

・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  
 ・食べたことがない食品: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				アレルギー <small>(乳・卵・小麦・落花生・そば・えび・かき)</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	木	ハヤシライス 白菜サラダ フルーツ(黄桃缶)	牛乳 かぼちゃ&にんじんリング 牛乳 ●お月見かぼちゃ団子 フルーツ(白桃缶)	ご飯・砂糖・油・かぼ ちや&にんじんリング・ ごま・片栗粉	豚肉・牛乳	グリーンピース・レーズン・黄 桃缶・玉ねぎ・人参・白 菜・かぼちゃ・白桃缶	乳・小麦
2	金	ご飯 鶏肉となすの生姜炒め キャベツのツナサラダ みそ汁	牛乳 とうもろこしすなっ く 納豆巻き	ご飯・とうもろこしすなっ く・砂糖・油	ちりめん干し・ツナフ レーク缶・牛乳・鶏肉・ 納豆	キヌサヤ・キャベツ・グリン ピース・なす・のり・もやし・ 人参・生姜	乳・小麦
3	土	鉄分強化！ふりかけご飯 助宗タラの磯風味焼き 茹で豚とトマトのきゅうりサラダ みそ汁 フルーツ(オレンジ)	牛乳 ごませんべい 牛乳 ミニあんかけうどん	うどん・ごませんべい・ご ま油・ご飯・砂糖・片栗 粉・油	スケソウタラ・牛乳・豚肉	あおさ粉・オレンジ・きゅう り・トマト・パプリカ赤・玉ね ぎ・小松菜・人参・水菜・ 長ねぎ	乳・小麦
4	日	<b>お休み</b>					
5	月	ひじきご飯 カラスカレイのバター醤油焼き かぼちゃのごまがらめ すまし汁 フルーツ(りんご)	牛乳 小魚せんべい 牛乳 みかん寒天 大豆きなこ	ごま・ご飯・ソーメン・パ ター・砂糖・小魚せんべ い・片栗粉・油	カラスカレイ・きな粉・牛 乳・大豆・油揚げ	かぼちゃ・ひじき・ほうれん 草・みかん缶・りんご・寒 天・玉ねぎ・人参	乳・小麦
6	火	ご飯 鶏肉のから揚げ 炒りおから みそ汁	牛乳 しらす&わかめせんべい 牛乳 ボンデケーキ	ご飯・じゃが芋・しらす &わかめせんべい・砂 糖・小麦粉・片栗粉・油	おから・チーズ・牛乳・ 鶏肉・豆乳	インゲン・キャベツ・なめ こ・ブロッコリー・人参・生 姜	乳・小麦
7	水	ご飯 豚肉とほうれん草の炒め物 トマトのお豆サラダ みそ汁	牛乳 ほうれん草と小松菜せんべい 牛乳 洋梨のケーキ	ごま油・ご飯・バター・ 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	牛乳・大豆・豆乳・豚肉	ごぼう・トマト・ほうれん草・ 玉ねぎ・枝豆・人参・万 能ねぎ・洋なし缶	乳・小麦
8	木	ご飯 鮭のパン粉焼き 鶏肉と大根の炒め煮 みそ汁 フルーツ(りんご)	牛乳 わかめせんべい 牛乳 ヘルシーくずもち	ごま・ご飯・じゃが芋・パ ン粉・わかめせんべい・ 砂糖・小麦粉・片栗粉・ 油	きな粉・牛乳・鶏肉・鮭・ 豆乳	インゲン・キャベツ・りん ご・ワカメ・人参・大根	乳・小麦
9	金	納豆ごはん 豚肉の玉ねぎソース 小松菜のツナサラダ みそ汁	牛乳 小魚すなっく 牛乳 パワフルおにぎり スティック野菜	ごま油・ご飯・マヨネー ズ・砂糖・小魚すなっく・ 油	チーズ・ツナフレーク 缶・牛乳・豚肉・納豆	グリーンピース・トマト・もや し・玉ねぎ・小松菜・人参・ 長ねぎ	乳・卵・小麦
10	土	<b>Sports Festival</b>					
11	日	<b>お休み</b>					
12	月	ほうとう風うどん ほうれん草と人参の醤油炒め フルーツ(オレンジ)	牛乳 ごませんべい 牛乳 お好み焼き	うどん・ごませんべい・ 砂糖・小麦粉・油	牛乳・鶏肉・豚肉・油揚 げ	あおさ粉・インゲン・オレンジ ・かぼちゃ・キャベツ・ほ うれん草・人参・大根	乳・小麦
13	火	ご飯 ふんわりつくね焼き チンゲン菜とコーンの含め煮 すまし汁	牛乳 いわしせんべい 牛乳 チーズスコーン	いわしせんべい・ご飯・ じゃが芋・バター・パン 粉・ベーキングパウ ダー・砂糖・小麦粉・油	牛乳・鶏肉・大豆・鉄強 化チーズ・豆乳	コーン・チンゲン菜・トマ ト・ワカメ・人参・長ねぎ	乳・小麦
14	水	鉄分強化！ふりかけご飯 白糸タラのコロコロ甘辛揚げ ブロッコリーの彩りサラダ みそ汁 フルーツ(バナナ)	牛乳 小魚せんべい 牛乳 パイナップルケーキ	ご飯・バター・ベーキン グパウダー・砂糖・小魚 せんべい・小麦粉・片栗 粉・油	シロイタダ・牛乳・豆 乳・豆腐	かぼちゃ・なす・パイナッ プル缶・バナナ・パプリカ 黄・ブロッコリー・人参	乳・小麦
15	木	カレーライス 大根ときゅうりの豆サラダ フルーツ(りんご)	牛乳 しらす&わかめせんべい 牛乳 豆乳小豆ういろ	ご飯・じゃが芋・しらす &わかめせんべい・砂 糖・小麦粉・油	牛乳・大豆・豆乳・豚 肉・茹小豆缶	きゅうり・りんご・玉ねぎ・人 参・大根	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	88.5	618	24.0	17.7	
1~2歳		485/20.1/13.5/71.0/1.4未満	70.2	502	19.7	15.1	

リトルキッズ	昼食	3色食品群				アレルギー <small>(乳・卵・小麦・落花生・そば・えび・かき)</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	金	ご飯 豆腐と豚肉のくず煮 ほうれん草の醤油炒め みそ汁	牛乳 ほうれん草と小松菜せんべい 牛乳 納豆巻き	ご飯・砂糖・片栗粉・ 油・ほうれん草と小松 菜せんべい	豆腐・豚肉・ちりめん 干し・牛乳・納豆	インゲン・ほうれん草・ワ カメ・玉ねぎ・人参・白 菜・のり	乳・小麦
17	土	ご飯 鶏肉のごまみそ焼き ブロッコリーとコーンのひじきサラダ すまし汁	牛乳 わかめせんべい 牛乳 ミニあんかけうどん	ごま・ごま油・ご飯・砂 糖・油・うどん・わかめ せんべい	鶏肉・油揚げ・牛乳	えのき茸・コーン・チン ゲン菜・ひじき・ブロッ コリー・人参・小松菜・人 参	乳・小麦
18	日	<b>お休み</b>					
19	月	ご飯 鶏肉とチンゲン菜の彩り中華炒め きゅうりとごぼうのサラダ みそ汁	牛乳 かぼちゃ&にんじんリン グ 牛乳 みかん寒天 大豆きなこ	ごま油・ご飯・マヨネー ズ・砂糖・かぼちゃ& にんじんリン	鶏肉・きな粉・牛乳・大 豆	キヌサヤ・きゅうり・コー ン・ごぼう・チンゲン菜・ パプリカ黄・人参・長ね ぎ・みかん缶・寒天	乳・小麦・卵
20	火	鉄分強化！ふりかけご飯 白糸タラの甘辛煮 茹で豚と大根のワカメサラダ みそ汁 フルーツ(オレンジ)	牛乳 とうもろこしすなっく 牛乳 ボンデケーキ	ご飯・花ふ・砂糖・片 栗粉・油・じゃが芋・と うもろこしすなっく	シロイタダ・豚肉・ チーズ・牛乳・豆乳	オレンジ・ワカメ・小松 菜・人参・水菜・大根	乳・小麦
21	水	あつたかソーメン さつま芋とツナの醤油炒め フルーツ(バナナ)	牛乳 ごませんべい 牛乳 洋梨のケーキ	さつま芋・ソーメン・砂 糖・油・ごませんべい・ バター・ベーキングパ ウダー・小麦粉	ツナフレーク缶・鶏 肉・牛乳・豆乳	チンゲン菜・バナナ・人 参・洋梨缶	乳・小麦
22	木	チキンソテー ツナサラダ スープ フルーツ(オレンジ)	牛乳 いわしせんべい 牛乳 ヘルシーくずもち	ご飯・バター・砂糖・小 麦粉・油・いわしせんべ い・ごま・片栗粉	ツナフレーク缶・鶏肉・ 豆乳・きな粉・牛乳	オレンジ・キャベツ・きゅう り・コーン・チンゲン菜・パ セリ・ピーマン・ワカメ・玉 ねぎ・人参	乳・小麦
23	金	ご飯 カラスカレイのみそ焼き 鶏肉とチンゲン菜の炒め煮 すまし汁 フルーツ(バナナ)	牛乳 小魚せんべい 牛乳 パワフルおにぎり スティック野菜	ご飯・花ふ・油・マヨ ネーズ・小魚せんべい	カラスカレイ・鶏肉・ チーズ・牛乳	チンゲン菜・バナナ・パ プリカ黄・玉ねぎ・人参・ 水菜・グリーンピース	乳・卵・小麦
24	土	納豆ごはん 豚肉の玉ねぎソース 小松菜のツナサラダ みそ汁	牛乳 小魚すなっく 牛乳 パワフルおにぎり スティック野菜	ご飯・砂糖・油・しらす &わかめせんべい・ ベーキングパウダー	豚肉・油揚げ・牛乳・ 豆乳	インゲン・かぼちゃ・キャ ベツ・コーン・玉ねぎ・枝 豆・ほうれん草・レーズ ン	乳・小麦
25	日	<b>お休み</b>					
26	月	鉄分強化！ふりかけご飯 豚肉の生姜焼き ブロッコリーのしらす煮 具だくさん汁	牛乳 わかめせんべい 牛乳 お好み焼き	ご飯・砂糖・油・わかめ せんべい・小麦粉	しらす干し・豚肉・牛 乳・豚肉	キヌサヤ・ごぼう・ブロッ コリー・玉ねぎ・小松菜・ 人参・生姜・あおさ粉・ キャベツ	乳・小麦
27	火	ご飯 助宗タラの甘酢あん 白菜と豚肉の炒め煮 みそ汁 フルーツ(りんご)	牛乳 小魚すなっく 牛乳 チーズスコーン	ご飯・花ふ・砂糖・片 栗粉・油・バター・ ベーキングパウダー・ 小魚すなっく・小麦粉	スケソウタラ・豚肉・牛 乳・鉄強化チーズ・豆 乳	しめじ・ピーマン・りん ご・玉ねぎ・人参・白菜	乳・小麦
28	水	ご飯 鶏肉のケチャップ炒め ほうれん草のツナ煮 みそ汁	牛乳 かぼちゃ&にんじんリン グ 牛乳 パイナップルケーキ	ご飯・砂糖・小麦粉・ 油・かぼちゃ&にんじ んリング・バター・ベー キングパウダー・小麦 粉	ツナフレーク缶・鶏 肉・油揚げ・牛乳・豆 乳	インゲン・ほうれん草・玉 ねぎ・人参・水菜・切干 大根・パイナップル缶	乳・小麦
29	木	ご飯 カラスカレイの和風焼き 鶏肉と人参のマヨサラダ みそ汁 ヨーグルト	牛乳 とうもろこしすなっく 牛乳 豆乳小豆ういろ	ご飯・マヨネーズ・砂 糖・焼ふ・片栗粉・油・ とうもろこしすなっく・ 小麦粉	カラスカレイ・ヨーグル ト・牛乳・豆乳・茹小豆 缶	コーン・ごぼう・トマト・小 松菜・人参	乳・小麦・卵
30	金	ご飯 豆腐と豚肉のくず煮 ほうれん草の醤油炒め みそ汁	牛乳 ごませんべい 牛乳 おはげさつま芋もち フルーツ(白桃缶)	ご飯・砂糖・片栗粉・ 油・ごませんべい・さ つま芋・砂糖・片栗粉	豆腐・豚肉・牛乳	インゲン・ほうれん草・ワ カメ・玉ねぎ・人参・白 菜・レーズン・白桃缶	乳・小麦
31	土	ご飯 鶏肉のごまみそ焼き ブロッコリーとコーンのひじきサラダ すまし汁	牛乳 いわしせんべい 牛乳 ミニあんかけうどん	ごま・ごま油・ご飯・砂 糖・油・いわしせんべ い・うどん	鶏肉・油揚げ・牛乳	えのき茸・コーン・チン ゲン菜・ひじき・ブロッ コリー・人参・小松菜・人 参	乳・小麦

※3色食品群は食品群に含まれる栄養素を見た目で分かつくすの目安です。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、記載していません。  
 ※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・午後おやつ合計栄養価になります。

