

・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 <small>(乳・卵・小麦・落花生・そば・そば粉)</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・バナナ・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	<b>お休み</b>						
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	<b>お休み</b>						
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・バター・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	<b>お休み</b>						
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 <small>(乳・卵・小麦・落花生・そば・そば粉)</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	スケソウダラ・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	鶏ごぼうご飯 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	<b>お休み</b>						
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	<b>お休み</b>						
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・バター・片栗粉・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・バナナ・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	<b>お休み</b>						

※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・午後おやつ合計の栄養価になります。

