

・給食を提供するにあたり、毎月献立の食材について確認していただいております。
 該当項目に下記の通りチェックをお願いいたします。
 ・アレルギー食品:ピンクのマーカー
 ・食べることがない食品:黄色のマーカー

※確認した食材の対応については保護者と相談して決めさせていただきます。
 ※アレルギーに関しては医師の指示のもと調整し、対応させていただきます。

お名前:

リトルキッズ	昼食	3色食品群					
		午後おやつ 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	アレルギー (アレルギー表示を要する食品は赤文字)		
1	土	鉄分強化！ふりかけご飯 カラスカレイのムニエル 豆腐と野菜の煮物 みそ汁 フルーツ(洋梨缶)	牛乳 小魚と青のりリング 牛乳 かぼちゃ茶巾 フルーツ(バナナ缶)	ご飯・バター・砂糖・小 麦粉・油 かぼちゃ&にんじんリン グ・ごま・ごま油・小 麦粉・油	カラスカレイ・牛乳・豆 腐 インゲン・かぼちゃ・トマ ト・パインアップル缶・レー ズン・人参・大根・白菜・ 洋なし缶	乳・小麦	
2	日	お休み					
3	月	肉うどん かぼちゃの信田煮 フルーツ(オレンジ)	牛乳 小魚すなっく 牛乳 納豆巻き	うどん・ご飯・砂糖・小 魚すなっく・油	ちりめん干し・牛乳・豚 肉・納豆・油揚げ	乳・小麦	
4	火	豚肉の甘辛丼 さっぱりポテトサラダ すまし汁	牛乳 かぼちゃ&にんじんリン グ 牛乳 粉豆腐のチヂミ	かぼちゃ&にんじんリン グ・ごま・ごま油・小 麦粉・油	牛乳・鶏肉・豚肉・粉 豆腐・無調整豆乳	インゲン・グリーンピース・ コーン・ワカメ・玉ねぎ・ 小松菜・人参・白菜	乳・小麦
5	水	ご飯 助孝タラの甘酢漬け ポパインテー みそ汁 フルーツ(オレンジ)	牛乳 うしろこしすなっく 牛乳 りんごケーキ	ご飯・とうもろこしす なっく・バター・ベーキ ングパウダー・砂糖・ 小麦粉・油	スケツクタラ・牛乳・鶏 肉・無調整豆乳・油揚げ	オレンジ・ハバリアカ赤・ほ うりん草・りんご・レーズ ン・玉ねぎ・人参・大根	乳・小麦
6	木	ご飯 鶏ひき肉と野菜の中華炒め 五目炒り煮 すまし汁	牛乳 ごませんべい 牛乳 もちりポテト	ごませんべい・ごま 油・ご飯・じゃが芋・ ソーダ・バター・砂 糖・片栗粉	チーズ・ちりめん干し 牛乳・鶏肉・大豆	キヌサヤ・ごぼう・しめ じ・ピーマン・ワカメ・玉 ねぎ・枝豆・人参	乳・小麦
7	金	カレーライス キャバretsのコーンサラダ フルーツ(りんご)	牛乳 いわしせんべい 牛乳 バナナおからドーナツ	いわしせんべい・ご 飯・じゃが芋・ベーキ ングパウダー・砂糖・ 米粉・油	おから・牛乳・豚肉・無 調整豆乳	キャベツ・きゅうり・コー ン・パナナ・りんご・レー ズン・玉ねぎ・人参	乳
8	土	ご飯 白糸タラのおろし煮 かぼちゃと枝豆の甘辛焼き みそ汁 フルーツ(オレンジ)	牛乳 小魚せんべい 牛乳 ヨーグルトパン	ごま・ご飯・ベーキン グパウダー・りんごジャ ム・砂糖・小魚せんべ い・小麦粉・片栗粉・ 油	シロイトタラ・ヨーグル ト・牛乳	オレンジ・かぼちゃ・キヌ サヤ・ごぼう・枝豆・小松 菜・大根	乳・小麦
9	日	お休み					
10	月	ナポリタン パンキンサラダ スープ	牛乳 ほうりん草と小松菜せんべ い 牛乳 チーズ入りふりかけおにぎり 塩もみキャベツ	ご飯・スバグッティ・ほ うりん草・小松菜せん べい・砂糖・油	チーズ・牛乳・鶏肉	かぼちゃ・キャベツ・きゅ うり・ピーマン・レーズン・ 玉ねぎ・枝豆・人参・白 菜	乳・小麦
11	火	ハヤシライス 春雨ツナサラダ フルーツ(りんご)	牛乳 小魚と青のりリング 牛乳 オレンジゼリー 大塚堂	ごま・ご飯・さつま芋・ 砂糖・春雨・小魚・青 のりリング・片栗粉・油	ツナフレーク缶・牛乳 豚肉	オレンジジュース・グリン ピース・りんご・寒天・玉 ねぎ・小松菜・人参	乳・小麦
12	水	ご飯 秋鮭のちやんちゃん焼き風 切干大根のサラダ すまし汁 フルーツ(バナナ)	牛乳 わかめせんべい 牛乳 豆乳ホットケーキ	イチゴジャム・ご飯・パ ナナ・わかめせんべい ・油	牛乳・秋鮭・無調整豆 乳	キャベツ・しめじ・トマ ト・バナナ・ピーマン・ほ うりん草・枝豆・切干大 根・長ねぎ	乳・小麦
13	木	納豆ごはん キノコステーキ 牛乳 サクサクおふラスク 鉄分強化チーズ	牛乳 小魚すなっく 牛乳 サクサクおふラスク 鉄分強化チーズ	ご飯・バター・砂糖・小 麦粉・油	きな粉・しらす干し・牛 乳・鶏肉・鉄強化チ ーズ・納豆・油揚げ	ハセリ・ワカメ・玉ねぎ・ 小松菜・人参・生姜・白 菜	乳・小麦
14	金	ケチャップライス かぼちゃのツナグラタン風 スープ ヨーグルト	牛乳 かぼちゃ&にんじんリン グ 牛乳 ミニ焼きうどん(ソース味)	うどん・かぼちゃ&に んじんリン・ご飯・バ ター・パン粉・砂糖・小 麦粉・油	ツナフレーク缶・ヨー グルト・花かつお・牛 乳・鶏肉・大豆・豚肉 ・無調整豆乳	エのき茸・かぼちゃ・キャ ベツ・グリーンピース・ブ ロッコリー・玉ねぎ・人 参	乳・小麦
15	土	鉄分強化！ふりかけご飯 カラスカレイのムニエル 豆腐と野菜の煮物 みそ汁 フルーツ(洋梨缶)	牛乳 うしろこしすなっく 牛乳 かぼちゃ茶巾 フルーツ(バナナ缶)	ご飯・とうもろこしす なっく・バター・砂糖・ 小麦粉・油	カラスカレイ・牛乳・豆 腐	インゲン・かぼちゃ・トマ ト・パインアップル缶・レー ズン・人参・大根・白菜・ 洋なし缶	乳・小麦
年齢	給栄養素目録量		当月平均給与栄養素量				
	エネルギーたんぱく質脂質炭水化物/塩分	炭水化物g	エネルギーkcal	たんぱく質g	脂質g		
3~5歳	585/24.1/16.2/85.5/1.8未満	89.1	625	23.9	18.3		
1~2歳	485/20.1/13.5/71.0/1.5未満	70.7	507	19.7	15.5		

リトルキッズ	昼食	3色食品群					
		午後おやつ 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	アレルギー (アレルギー表示を要する食品は赤文字)		
16	日	お休み					
17	月	お休み					
18	火	ご飯 秋鮭の和風ステーキ チンゲン菜と鶏ささみのサラダ スープ フルーツ(白桃缶)	牛乳 小魚せんべい 牛乳 粉豆腐のチヂミ	ご飯・マヨネーズ・ 砂糖・片栗粉・油・ ごま・ごま油・小魚 せんべい・小麦粉	鶏肉・秋鮭・牛乳・ 粉豆腐	アスパラ・チンゲン 菜・ブロッコリー・玉 ねぎ・赤ピーマン・白 桃缶・小松菜	乳・卵・小麦
19	水	鉄分強化！ふりかけご飯 ポークステーキ BBQソース 白菜のごま和え みそ汁	牛乳 しらすわかめせんべい 牛乳 りんごケーキ	ごま・ご飯・花ふ・砂 糖・油・しらす&わ かめせんべい・バ ター・ベーキングパ ウダー	豚肉・牛乳・無調整 豆乳	インゲン・えのき茸・ 玉ねぎ・人参・白菜・ りんご・レーズン	乳・小麦
20	木	ひじきご飯 カラスカレイの竜田焼き さつま芋の甘煮 みそ汁 フルーツ(洋梨缶)	牛乳 ほうりん草と小松菜せんべい 牛乳 もちりポテト	ご飯・さつま芋・砂 糖・片栗粉・油・ じゃが芋・バター・ ほうりん草と小松 菜せんべい	カラスカレイ・油揚 げ・チーズ・牛乳	なす・ひじき・小松 菜・人参・万能ねぎ・ 洋なし缶・枝豆	乳・小麦
21	金	ご飯 鶏肉と白菜のとりも煮 大根のツナ和え みそ汁	牛乳 小魚と青のりリング 牛乳 お月見かぼちゃ団子 フルーツ(黄桃缶)	ご飯・砂糖・焼ふ・ 片栗粉・ごま・小魚 &青のりリング・片 栗粉	ツナフレーク缶・鶏 肉・牛乳	インゲン・ハブリカ 黄・玉ねぎ・人参・大 根・長ねぎ・白菜・か ぼちゃ・黄桃缶	乳・小麦
22	土	鉄分強化！ふりかけご飯 豚肉となすの生姜炒め ブロッコリーのしらす煮 みそ汁	牛乳 わかめせんべい 牛乳 ヨーグルトパン	ご飯・砂糖・油・ ベーキングパウ ダー・りんごジャム・ わかめせんべい・ 小麦粉	しらす干し・豚肉・ ヨーグルト・牛乳	しめじ・なす・ブロッ コリー・ワカメ・玉ねぎ・ 人参・生姜	乳・小麦
23	日	お休み					
24	月	お休み					
25	火	ご飯 カラスカレイの漬け焼き 豆腐サラダ みそ汁 フルーツ(黄桃缶)	牛乳 うしろこしすなっく 牛乳 オレンジゼリー 大塚堂	ご飯・砂糖・油・ご ま・さつま芋・とうも ろこしすなっく・片 栗粉	カラスカレイ・花か つお・鶏肉・豆腐・ 牛乳	インゲン・チンゲン 菜・黄桃缶・人参・大 根・大根葉・オレンジ ジュース・寒天	乳・小麦
26	水	ご飯 ポークチャップ マカロニサラダ スープ	牛乳 ごませんべい 牛乳 豆乳ホットケーキ	ご飯・さつま芋・ツイ ストマカロニ・砂糖・ 小麦粉・油・イチゴ ジャム・ごませんべ い・ベーキングパウ ダー	豚肉・牛乳・無調整 豆乳	きゅうり・コーン・玉ね ぎ・人参・水菜	乳・小麦
27	木	キチンライス わかめコロッケ マカロニサラダ スープ アップルゼリー	牛乳 いわしせんべい 牛乳 サクサクおふラスク 鉄分強化チーズ	ご飯・さつま芋・ツイ ストマカロニ・バター・ パン粉・マヨネーズ・砂 糖・小麦粉・油・いわ しせんべい・バター・焼	ツナフレーク缶・鶏肉・ きな粉・牛乳・鉄強化 チーズ	キャベツ・きゅうり・しめ じ・ハセリ・ミックスベジ タブル・りんごジュース・寒 天・玉ねぎ・大根	乳・卵・小麦
28	金	ご飯 豚肉のごまだれ焼き 炒りおから みそ汁	牛乳 小魚せんべい 牛乳 ミニ焼きうどん(ソース味)	ごま・ご飯・砂糖・ 油・うどん・小魚セ んべい	おから・素干しエビ ・豚肉・花かつ お・牛乳	キヌサヤ・ごぼう・玉 ねぎ・小松菜・人参・ キャベツ	乳・小麦・え び
29	土	ご飯 豚肉とチンゲン菜の甘辛炒め さつま芋と昆布の煮物 みそ汁	牛乳 しらすわかめせんべい 牛乳 かぼちゃ茶巾 フルーツ(バナナ缶)	ご飯・さつま芋・砂 糖・油・しらす&わ かめせんべい	豚肉・牛乳	コーン・しめじ・チン ゲン菜・なす・昆布・ 枝豆・人参・かぼ ちゃ・パインアップ ル缶・レーズン	乳・小麦
30	日	お休み					

※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。香辛料や正油・みそなどの調味料は3色食品群に分類されない為、記載しておりません。

※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。

