

・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まさせていただきます。
 ※アレルギーに関しては医師の指示も調整し、対応させていただきます。

お名前:

| リトルキッズ | 1月 星食 | 3色食品群 | | | | アレルギー (アレルギー表示 は必ずご確認ください) |
|--------|--|---|--|-----------------------|---|----------------------------------|
| | | 午前および(1~2歳児のみ) 午後および | 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 | |
| 2 土 | | お休み | | | | |
| 3 日 | | お休み | | | | |
| 4 月 | ご飯 かぼちゃのツナコロッケ 小松菜と鶏ささみのサラダ スープ | 牛乳 小魚せんべい 牛乳 マカロニきなこ 煎餅 | ごま油・ご飯・パン粉・砂糖 小魚せんべい・小麦粉・油・マカロニミックス | ツナフレーク缶・牛乳・鶏肉・きな粉 | アスパラごぼう・コーン・ワカメ・小松菜・人参・大根・黄桃缶 | 乳・小麦 |
| 5 火 | ご飯 カラスカレイの和風ステーキ チンゲン菜と油揚げの煮物 みそ汁 フルーツ(バナナ) | 牛乳 しらすわかれせんべい 牛乳 豆腐くずもち | ご飯・じゃが芋・しらすわかれせんべい・バター・花ふ・砂糖・小麦粉・片栗粉 | カラスカレイ・牛乳・油揚げ・豆腐・きな粉 | あおさ粉・チンゲン菜・バナナ・リンゴ・人参・冬瓜 | 乳・小麦 |
| 6 水 | 豚肉のケチャップパスタ 白菜のワカメサラダ 豆腐スープ | 牛乳 ほうれん草と小松菜せんべい 牛乳 きな粉蒸しパン | ごま油・スバゲティ・バター・ほうれん草と小松菜せんべい・砂糖・小麦粉・片栗粉・油・ベーキングパウダー | 牛乳・豆腐・豚肉・きな粉・豆乳 | かぶ・コーン・ブロッコリー・ワカメ・玉ねぎ・人参・白菜 | 乳・小麦 |
| 7 木 | 鉄分強化！ふりかけご飯 自家製のおだし煮 じゃが芋の塩金平 みそ汁 フルーツ(オレンジ) | 牛乳 わかめせんべい 牛乳 白桃ケーキ | ご飯・じゃが芋・バター・ベーキングパウダー・わかめせんべい・砂糖・小麦粉・油 | シロイトタ・牛乳・豆乳 | オレンジ・チンゲン菜・なめこ・玉ねぎ・人参・大根・白桃缶 | 乳・小麦 |
| 8 金 | ご飯 ハンバーグ マカロニサラダ スープ | 牛乳 小魚すなっく 牛乳 コロコロさつま揚げ フルーツ(りんご) | ご飯・さつま芋・パン粉・マカロニミックス・砂糖・小魚すなっく・片栗粉・油 | ツナフレーク缶・牛乳・豆腐・豚肉 | かぶ・トマト・りんご・玉ねぎ・枝豆・人参・長ねぎ | 乳・小麦 |
| 9 土 | ご飯 助宗タラのごま煮 小松菜と鶏肉の甘辛炒め みそ汁 ヨーグルト | 牛乳 かぼちゃ&にんじんリング 牛乳 米粉のドーナツ | かぼちゃ&にんじんリング・ごま油・ご飯・ベーキングパウダー・砂糖・米粉・油 | スケソウタラ・ヨーグルト・牛乳・鶏肉・豆乳 | 玉ねぎ・小松菜・人参・葉・大根 | 乳・小麦 |
| 10 日 | | お休み | | | | |
| 11 月 | | お休み | | | | |
| 12 火 | ソース焼きうどん じゃが芋とチンゲン菜の炒め煮 みそ汁 フルーツ(みかん缶) | 牛乳 いわしせんべい 牛乳 マヨネーズ スティック野菜 | いわしせんべい・うどん・ご飯・じゃが芋・マヨネーズ・油 | チーズ・牛乳・豚肉・油揚げ | あおさ粉・キャベツ・コーン・アスパラ・コンニャク・チンゲン菜・みかん缶・人参・冬瓜 | 乳・卵・小麦 |
| 13 水 | ご飯 鮭のごまみそ焼き 豚肉の甘辛煮 すまし汁 フルーツ(黄桃缶) | 牛乳 小魚せんべい 牛乳 おから蒸しパン | ごま油・ご飯・ベーキングパウダー・砂糖・小魚せんべい・小麦粉・焼油 | おから・牛乳・鮭・豆腐・豚肉 | グリーンピース・レーズン・黄桃缶・玉ねぎ・人参・白菜・万能ねぎ | 乳・小麦 |
| 14 木 | チキンカレーライス キャベツとかぶのサラダ フルーツ(バナナ) | 牛乳 しらすわかれせんべい 牛乳 りんごゼリー 大学芋 | ご飯・さつま芋・じゃが芋・しらすわかれせんべい・砂糖・片栗粉・油 | 牛乳・鶏肉 | かぶ・キャベツ・バナナ・リンゴ・りんごジュース・寒天・玉ねぎ・枝豆・人参 | 乳・小麦 |
| 15 金 | スバゲティミートソース コンボットサラダ スープ | 牛乳 ほうれん草と小松菜せんべい 牛乳 おふラスク 鉄分強化チーズ | じゃが芋・スバゲティ・バター・マヨネーズ・砂糖・小麦粉・油・ほうれん草と小松菜せんべい・焼油 | 豚肉・きな粉・牛乳・鉄分強化チーズ | グリーンピース・コーン・玉ねぎ・人参・白菜 | 乳・小麦・卵 |
| 16 土 | ご飯 鶏肉の治部煮風 大根とトマトのサラダ みそ汁 | 牛乳 わかめせんべい 牛乳 豆腐ホットケーキ | ご飯・わかめせんべい・砂糖・片栗粉・油・ベーキングパウダー・小麦粉 | 牛乳・鶏肉・豆乳・きな粉 | ごぼう・トマト・玉ねぎ・小松菜・人参・大根・長ねぎ | 乳・小麦 |

| リトルキッズ | 1月 星食 | 3色食品群 | | | | アレルギー (アレルギー表示 は必ずご確認ください) |
|--------|--|---|---|-----------------------|---|----------------------------------|
| | | 午前および(1~2歳児のみ) 午後および | 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 | |
| 17 日 | | お休み | | | | |
| 18 月 | 鉄分強化！ふりかけご飯 白糸タラのマヨネーズ焼き 豚肉とかぶの煮物 みそ汁 フルーツ(オレンジ) | 牛乳 かぼちゃ&にんじんリング 牛乳 納豆 みそ汁 フルーツ(オレンジ) | ご飯・マヨネーズ・砂糖・小麦粉・油・かぼちゃ&にんじんリング | シロイトタ・豚肉・花かつお・牛乳・納豆 | オレンジ・かぶ・キヌササ・玉ねぎ・枝豆・人参・長ねぎ・のり | 乳・小麦・卵 |
| 19 火 | ご飯 豚肉とピーマンのみそ焼き キャベツと人参のサラダ すまし汁 | 牛乳 どうもろこしすなっく 牛乳 ポパイケーキ | ご飯・豚肉とピーマンのみそ焼き キャベツと人参のサラダ | 豚肉・牛乳・豆乳 | キャベツ・きゅうり・ごぼう・ピーマン・玉ねぎ・人参・ほうれん草 | 乳・小麦・卵 |
| 20 水 | ご飯 助宗タラの甘酢あんかけ 鶏肉と切干大根の炒め煮 みそ汁 フルーツ(バナナ) | 牛乳 ごまぜんべい 牛乳 豆腐くずもち | ご飯・砂糖・小麦粉・片栗粉・油・ごまぜんべい | スケソウタラ・鶏肉・牛乳・きな粉・豆乳 | インゲン・バナナ・れんこん・玉ねぎ・小松菜・人参・切干大根・長ねぎ | 乳・小麦 |
| 21 木 | ご飯 チキンの和風ソテー いわしせんべい 牛乳 白桃ケーキ | 牛乳 わかめせんべい 牛乳 白桃ケーキ | ご飯・砂糖・焼油・片栗粉・油・わかめせんべい・ベーキングパウダー | 鶏肉・牛乳・豆乳 | キヌササ・ごぼう・ピーマン・ひじき・玉ねぎ・人参・生薬・白桃缶 | 乳・小麦 |
| 22 金 | ご飯 カラスカレイの漬け煮 キャベツと鶏肉の炒め煮 みそ汁 フルーツ(みかん) | 牛乳 小魚せんべい 牛乳 コロコロさつま揚げ フルーツ(りんご) | ご飯・砂糖・油・さつま芋・小魚せんべい | カラスカレイ・鶏肉・油揚げ・牛乳 | キャベツ・ほうれん草・みかん・ワカメ・人参・りんご | 乳・小麦 |
| 23 土 | ご飯 納豆ごはん 豚肉とピーマンの彩り炒め 白菜のマヨサラダ みそ汁 | 牛乳 しらすわかれせんべい 牛乳 米粉のドーナツ | ご飯・マヨネーズ・花ふ・砂糖・油・しらすわかれせんべい・ベーキングパウダー・米粉 | 豚肉・納豆・牛乳・豆乳 | コーン・しめじ・ピーマン・玉ねぎ・人参・白菜 | 乳・小麦・卵 |
| 24 日 | | お休み | | | | |
| 25 月 | ご飯 豆腐の和風野菜あん かぼちゃと枝豆のサラダ みそ汁 | 牛乳 わかめせんべい 牛乳 米粉の小豆ケーキ | ご飯・マヨネーズ・花ふ・砂糖・片栗粉・油・バター・わかめせんべい・米粉・ベーキングパウダー | 豆腐・豚肉・牛乳・きな粉・小豆・豆乳 | かぼちゃ・キヌササ・玉ねぎ・枝豆・白菜 | 乳・小麦・卵 |
| 26 火 | ご飯 カラスカレイの照り焼き 鶏と小松菜のおかか和え みそ汁 フルーツ(洋なし缶) | 牛乳 小魚すなっく 牛乳 ハワイ風おにぎり 塩もみきゅうり | ご飯・砂糖・小麦粉・油・小魚すなっく | カラスカレイ・花かつお・鶏肉・チーズ・牛乳 | かぶ・ワカメ・小松菜・人参・洋なし缶・きゅうり・コーン | 乳・小麦 |
| 27 水 | ご飯 鶏肉とほうれん草の中華炒め プロッコリーのツナ和え みそ汁 | 牛乳 かぼちゃ&にんじんリング 牛乳 おから蒸しパン | ごま油・ご飯・砂糖・かぼちゃ&にんじんリング・ベーキングパウダー・小麦粉 | ツナフレーク缶・鶏肉・おから・牛乳・豆乳 | えのき豆・キヌササ・パプリカ・ほうろこ・ほうれん草・玉ねぎ・人参・レーズン | 乳・小麦 |
| 28 木 | ご飯 コーンピラフ 煮込みハンバーグ スバゲティサラダ 豆腐スープ フルーツ(オレンジ) | 牛乳 どうもろこしすなっく 牛乳 りんごゼリー 大学芋 | ご飯・スバゲティ・バター・マヨネーズ・砂糖・油・さつま芋・どうもろこしすなっく・片栗粉 | ハンバーグ・豆腐・牛乳 | オレンジ・キャベツ・きゅうり・コーン・しめじ・ブロッコリー・玉ねぎ・人参・りんご・ジュース | 乳・小麦・卵 |
| 29 金 | ご飯 豆腐と鶏肉のくずし煮 おふラスク 鉄分強化チーズ | 牛乳 ごまぜんべい 牛乳 おふラスク 鉄分強化チーズ | ごま油・ご飯・砂糖・片栗粉・油・ごまぜんべい・ベーキングパウダー | 鶏肉・豆腐・きな粉・牛乳・鉄分強化チーズ | かぼちゃ・ほうれん草・みかん・ワカメ・玉ねぎ・人参 | 乳・小麦 |
| 30 土 | ご飯 鮭の洋風照り焼き かぶと人参の煮物 みそ汁 フルーツ(りんご) | 牛乳 いわしせんべい 牛乳 米粉のドーナツ | ご飯・バター・砂糖・小麦粉・油・いわしせんべい・ベーキングパウダー | 鮭・油揚げ・牛乳・豆乳 | かぶ・キャベツ・りんご・玉ねぎ・人参 | 乳・小麦 |
| 31 日 | | お休み | | | | |

※3色食品群は食品に含まれる栄養素を見た目で分かります。3色食品群に分けられない食材は、「3色食品群以外の使用食材」に記載しております。
 ※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ません。また、コンタミ等のアレルギーの詳細は「予定献立表」でご確認ください。

※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、午前および・昼食・午後およびの合計栄養価になります。

| 年齢 | 給食栄養目標量 | | 当月平均給食栄養量 | | | |
|------|--------------------------|--------|-----------|--------|------|-------|
| | エネルギーkcal | たんぱく質g | エネルギーkcal | たんぱく質g | 脂質g | 炭水化物g |
| 3~5歳 | 585/24.1/16.2/85.5/1.6未満 | 1.6 | 602 | 22.5 | 17.1 | 87.4 |
| 1~2歳 | 485/20.1/13.5/71.0/1.4未満 | 1.3 | 491 | 18.6 | 14.6 | 69.5 |

