

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：ピンクのマーク
 ・食べたくない食品：黄色のマーク

※確認した食材については保護者と相談して決めて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				アレルギー <small>(乳・卵・小麦・大豆・鶏肉・そば・小麦粉)</small>	
		午前おやつ(1~2歳児のみ)	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
1	火	豚肉の甘辛井さっぱりポテトサラダみそ汁	牛乳 ほうれん草と小松菜せんべい 牛乳 パインの米粉蒸しケーキ	ご飯・じゃが芋・ベーキングパウダー・ほうれん草と小松菜せんべい・砂糖・焼ふ・米粉・油	牛乳・豆乳・豚肉	インゲン・グリーンピース・コーン・バイナブル缶・ほうれん草・玉ねぎ・人参	乳・小麦
2	水	鉄分強化！ふりかけご飯 蛙の磯パン焼焼き 切干大根の煮物 すまし汁 フルーツ(バナナ)	牛乳 わかめせんべい 牛乳 りんごゼリー 大学芋	ご飯・さつま芋・パン粉・わかめせんべい・砂糖・小麦粉・片栗粉・油	牛乳・鮭・油揚げ	あおさ粉・キャベツ・バナナ・パプリカ赤・りんご・ジュース・寒天・玉ねぎ・枝豆・人参・水菜・切干大根	乳・小麦
3	木	ご飯 鶏ひき肉とほうれん草の中華炒め 五目炒り煮 すまし汁	ご飯 小魚すなっく 牛乳 サクサクお花おふラス フルーツ(黄桃缶)	ごま油・ご飯・ソーメン・バター・花ふ・砂糖・小魚すなっく・片栗粉・油	きな粉・ちりめん干し・牛乳・鶏肉・大豆	キヌサヤ・コーン・ごぼう・ほうれん草・黄桃缶・玉ねぎ・人参・長ねぎ	乳・小麦
4	金	ケチャップライス かぼちゃのツナグラタン風 スープ フルーツ(りんご)	牛乳 かぼちゃ&にんじんリング 牛乳 ミミ焼きうどん(ソース味)	うどん・かぼちゃ&にんじんリング・ご飯・バター・パン粉・小麦粉・油	ツナフレーク缶・花かつお・牛乳・鶏肉・豆乳	えのき茸・かぼちゃ・キャベツ・グリーンピース・ブロッコリー・りんご・玉ねぎ・人参	乳・小麦
5	土	ご飯 助宗タラのおろし煮 豚肉とじゃが芋の醤油炒め みそ汁 ヨーグルト	牛乳 どうもろこしすなっく 牛乳 米粉のドーナッツ	ご飯・じゃが芋・どうもろこしすなっく・ベーキングパウダー・砂糖・米粉・片栗粉・油	スケソウタラ・ヨーグルト・牛乳・豆乳・豚肉	キヌサヤ・ピーマン・人参・大根・長ねぎ・舞茸	乳・小麦
6	日	お休み					
7	月	ナポリタン 白菜のツナサラダ スープ	牛乳 いわしせんべい 牛乳 かぼちゃ茶巾 鉄分強化チーズ	いわしせんべい・じゃが芋・スパゲッティ・砂糖・油	ツナフレーク缶・牛乳・鶏肉・鉄強化チーズ	かぼちゃ・ピーマン・レーズン・ワカメ・玉ねぎ・人参・白菜	乳・小麦
8	火	ハヤシライス トマトときゅうりのごまサラダ フルーツ(りんご)	牛乳 小魚せんべい 牛乳 きな粉蒸しパン	ごま・ご飯・ベーキングパウダー・砂糖・小魚せんべい・小麦粉・油	きな粉・牛乳・豆乳・豚肉	きゅうり・グリーンピース・トマト・りんご・玉ねぎ・人参	乳・小麦
9	水	鉄分強化！ふりかけご飯 助宗タラの甘酢漬け 鶏肉とほうれん草の煮物 みそ汁 フルーツ(バナナ)	牛乳 しらす&わかめせんべい 牛乳 マカロニミートソース	ご飯・じゃが芋・しらす&わかめせんべい・マカロニ・砂糖・小麦粉・油	スケソウタラ・牛乳・鶏肉・油揚げ	パセリ・バナナ・パプリカ赤・ほうれん草・玉ねぎ・人参	乳・小麦
10	木	ご飯 チキンソテー 白菜とわかめのしらすサラダ みそ汁	牛乳 ほうれん草と小松菜せんべい 牛乳 ふんわりどら焼き	ごま油・ご飯・ベーキングパウダー・ほうれん草と小松菜せんべい・砂糖・小麦粉・油	しらす干し・牛乳・鶏肉・豆乳・茹大豆	チンゲン菜・なめこ・ワカメ・玉ねぎ・人参・白菜	乳・小麦
11	金	カレーライス 大根のマヨサラダ フルーツ(白桃缶)	牛乳 わかめせんべい 牛乳 チーズ入りふりかけおにぎり スティック野菜	ご飯・じゃが芋・マヨネーズ・砂糖・油・わかめせんべい	豚肉・チーズ・牛乳	コーン・玉ねぎ・枝豆・人参・大根・白桃缶・グリーンピース	乳・卵・小麦
12	土	ご飯 カラスカレイの蒲焼風 鶏肉と小松菜のどろみ煮 みそ汁 ヨーグルト	牛乳 小魚すなっく 牛乳 おからホットケーキ	イチョゴジャム・ご飯・ベーキングパウダー・砂糖・小魚すなっく・小麦粉・片栗粉・油	おから・カラスカレイ・ヨーグルト・牛乳・鶏肉・豆乳	トマト・ワカメ・小松菜・人参・生姜・大根	乳・小麦
13	日	お休み					
14	月	肉うどん かぼちゃの信田煮 フルーツ(白桃缶)	牛乳 どうもろこしすなっく 牛乳 りんごのバター煮	うどん・どうもろこしすなっく・バター・砂糖・油	牛乳・豚肉・油揚げ	かぼちゃ・チンゲン菜・りんご・レモン・枝豆・長ねぎ・白桃缶	乳・小麦
15	火	豚肉の甘辛井さっぱりポテトサラダみそ汁	牛乳 ごませんべい 牛乳 パインの米粉蒸しケーキ	ごませんべい・ご飯・じゃが芋・ベーキングパウダー・砂糖・焼ふ・米粉・油	牛乳・豆乳・豚肉	インゲン・グリーンピース・コーン・バイナブル缶・ほうれん草・玉ねぎ・人参	乳・小麦
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	炭水化物g	エネルギーkcal	たんぱく質g	脂質g		
3~5歳	585/24.1/16.2/85.5/1.6未満	87.4	603	23.1	17.0		
1~2歳	485/20.1/13.5/71.0/1.4未満	69.5	492	19.0	14.6		

リトルキッズ	昼食	3色食品群				アレルギー <small>(乳・卵・小麦・大豆・鶏肉・そば・小麦粉)</small>	
		午前おやつ(1~2歳児のみ)	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
16	水	ご飯 ポークソテー BBQソース 白菜のごま和え みそ汁	牛乳 いわしせんべい 牛乳 りんごゼリー 大学芋	ごま・ご飯・砂糖・油・いわしせんべい・さつま芋・片栗粉	豆腐・豚肉・牛乳	なす・ブロッコリー・玉ねぎ・人参・白菜・りんご・ジュース・寒天	乳・小麦
17	木	ひじきご飯 カラスカレイの竜田焼き トマトときゅうりのマヨサラダ みそ汁 フルーツ(オレンジ)	牛乳 小魚せんべい 牛乳 サクサクお花おふラス フルーツ(黄桃缶)	ご飯・じゃが芋・マヨネーズ・砂糖・片栗粉・油・バター・花ふ・小魚せんべい	カラスカレイ・油揚げ・きな粉・牛乳	オレンジ・きゅうり・チンゲン菜・トマト・ひじき・人参・大根・黄桃缶	乳・小麦・卵
18	金	ご飯 豚肉のごまだれ焼き 炒りおから みそ汁	牛乳 しらす&わかめせんべい 牛乳 ミミ焼きうどん(ソース味)	ごま・ご飯・砂糖・油・うどん・しらす&わかめせんべい	おから・豚肉・花かつお・牛乳	インゲン・ワカメ・玉ねぎ・小松菜・人参・キャベツ	乳・小麦
19	土	鉄分強化！ふりかけご飯 鶏肉となすの生姜炒め ほうれん草のしらす和え みそ汁	牛乳 ほうれん草と小松菜せんべい 牛乳 米粉のドーナッツ	ご飯・砂糖・油・ベーキングパウダー・ほうれん草と小松菜せんべい・米粉	しらす干し・鶏肉・油揚げ・牛乳・豆乳	コーン・なす・ほうれん草・玉ねぎ・人参・生姜・白菜	乳・小麦
20	日	お休み					
21	月	お休み					
22	火	お休み					
23	水	ご飯 豚肉とブロッコリーの彩り炒め ハンブキンサラダ みそ汁	牛乳 どうもろこしすなっく 牛乳 マカロニミートソース	ご飯・マヨネーズ・砂糖・油・どうもろこしすなっく・マカロニ	豚肉・牛乳	かぼちゃ・キャベツ・コーン・ブロッコリー・玉ねぎ・枝豆・長ねぎ・グリーンピース	乳・小麦・卵
24	木	お休み	お休み	お休み	お休み	お休み	
25	金	チキンピラフ さつま芋クリームコロッケ スープ フルーツ(オレンジ)	牛乳 ごませんべい 牛乳 ふんわりどら焼き	ご飯・さつま芋・バター・パン粉・小麦粉・油・ごませんべい・ベーキングパウダー・小麦粉	ツナフレーク缶・鶏肉・豆乳・牛乳・豆乳・茹大豆	インゲン・オレンジ・キャベツ・トマト・ミックスベジタブル・玉ねぎ・大根	乳・小麦
26	土	ご飯 豚肉とチンゲン菜の甘辛炒め かぼちゃと昆布の煮物 みそ汁	牛乳 いわしせんべい 牛乳 チーズ入りふりかけおにぎり スティック野菜	ご飯・マヨネーズ・砂糖・春雨・油・いわしせんべい	ツナフレーク缶・鶏肉・豆腐・チーズ・牛乳	キヌサヤ・なす・ブロッコリー・ほうれん草・玉ねぎ・人参・グリーンピース	乳・卵・小麦
27	日	お休み					
28	月	鉄分強化！ふりかけご飯 鶏肉と野菜のやわらか煮 キャベツのツナ炒め みそ汁	牛乳 ほうれん草と小松菜せんべい 牛乳 りんごのバター煮	ご飯・油・バター・ほうれん草と小松菜せんべい	ツナフレーク缶・鶏肉・牛乳	キヌサヤ・キャベツ・ごぼう・ワカメ・玉ねぎ・人参・りんご・レモン	乳・小麦
29	火	ご飯 白菜タラの和風ステーキ きゅうりと鶏ささみのサラダ みそ汁 フルーツ(洋梨缶)	牛乳 わかめせんべい 牛乳 パインの米粉蒸しケーキ	ご飯・マヨネーズ・砂糖・片栗粉・油・ベーキングパウダー・わかめせんべい・米粉	シロイタダ・鶏肉・牛乳	きゅうり・なめこ・玉ねぎ・小松菜・人参・洋なし缶・バイナブル缶	乳・小麦
30	水	ご飯 ポークソテー BBQソース 白菜のごま和え みそ汁	牛乳 小魚すなっく 牛乳 りんごゼリー 大学芋	ごま・ご飯・砂糖・油・さつま芋・小魚すなっく・片栗粉	豆腐・豚肉・牛乳	なす・ブロッコリー・玉ねぎ・人参・白菜・りんご・ジュース・寒天	乳・小麦

※3色食品群は食品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。

