のみ) 午後おやつ	麦茶 せんべい 牛乳 ツナと人参のおやしき風	439 kcal 18.5 g 16.5 g 58.4 g 1.0 g	乳・小麦	
17	金	ご飯 鶏肉とさつまいも中華風から揚げ 白菜のしらす煮 みそ汁(ほうれん草・油揚げ)	ごま油・ご飯・さつまいも・バター・砂糖・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	午前おやつ(1～2歳児のみ) 午後おやつ	麦茶 せんべい 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	
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	せんべい・ご飯・じゃが芋・砂糖・油・ビスケット	シロイトラ・ヨーグルト・牛乳・豚肉・味噌	あおさ粉・かぶ・ごぼう・なす・人参	ふりかけ・みりん風調味料・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 ビスケット	502 kcal 22.5 g 14.9 g 73.7 g 1.2 g	乳・小麦	
19	日										
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)	せんべい・ご飯・じゃが芋・マカロニミックス・砂糖・小麦粉・油・さつまいも	牛乳・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・酒・出し汁・醤油・酢・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 やまいもをたべよう！ (やまいも・牛乳)	493 kcal 18.2 g 13.5 g 79.0 g 1.5 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)	せんべい・ごま・ご飯・砂糖・小麦粉・焼ふ・片栗粉・油	スケソウダラ・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	午前おやつ(1～2歳児のみ) 午後おやつ	麦茶 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	
22	水	けんちんうどん かぼちゃと豚肉のどろみ煮 フルーツ(バナナ)	うどん・ご飯・せんべい・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・グリーンピース・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	午前おやつ(1～2歳児のみ) 午後おやつ	麦茶 せんべい 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	
23	木										
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・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	午前おやつ(1～2歳児のみ) 午後おやつ	麦茶 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	
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・せんべい・砂糖・小麦粉・片栗粉・油・ビスケット	スケソウダラ・牛乳・豆乳・豚肉・味噌	インゲン・オレンジ・グリーンピース・トマト・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	午前おやつ(1～2歳児のみ) 午後おやつ	麦茶 せんべい 牛乳 ビスケット	466 kcal 20.3 g 12.4 g 74.6 g 1.0 g	乳・小麦	
26	日										
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・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・パインナップル缶・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	午前おやつ(1～2歳児のみ) 午後おやつ	麦茶 せんべい 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	
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)	せんべい・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	午前おやつ(1～2歳児のみ) 午後おやつ	麦茶 せんべい 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	
29	水	イベント 献立 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・せんべい・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	午前おやつ(1～2歳児のみ) 午後おやつ	麦茶 せんべい 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	
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・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・カットマト パプリカ・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	午前おやつ(1～2歳児のみ) 午後おやつ	麦茶 せんべい 牛乳 ツナと人参のおやしき風	440 kcal 18.5 g 16.6 g 58.3 g 1.0 g	乳・小麦	

※都合により、献立を変更する場合がございます。

