

- ・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
- ・食べたことがない食品：黄色のマーク

※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 (乳・卵・小麦・落花生・そば・そば粉・大豆)	
		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	ご飯 白糸タラのバター醤油焼き 豚肉とキャベツの和え物 みそ汁 フルーツ(オレンジ)	牛乳 わかめせんべい 牛乳 おからホットケーキ	ご飯・バター・ベーキングパウダー・りんごジャム・わかめせんべい・砂糖・小麦粉・片栗粉・油	おから・シロイタダ・牛乳・豆乳・豚肉	オレンジ・かぶ・キャベツ・パプリカ赤・玉ねぎ・人参・万能ねぎ	乳・小麦
2	水	鉄分強化！ふりかけご飯 ポークビーンズ 春雨のソテー スープ	牛乳 小魚すなっく 牛乳 洋なし寒天 カラメル風バナナ	ご飯・じゃが芋・砂糖・春雨・小魚すなっく・小麦粉・油	ソナフレック缶・牛乳・大豆・豚肉	カットトマトパック・キヌサヤ・グリーンピース・バナナ・もやし・ワカメ・寒天・玉ねぎ・人参・洋なし缶	乳・小麦
3	木	ご飯 助宗タラのパン粉焼き 炒りおから みそ汁 フルーツ(みかん)	牛乳 かぼちゃ&にんじんリング 牛乳 ふんわりどら焼き	かぼちゃ&にんじんリング・ごま油・ご飯・バター・ベーキングパウダー・砂糖・小麦粉・油	おから・スケソウタラ・牛乳・豆乳・油揚げ・茹小豆缶	インゲン・みかん・玉ねぎ・人参・大根・白菜	乳・小麦
4	金	カレーうどん かぼちゃのごまがらめ フルーツ(バナナ)	牛乳 とうもろこしすなっく 牛乳 パワフルおにぎり スティック野菜	うどん・ごま・ご飯・とうもろこしすなっく・マヨネーズ・砂糖・小麦粉・片栗粉・油	チーズ・牛乳・鶏肉	かぼちゃ・バナナ・玉ねぎ・枝豆・人参・万能ねぎ	乳・卵・小麦
5	土	豚丼 小松菜と人参のサラダ みそ汁	牛乳 小魚&青のリング 牛乳 米粉のスイートポテト	ご飯・さつまいも・花ふ・砂糖・小魚&青のリング・米粉・油	牛乳・豆乳・豚肉	インゲン・キャベツ・玉ねぎ・小松菜・人参	乳・小麦
6	日	お休み					
7	月	ナポリタン 小松菜と人参のしらすサラダ スープ	牛乳 小魚せんべい 牛乳 豆乳くずもち	ごま・スバゲッティ・バター・砂糖・小魚せんべい・片栗粉・油	きな粉・しらす干し・牛乳・鶏肉・豆乳	かぼちゃ・ピーマン・玉ねぎ・小松菜・人参・白菜	乳・小麦
8	火	ご飯 キャベツと豚ひき肉のみそ炒め ひじきの炒り煮 すまし汁	牛乳 しらす&わかめせんべい 牛乳 チーズスコーン	ご飯・しらす&わかめせんべい・バター・ベーキングパウダー・砂糖・小麦粉・片栗粉・油	牛乳・鉄強化チーズ・豆乳・豚肉・油揚げ	インゲン・キャベツ・なす・ひじき・玉ねぎ・人参・水菜	乳・小麦
9	水	ハヤシライス 白菜とトマトのコーンサラダ フルーツ(オレンジ)	牛乳 ほうれん草と小松菜せんべい 牛乳 納豆巻き	ごま油・ご飯・ほうれん草と小松菜せんべい・砂糖・油	ちりめん干し・牛乳・豚肉・納豆	オレンジ・コーン・トマトのり・パセリ・玉ねぎ・人参・白菜	乳・小麦
10	木	鉄分強化！ふりかけご飯 助宗タラの甘酢漬 小松菜と鶏肉のバターソテー みそ汁 お汁粉風マカロニ フルーツ(りんご)	牛乳 わかめせんべい 牛乳 お汁粉風マカロニ フルーツ(パイナップル)	ご飯・バター・マカロニミックス・わかめせんべい・砂糖・小麦粉・油	スケソウタラ・牛乳・鶏肉・茹小豆缶	えのき豆・パイナップル缶・パプリカ赤・りんご・玉ねぎ・小松菜・人参・長ねぎ	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 小魚すなっく 牛乳 ヨーグルトパン	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・小魚すなっく	豚肉・ヨーグルト・牛乳	コーン・玉ねぎ・枝豆・人参・大根・白桃缶	乳・小麦・卵
12	土	ご飯 白糸タラのみそ焼き 野菜チップス すまし汁 フルーツ(りんご)	牛乳 かぼちゃ&にんじんリング 牛乳 ミニきつねうどん	うどん・かぼちゃ&にんじんリング・ご飯・砂糖・油	シロイタダ・牛乳・油揚げ	あおさ粉・かぼちゃ・ごぼう・チンゲン菜・りんご・ワカメ・小松菜・人参	乳・小麦
13	日	お休み					
14	月	ケチャップライス チキンマカロニグラタン風 スープ フルーツ(洋なし缶)	牛乳 ごませんべい 牛乳 かぼちゃ茶巾 フルーツ(白桃缶)	ごませんべい・ご飯・バター・パン粉・マカロニ・砂糖・小麦粉	ソナフレック缶・牛乳・鶏肉・豆乳	かぼちゃ・コーン・ブロッコリー・ワカメ・玉ねぎ・白菜・白桃缶・洋なし缶	乳・小麦
15	火	ご飯 白糸タラのバター醤油焼き 豚肉とキャベツの和え物 みそ汁 フルーツ(オレンジ)	牛乳 いわしせんべい 牛乳 おからホットケーキ	いわしせんべい・ご飯・バター・ベーキングパウダー・りんごジャム・砂糖・小麦粉・片栗粉・油	おから・シロイタダ・牛乳・豆乳・豚肉	オレンジ・かぶ・キャベツ・パプリカ赤・玉ねぎ・人参・万能ねぎ	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	88.1	603	22.7	17.0	
1~2歳		485/20.1/13.5/71.0/1.4未満	69.9	491	18.7	14.6	

リトルキッズ	昼食	3色食品群				アレルギー (乳・卵・小麦・落花生・そば・そば粉・大豆)	
		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 カラスカレイのから揚げ ほうれん草と鶏ささみの炒め煮 みそ汁 ヨーグルト	牛乳 小魚せんべい 牛乳 洋なし寒天 カラメル風バナナ	ご飯・砂糖・小麦粉・片栗粉・油・小魚せんべい	カラスカレイ・ヨーグルト・鶏肉・牛乳	ごぼう・ブロッコリー・ほうれん草・人参・長ねぎ・バナナ・寒天・洋なし缶	乳・小麦
17	木	ご飯 豚肉の野菜炒め かぶとチンゲン菜のちりめん煮 みそ汁	牛乳 しらす&わかめせんべい 牛乳 ふんわりどら焼き	ごま油・ご飯・さつまいも・砂糖・しらす&わかめせんべい・ベーキングパウダー	ちりめん干し・豚肉・牛乳・豆乳・茹小豆缶	コーン・ピーマン・れんこん・玉ねぎ・小松菜・人参・水菜	乳・小麦
18	金	ご飯 麻婆豆腐 かぶとチンゲン菜のツナサラダ すまし汁	牛乳 ほうれん草と小松菜せんべい 牛乳 パワフルおにぎり スティック野菜	ごま油・ご飯・砂糖・片栗粉・ほうれん草と小松菜せんべい・マヨネーズ	ソナフレック缶・豆腐・豚肉・チーズ・牛乳	かぶ・グリーンピース・チンゲン菜・もやし・ワカメ・人参・長ねぎ・枝豆	乳・卵・小麦
19	土	Christmas Party					
20	日	お休み					
21	月	鉄分強化！ふりかけご飯 助宗タラの野菜あんかけ チンゲン菜と豚肉の炒め物 みそ汁 フルーツ(りんご)	牛乳 かぼちゃ&にんじんリング 牛乳 豆乳くずもち	ご飯・焼ふ・片栗粉・小麦粉・かぼちゃ&にんじんリング・ごま・片栗粉	スケソウタラ・豚肉・きな粉・牛乳・豆乳	かぶ・キヌサヤ・チンゲン菜・りんご・玉ねぎ・人参	乳・小麦
22	火	ご飯 豆腐と鶏肉の煮物 さつまいもと枝豆の甘辛焼き みそ汁	牛乳 とうもろこしすなっく 牛乳 チーズスコーン	ご飯・さつまいも・砂糖・小麦粉・油・とうもろこしすなっく・バター・ベーキングパウダー	鶏肉・豆腐・牛乳・鉄強化チーズ・豆乳	ほうれん草・玉ねぎ・枝豆・人参・大根・長ねぎ	乳・小麦
23	水	ご飯 白糸タラの磯風味焼き ささみときゅうりのサラダ みそ汁 フルーツ(バナナ)	牛乳 ごませんべい 牛乳 X'masクッキー	ご飯・マヨネーズ・砂糖・片栗粉・油・ごませんべい・小麦粉・バター	シロイタダ・鶏肉・牛乳・豆乳	あおさ粉・きゅうり・ごぼう・チンゲン菜・バナナ・パプリカ黄・玉ねぎ・人参・野菜パウダー	乳・小麦・卵
24	木	人参ピラフ かぼちゃとチーズのミートローフ キャベツとトマトのマヨサラダ スープ お汁粉風マカロニ フルーツ(パイナップル)	牛乳 いわしせんべい 牛乳 お汁粉風マカロニ フルーツ(パイナップル)	ご飯・バター・マヨネーズ・砂糖・片栗粉・油・いわしせんべい・マカロニミックス	チーズ・豆腐・豚肉・牛乳・茹小豆缶	かぼちゃ・キャベツ・コーン・トマト・パイナップル缶・パセリ・ブロッコリー・ワカメ・玉ねぎ・人参	乳・小麦・卵
25	金	ご飯 鮭の竜田焼き なすと豚肉の煮物 みそ汁 フルーツ(黄桃缶)	牛乳 小魚せんべい 牛乳 ●洋なしの米粉蒸しケーキ	ご飯・花ふ・片栗粉・油・イチゴジャム・ベーキングパウダー・小魚せんべい・米粉	鮭・豆腐・豚肉・牛乳	グリーンピース・なす・黄桃缶・玉ねぎ・人参・洋なし缶	乳・小麦
26	土	午前保育のため昼食はなし	牛乳 しらす&わかめせんべい	しらす&わかめせんべい	牛乳		乳・小麦
27	日	お休み					
28	月	お休み					
29	火	お休み					
30	水	お休み					
31	木	お休み					

食べ物は良く噛んで食べましょう。良く噛むことで、歯肉や消化の負担が減り、お腹に良いと言われています。

※3色食品群は食品中に含まれる栄養素を見ただけで分かりやすくするの目安です。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。

