

・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)	
		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		3色食品群以外の使用食材
1	月	ご飯 かぼちゃのシチュー 大根サラダ フルーツ(いよかん)	牛乳 しらす&わかめせんべい 牛乳 ふんわりどら焼き	ご飯・しらす&わかめ せんべい・砂糖・小麦 粉・油	牛乳・鶏肉・豆乳・茹 小豆缶	いよかん・かぼちゃ・ きゅうり・コーン・パセリ・ 玉ねぎ・人参・大根	SBシチューの王子さま 顆粒・ベーキングパウ ダー・酢・水・精製塩	乳・小麦
2	火	カレーライス 大根のマヨサラダ フルーツ(白桃缶)	牛乳 ほうれん草と小松菜せんべい 牛乳 鬼まんじゅう	ご飯・じゃが芋・マヨ ネーズ・砂糖・油・さつ ま芋・ほうれん草と小 松菜せんべい・小麦 粉	豚肉・牛乳・豆乳	コーン・玉ねぎ・枝豆・ 人参・大根・白桃缶	ベーキングパウダー・ 酒・水・精製塩	乳・小麦・卵
3	水	鉄分強化！ふりかけご飯 カラスカレイの甘辛だれ もやしとほうれん草のナムル風 みそ汁 ヨーグルト	牛乳 わかめせんべい 牛乳 ヘルシーくずもち	ごま・ごま油・ご飯・わ かめせんべい・砂糖・ 小麦粉・焼ふ・片栗 粉・油	カラスカレイ・きな粉・ ヨーグルト・牛乳・豆 乳・味噌	ほうれん草・もやし・玉 ねぎ・人参	ふりかけ・みりん風調味 料・出し汁・醤油・水・精 製塩	乳・小麦
4	木	ご飯 豚肉の野菜炒め かぶの煮物 みそ汁	牛乳 小魚すなっく 牛乳 納豆巻き	ごま油・ご飯・さつま 芋・砂糖・小魚すなっ く	ちりめん干し・牛乳・ 豚肉・納豆・味噌	かぶ・キノコ・のり・ ピーマン・玉ねぎ・人 参・水菜	みりん風調味料・酒・出 し汁・醤油・酢・精製塩	乳・小麦
5	金	けんちんうどん チンゲン菜とツナのバター炒め フルーツ(バナナ)	牛乳 かぼちゃ&にんじんリング 牛乳 キャロット蒸しパン	うどん・かぼちゃ&に んじんリング・バター・ 砂糖・小麦粉・油	ツナフレーク缶・牛 乳・鶏肉・豆乳・豆腐	コーン・チンゲン菜・パ ナナ・人参・大根・長ね ぎ	ベーキングパウダー・み りん風調味料・出し汁・ 醤油・精製塩	乳・小麦
6	土	ご飯 豚肉と小松菜のごまだれ炒め 白菜と人参のサラダ みそ汁	牛乳 とうもろこしすなっく 牛乳 芋ようかん フルーツ(オレンジ)	ごま・ご飯・さつま芋・ とうもろこしすなっく・ 砂糖・油	牛乳・豚肉・味噌	オレンジ・かぶ・寒天・ 玉ねぎ・小松菜・人参・ 白菜・万能ねぎ	みりん風調味料・酒・出 し汁・醤油・酢・水・精製 塩	乳・小麦
7	日	お休み						
8	月	スパゲッティミートソース かぼちゃの甘煮 スープ	牛乳 いわしせんべい 牛乳 きな粉ケーキ	いわしせんべい・スパ ゲッティ・砂糖・小麦 粉・油	きな粉・牛乳・豚肉・ 豆乳	インゲン・かぼちゃ・ コーン・パセリ・玉ねぎ・ 人参	ウスターソース・ケチャッ プ・酒・出し汁・醤油・ 水・精製塩・ベーキング パウダー	乳・小麦
9	火	鉄分強化！ふりかけご飯 鮭の漬焼き 炒りおから みそ汁 フルーツ(りんご)	牛乳 小魚せんべい 牛乳 おからドーナツ	ご飯・花ふ・砂糖・小 魚せんべい・油・米粉	おから・牛乳・鮭・味 噌・油揚げ・豆乳	キャベツ・グリーンピース・ チンゲン菜・りんご・人 参	ふりかけ・みりん風調味 料・酒・出し汁・醤油・精 製塩・ベーキングパウ ダー	乳・小麦
10	水	ご飯 鶏肉のから揚げ 豆腐と野菜のやわらか煮 みそ汁	牛乳 しらす&わかめせんべい 牛乳 パインの米粉蒸しケーキ	ご飯・しらす&わかめ せんべい・砂糖・小麦 粉・米粉・片栗粉・油	牛乳・鶏肉・豆腐・味 噌	えのき茸・ごぼう・トマ ト・パイナップル缶・ほうれ ん草・玉ねぎ・人参・生 姜	ベーキングパウダー・み りん風調味料・酒・出し 汁・醤油・水	乳・小麦
11	木	お休み						
12	金	ハヤシライス 白菜サラダ フルーツ(黄桃缶)	牛乳 わかめせんべい 牛乳 りんごのバター煮	ご飯・砂糖・油・パ ター・わかめせんべい	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・りんご・レモン	鮭・水・精製塩・水	乳・小麦
13	土	ご飯 鶏の照り焼き 切干大根サラダ みそ汁	牛乳 小魚すなっく 牛乳 豆乳ホットケーキ	イチゴジャム・ご飯・砂 糖・小魚すなっく・小 麦粉・焼ふ・油	牛乳・鶏肉・豆乳・味 噌	チンゲン菜・玉ねぎ・枝 豆・人参・切干大根	ベーキングパウダー・み りん風調味料・酒・出し 汁・醤油・酢・水・精製 塩	乳・小麦
14	日	お休み						
15	月	ご飯 かぼちゃのシチュー 大根サラダ フルーツ(いよかん)	牛乳 とうもろこしすなっく 牛乳 ふんわりどら焼き	ご飯・とうもろこしす なっく・砂糖・小麦粉・ 油	牛乳・鶏肉・豆乳・茹 小豆缶	いよかん・かぼちゃ・ きゅうり・コーン・パセリ・ 玉ねぎ・人参・大根	SBシチューの王子さま 顆粒・ベーキングパウ ダー・酢・水・精製塩	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	塩分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	592	22.5	16.4	86.6
1~2歳	485/20.1/13.5/71.0/1.4未満	1.3	483	18.5	14.1	68.9

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 (乳・卵・小麦・落花生・そば・そば粉)	
		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		3色食品群以外の使用食材
16	火	ご飯 助宗タラのマヨ焼き ささみとキャベツのおかかかえ みそ汁 フルーツ(りんご)	牛乳 ごませんべい 牛乳 芋の蒸しまんじゅう	ご飯・マヨネーズ・砂 糖・小麦粉・油・ごま せんべい・さつま芋・ 小麦粉	スクロウタラ・花かつ お・鶏肉・味噌・牛乳・ 豆乳	キャベツ・しめじ・りん ご・ワカメ・玉ねぎ・小松 菜・人参	酒・出し汁・醤油・酢・精 製塩・ベーキングパウ ダー	乳・小麦・卵
17	水	ご飯 豚肉と大根のどろみ煮 マカロニサラダ みそ汁	牛乳 いわしせんべい 牛乳 ヘルシーくずもち	ご飯・マカロニミッ クス・砂糖・片栗粉・油・ いわしせんべい・ご ま・片栗粉	ツナフレーク缶・豚 肉・味噌・油揚げ・き な粉・牛乳・豆乳	インゲン・コーン・なす・ 玉ねぎ・人参・大根・万 能ねぎ	みりん風調味料・酒・出 し汁・醤油・酢・精製塩	乳・小麦
18	木	鶏ごぼろご飯 白糸タラの煮付け きゅうりと人参のサラダ みそ汁 フルーツ(りんご)	牛乳 小魚せんべい 牛乳 納豆巻き	ご飯・マヨネーズ・砂 糖・小魚せんべい	シロイタダ・鶏肉・味 噌・ちりめん干し・牛 乳・納豆	きゅうり・ごぼう・なめこ りんご・小松菜・人参・ 生姜・白菜・のり	みりん風調味料・酒・出 し汁・醤油・精製塩・酢	乳・小麦・卵
19	金	ご飯 ボークビーンズ もやしとワカメのマヨ醤油和え みそ汁	牛乳 しらす&わかめせんべい 牛乳 キャロット蒸しパン	ご飯・じゃが芋・マヨ ネーズ・花ふ・砂糖・ 油・しらす&わかめ せんべい・小麦粉	レッドキドニー・豚肉・ 味噌・牛乳・豆乳	キャベツ・トマト・パセリ・ もやし・ワカメ・玉ねぎ	ケチャップ・酒・出し汁・ 醤油・水・精製塩・ベー キングパウダー	乳・小麦・卵
20	土	鉄分強化！ふりかけご飯 鮭のバター醤油焼き 鶏肉とほうれん草の炒め煮 みそ汁 ヨーグルト	牛乳 ほうれん草と小松菜せんべい 牛乳 マカロニきなこ	ご飯・バター・砂糖・ 油・ほうれん草と小松 菜せんべい・マカロニ ミックス	ヨーグルト・鶏肉・鮭・ 味噌・牛乳・きな粉	えのき茸・ピーマン・ほう れん草・玉ねぎ・人参・ 水菜	ふりかけ・出し汁・醤油・ 精製塩	乳・小麦
21	日	お休み						
22	月	ご飯 白糸タラのムニエル 鶏肉と大根の甘辛煮 みそ汁 フルーツ(オレンジ)	牛乳 小魚すなっく 牛乳 洋なし寒天 大豆きなこ	ご飯・バター・砂糖・ 小麦粉・油・小魚す なっく	シロイタダ・鶏肉・味 噌・きな粉・牛乳・大 豆	オレンジ・トマト・ほうれ ん草・ワカメ・玉ねぎ・大 根・寒天・洋なし缶	出し汁・醤油・精製塩	乳・小麦
23	火	お休み						
24	水	ご飯 カラスカレイのねぎ風味焼き 大根と人参の煮物 みそ汁 フルーツ(いよかん)	牛乳 とうもろこしすなっく 牛乳 パインの米粉蒸しケーキ	ご飯・砂糖・片栗粉・ 油・とうもろこしすなっ く・米粉	カラスカレイ・味噌・牛 乳	いよかん・インゲン・か ぼちゃ・プロッコリー・ワ カメ・人参・大根・万能 ねぎ・パイナップル缶	みりん風調味料・酒・出 し汁・醤油・ベーキング パウダー	乳・小麦
25	木	チキンライス えびパテコロケ スープ フルーツ(バナナ)	牛乳 ごませんべい 牛乳 パワフルおにぎり 塩もみキャベツ	ご飯・じゃが芋・パ ター・パセリ・小麦 粉・油・ごませんべい	エビ・鶏肉・豆腐・ チーズ・牛乳	グリーンピース・トマト・パ ナナ・ワカメ・玉ねぎ・ キャベツ・コーン	ウスターソース・ケチャッ プ・酒・醤油・水・精製 塩・ふりかけ	乳・小麦・え び
26	金	ご飯 鮭の蒲焼風 ほうれん草と人参の白和え みそ汁 フルーツ(白桃缶)	牛乳 いわしせんべい 牛乳 りんごのバター煮	ごま・ご飯・砂糖・小麦 粉・油・いわしせんべ い・バター	鮭・豆腐・味噌・牛乳	ピーマン・ほうれん草・ ワカメ・玉ねぎ・人参・生 姜・大根・白桃缶・りん ご・レモン	みりん風調味料・酒・出 し汁・醤油・水・精製塩	乳・小麦
27	土	鉄分強化！ふりかけご飯 エビと野菜のトマト煮込み じゃが芋ときゅうりのサラダ スープ フルーツ(いよかん)	牛乳 小魚せんべい 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・小魚せんべ い・小麦粉	エビ・牛乳・豆乳	いよかん・インゲン・カッ トトマトパック・かぶ・き ゅうり・コーン・ごぼう・人 参・白菜	ケチャップ・ふりかけ・出 し汁・醤油・水・精製塩・ ベーキングパウダー	乳・小麦・え び
28	日	お休み						

※3色食品群は食品中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。 3色食品群に分類されない食材は、「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。

