

・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  
 ・食べられない食品：黄色のマーカ

※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・そば粉・そば殻)</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	日	<b>お休み</b>					
2	月	豚肉のケチャップパスタ 白菜ときゅうりのツナコーンサラダ スープ	牛乳 しらす&わかめせんべい 牛乳 さと丸くん フルーツ(黄桃缶)	ごま・ごま油・しらす&わかめせんべい、スパゲッティ、砂糖、小麦粉、片栗粉、油、里芋	ツナフレーク缶・牛乳・豚肉	きゅうり・コーン・ごぼう・パセリ・黄桃缶・玉ねぎ・人参・白菜	乳・小麦
3	火	<b>お休み</b>					
4	水	キーマカレー パンキンサラダ フルーツ(りんご)	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・マヨネーズ・わかめせんべい、砂糖、油	チーズ・牛乳・豆乳・豚肉	かぼちゃ・コーン・パセリ・ピーマン・りんご・玉ねぎ・枝豆・人参・大根	乳・卵・小麦
5	木	ひじきご飯 鮭の蒲焼風 具だくさん汁 フルーツ(柿)	牛乳 小魚すなっく 牛乳 ミニ肉うどん	うどん・ご飯・さつま芋・砂糖・小魚すなっく・小麦粉・片栗粉・油	牛乳・鶏肉・鮭・豆腐・油揚げ	キャベツ・パプリカ黄・ひじき・柿・小松菜・人参・生姜・長ねぎ	乳・小麦
6	金	納豆ごはん チキンのパン粉焼き 白菜のしらす煮 みそ汁	牛乳 かぼちゃ&にんじんリング 牛乳 人参おからドーナツ	かぼちゃ&にんじんリング・ご飯・パン粉・ベーキングパウダー・砂糖・小麦粉・米粉・油	おから・しらす干し・牛乳・鶏肉・豆乳・納豆	コーン・なす・ほうれん草・人参・水菜・白菜	乳・小麦
7	土	鉄分強化！ふりかけご飯 白糸タラのおろし煮 鶏肉とじゃが芋の炒めもの すまし汁 フルーツ(柿)	牛乳 とうもろこしすなっく 牛乳 りんごのバター煮	ご飯・じゃが芋・ソーメン・とうもろこしすなっく・バター・砂糖・片栗粉・油	シロイトタラ・牛乳・鶏肉	キヌサヤ・チンゲン菜・りんご・レモン・柿・人参・大根	乳・小麦
8	日	<b>お休み</b>					
9	月	ハヤシライス スパゲッティサラダ フルーツ(オレンジ)	牛乳 いわしせんべい 牛乳 かぼちゃようかん フルーツ(パイナップル)	いわしせんべい・ご飯・スパゲッティ・砂糖・油	牛乳・豚肉	オレンジ・かぼちゃ・きゅうり・グリーンピース・パイナップル缶・パプリカ黄・レーズン・寒天・玉ねぎ・人参	乳・小麦
10	火	ご飯 カラスカレイの竜田揚げ 鶏肉と大根の煮物 すまし汁 フルーツ(柿)	牛乳 小魚せんべい 牛乳 サクサクおふラスク 鉄分強化チーズ	ごま・ごま油・ご飯・バター・砂糖・小麦せんべい・小麦粉・焼ふ・油	カラスカレイ・きな粉・牛乳・鶏肉・鉄強化チーズ	インゲン・チンゲン菜・ワカメ・柿・枝豆・人参・大根	乳・小麦
11	水	けんちんうどん かぼちゃのそぼろ煮 フルーツ(りんご)	牛乳 しらす&わかめせんべい 牛乳 じゃが芋のソフトクッキー	うどん・じゃが芋・しらす&わかめせんべい・バター・砂糖・小麦粉・片栗粉・油	牛乳・豆乳・豆腐・豚肉	かぶ・かぼちゃ・グリーンピース・ごぼう・りんご・人参・長ねぎ	乳・小麦
12	木	鉄分強化！ふりかけご飯 チキンステーキ 小松菜とれんこんの煮物 みそ汁	牛乳 ほうれん草と小松菜せんべい 牛乳 粉豆腐とさつま芋の甘辛お焼き	ご飯・さつま芋・ほうれん草と小松菜せんべい・砂糖・片栗粉・油	牛乳・鶏肉・豆乳・粉豆腐	キヌサヤ・なす・ピーマン・れんこん・玉ねぎ・小松菜・人参	乳・小麦
13	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 豆乳ホットケーキ	ご飯・じゃが芋・マヨネーズ・砂糖・油・イチゴジャム・ベーキングパウダー・わかめせんべい・小麦粉	豚肉・牛乳・豆乳	コーン・玉ねぎ・枝豆・人参・大根・白桃缶	乳・小麦・卵
14	土	ご飯 白糸タラの洋風照り焼き 鶏じゃが煮 みそ汁 ヨーグルト	牛乳 小魚すなっく 牛乳 納豆巻き	ご飯・じゃが芋・バター・砂糖・小魚すなっく・小麦粉・油	シロイトタラ・ヨーグルト・花かつお・牛乳・鶏肉・納豆	なめこ・のり・プロッコリー・れんこん・玉ねぎ・人参	乳・小麦
15	日	<b>お休み</b>					

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	88.7	620	23.1	18.4
1~2歳	485/20.1/13.5/71.0/1.4未満	70.5	504	19.0	15.6

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、お腹に良いと言われています。

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・そば粉・そば殻)</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	月	鉄分強化！ふりかけご飯 えびと大豆の豆乳煮 小松菜のおかか炒め みそ汁	牛乳 とうもろこしすなっく 牛乳 さと丸くん フルーツ(黄桃缶)	ご飯・さつま芋・バター・小麦粉・油・ごま・とうもろこしすなっく・片栗粉・里芋	エビ・花かつお・大豆・豆乳・油揚げ・牛乳	グリーンピース・玉ねぎ・小松菜・人参・大根・黄桃缶	乳・小麦・えび
17	火	ご飯 豚肉と野菜の彩り炒め キャベツとワカメのマヨ醤油和え みそ汁	牛乳 ごませんべい 牛乳 米粉の小豆ケーキ	ご飯・じゃが芋・マヨネーズ・砂糖・焼ふ・油・ごませんべい・バター・ベーキングパウダー・米粉	豚肉・きな粉・牛乳・豆乳・茹小豆缶	キャベツ・パプリカ赤・プロッコリー・ワカメ・玉ねぎ	乳・小麦・卵
18	水	ご飯 助宗タラのねぎ風味焼き 鶏肉と切干大根の煮物 みそ汁 フルーツ(パイナップル)	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・砂糖・油・いわしせんべい・マヨネーズ	スケソウタラ・鶏肉・チーズ・牛乳	インゲン・チンゲン菜・パイナップル缶・玉ねぎ・人参・切干大根・白菜・万能ねぎ・枝豆・大根	乳・卵・小麦
19	木	ご飯 ポークビーンズ きゅうりとごぼうのごまマヨサラダ スープ	牛乳 小魚せんべい 牛乳 ミニ肉うどん	ごま・ご飯・マヨネーズ・砂糖・油・うどん・小魚せんべい・片栗粉	大豆・豚肉・牛乳	かぶ・きゅうり・グリーンピース・ごぼう・トマト・ワカメ・玉ねぎ・人参・小松菜	乳・小麦・卵
20	金	ご飯 カラスカレイの和風ステーキ 野菜チップス みそ汁 ヨーグルト	牛乳 しらす&わかめせんべい 牛乳 人参おからドーナツ	ご飯・花ふ・砂糖・油・しらす&わかめせんべい・ベーキングパウダー・米粉	カラスカレイ・ヨーグルト・おから・牛乳・豆乳	あおさ粉・インゲン・かぼちゃ・なめこ・れんこん・玉ねぎ・人参	乳・小麦
21	土	ご飯 豚肉のごまだれ焼き かぶと大豆の煮物 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	ごま・ご飯・砂糖・油・バター・ほうれん草と小松菜せんべい	大豆・豚肉・牛乳	かぶ・ごぼう・玉ねぎ・小松菜・人参・りんご・レモン	乳・小麦
22	日	<b>お休み</b>					
23	月	<b>お休み</b>					
24	火	ご飯 豚肉の治部煮風 プロッコリーの甘辛炒め みそ汁	牛乳 かぼちゃ&にんじんリング 牛乳 サクサクおふラスク 鉄分強化チーズ	ごま油・ご飯・砂糖・片栗粉・かぼちゃ&にんじんリング・バター・焼ふ	豚肉・油揚げ・きな粉・牛乳・鉄強化チーズ	キャベツ・プロッコリー・ほうれん草・玉ねぎ・赤ピーマン	乳・小麦
25	水	ご飯 助宗タラの漬け焼き 白菜と鶏ささみのサラダ みそ汁 フルーツ(白桃缶)	牛乳 とうもろこしすなっく 牛乳 じゃが芋のソフトクッキー	ご飯・砂糖・油・じゃが芋・とうもろこしすなっく・バター・小麦粉	スケソウタラ・鶏肉・牛乳・豆乳	きゅうり・コーン・トマト・玉ねぎ・水菜・白菜・白桃缶	乳・小麦
26	木	お休み お休み お休み	牛乳 ごませんべい 牛乳 粉豆腐とさつま芋の甘辛お焼き	ごま・ご飯・マヨネーズ・砂糖・ごませんべい・さつま芋	ツナフレーク缶・花かつお・鶏肉・牛乳・豆乳・粉豆腐	かぶ・パイナップル缶・プロッコリー・ほうれん草・れんこん・人参・白菜	乳・小麦・卵
27	金	しらすの米粉かき揚げ井 鶏肉とほうれん草の煮物 みそ汁 フルーツ(柿)	牛乳 いわしせんべい 牛乳 豆乳ホットケーキ	ご飯・砂糖・米粉・油・イチゴジャム・いわしせんべい・ベーキングパウダー・小麦粉	しらす干し・鶏肉・牛乳・豆乳	ほうれん草・もやし・柿・玉ねぎ・人参・水菜・万能ねぎ	乳・小麦
28	土	ご飯 豚肉の野菜炒め ひじきの炒り煮 すまし汁	牛乳 小魚せんべい 牛乳 納豆巻き	ごま油・ご飯・砂糖・油・小魚せんべい	豚肉・油揚げ・花かつお・牛乳・納豆	ごぼう・なす・パプリカ黄・ひじき・小松菜・人参・白菜・のり	乳・小麦
29	日	<b>お休み</b>					
30	月	鉄分強化！ふりかけご飯 えびと大豆の豆乳煮 小松菜のおかか炒め みそ汁	牛乳 ほうれん草と小松菜せんべい 牛乳 さと丸くん フルーツ(黄桃缶)	ご飯・さつま芋・バター・小麦粉・油・ごま・ほうれん草と小松菜せんべい・片栗粉・里芋	エビ・花かつお・大豆・豆乳・油揚げ・牛乳	グリーンピース・玉ねぎ・小松菜・人参・大根・黄桃缶	乳・小麦・えび

※3色食品群は食品中に含まれる栄養素を見た目で分か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歳児の栄養量は、午前おやつ・昼食・午後おやつの合計栄養量になります。

