

・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も調整し、対応させていただきます。

お名前: _____

| リトル先生 | 昼食 | 3色食品群 | | | | | アレルギー (アレルギー表示は付かない) | |
|-------|----|---|--|--|---------------------------------|---|---|--------------|
| | | 午前おやつ(10:00-10:30) | 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 |
| 10月 | 金 | ご飯 鶏肉と野菜の炒め物 かぼちゃのサラダ みそ汁 | 牛乳 まんまぼんせん 牛乳 チーズスコーン | ご飯・砂糖・油・まよ ねん・片栗粉・ノンエ ンゴマヨネーズ・小麦粉 ・バター | 鶏肉・味噌・牛乳・豆 腐・大豆乳 | かぼちゃ・なす・パセ リ・ワカメ・玉ねぎ・人 参・長ねぎ | みりん風調味料・酒・ 醤油・ベーキングパウ ダー | 乳・小麦 |
| 2 | 土 | 鉄分強化！ふりかけご飯 助宗タラの生妻煮 茹で豚とトマトのきゅうりサラダ みそ汁 | 牛乳 キャラットせんべい 牛乳 フルーツヨーグルト | ごま油・ご飯・砂糖・片 栗粉・キャラットせんべ い | スクワタラ・ヨーグル ト・豚肉・味噌・牛乳 | きゅうり・ごぼう・トウ モロコシ・水菜・生姜・パ ナナ・黄桃缶・キウイフ ルーツ | みりん風調味料・酒・ 醤油・酢・水 | 乳・小麦 |
| 3 | 日 | お休み | | | | | | |
| 4 | 月 | ご飯 カラスカレイのバター醤油焼き きつまつ平のごまがらみ みそ汁 | 牛乳 豆花クッキー 牛乳 りんごケーキ | ごま・ご飯・さつまい ろ・砂糖・小麦粉・油 ・豆花クッキー | カラスカレイ・味噌・ 油揚げ・牛乳・玉葱 | チンゲン菜・りんご・玉 ねぎ | 出し汁・醤油・水・精製 塩・ベーキングパウ ダー | 乳・小麦 |
| 5 | 火 | ご飯 鶏肉のから揚げ 炒りおから みそ汁 | 牛乳 ベビースティック 牛乳 おかかチーズと わかめおにぎり | ご飯・花ふ・砂糖・小 麦粉・片栗粉・油・ベ ビースティック | おから・鶏肉・味噌・牛 乳・チーズ・花かつお | インゲン・キャベツ・人 参・生葱・白菜 | 酒・出し汁・醤油・わか め・おろし | 乳・小麦 |
| 6 | 水 | カレーライス 大根のマヨサラダ フルーツ(白桃缶) | 牛乳 おきつでぼん 牛乳 小倉小豆サンド | ご飯・じゃが芋・ノン エングマヨネーズ・砂 糖・油・食パン・おきつ でぼん | 豚肉・牛乳・小豆缶 | コーン・玉ねぎ・枝豆・ 人参・大根・白桃缶 | 酒・精製塩・SBカレ ーの玉子練鰹・水 | 乳・小麦 |
| 7 | 木 | ご飯 ●鮭のちやん・ちやん・焼き風 鶏肉と大根の炒め煮 すまし汁 | 牛乳 プレーンクッキー 牛乳 マカロニきなこ オレンジ | ご飯・じゃが芋・パ ター・砂糖・油・プレ ンクッキー・マカロニ | 鶏肉・鮭・味噌・牛乳・ きな粉 | オレンジ・キャベツ・し めじり・ピーマン・ワカメ ・人参・大根 | みりん風調味料・酒・ 出し汁・醤油・精製塩 | 乳・小麦 |
| 8 | 金 | 納豆ごはん 豚肉の玉ねぎソース 小松菜のツナ和え みそ汁 | 牛乳 きなこせんべい 牛乳 フライドポテト | ごま油・ご飯・砂糖・焼 酎・油・きなこせんべ い・じゃが芋 | 鶏肉・牛乳・豚肉・ 納豆・味噌・牛乳 | パプリカ黄・玉ねぎ・小 松菜・人参・水菜 | 酒・出し汁・醤油・酢・ 水・クチャップ・精製塩 | 乳・小麦 |
| 9 | 土 | 鉄分強化！ふりかけご飯 白糸タラのムニエル 鶏肉と白菜のサラダ みそ汁 | 牛乳 南瓜ポロロ 牛乳 ヨーグルトケーキ | ごま油・ご飯・バター ・砂糖・小麦粉・油・南 瓜ポロロ | シロイトラ・ヨーグル ト・鶏肉・豆腐・味噌・ 牛乳 | ごぼう・ブロッコリー ・人参・白菜・レーズン | 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 |
| 10 | 日 | お休み | | | | | | |
| 11 | 月 | ほうとう風うどん ほうれん草と人参の醤油炒め フルーツ(オレンジ) | 牛乳 まんまぼんせん 牛乳 豆乳寒天小豆添え | うどん・砂糖・油・ま んまぼんせん | 鶏肉・味噌・油揚げ・ 牛乳・豆腐・小豆缶・ きな粉 | インゲン・オレンジ・か ぼちゃ・ほうれん草・人 参・大根・粉寒天 | 出し汁・醤油 | 乳・小麦 |
| 12 | 火 | 麻婆豆腐丼 チンゲン菜とコーンのひじきサラダ すまし汁 | 牛乳 キャラットせんべい 牛乳 ドーナツ | ごま油・ご飯・花ふ・ 砂糖・片栗粉・油・キ ャロットせんべい・小 麦粉・バター | 豆腐・豚肉・味噌・牛 乳・豆腐 | コーン・しめじ・チンゲ ン菜・ひじき・人参・長 ねぎ・万能ねぎ | 出し汁・醤油・酢・水・ 精製塩・ベーキングパ ウダー | 乳・小麦 |
| 13 | 水 | ナポリタン 豚肉と野菜の豆乳スープ フルーツ(白桃缶) | 牛乳 豆花クッキー 牛乳 お麩ラスク チーズ | じゃが芋・スパケッ ティ・バター・砂糖・片 栗粉・油・切葱・豆花 クッキー | 鶏肉・豆腐・豚肉・牛 乳・チーズ・きな粉 | ピーマン・玉ねぎ・人 参・白菜・白桃缶 | クチャップ・ウスター ソース・酒・出し汁・精 製塩・水 | 乳・小麦 |
| 14 | 木 | ハヤシライス 白菜ときゅうりのごまサラダ フルーツ(りんご) | 牛乳 おきつでぼん 牛乳 ピザトースト | ごま・ごま油・ご飯・砂 糖・油・おきつでぼん ・ノンエングマヨネーズ ・食パン | 豚肉・牛乳・チーズ | きゅうり・グリーンピー ス・りんご・玉ねぎ・人参 ・白菜 | SBハヤシの玉子さま 練鰹・酒・醤油・酢・ 水・クチャップ・青のり | 乳・小麦 |
| 15 | 金 | ご飯 鶏肉と野菜の炒め物 かぼちゃのサラダ みそ汁 | 牛乳 ベビースティック 牛乳 パイナップルケーキ | ご飯・砂糖・油・ベ ビースティック・小麦粉 ・バター | 鶏肉・味噌・牛乳・豆 腐 | かぼちゃ・なす・パセ リ・ワカメ・玉ねぎ・人 参・長ねぎ・パイン缶 | 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 |
| 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 | | 390/16.1/10.8/57.0/1.1未満 | 1.5 | 381 | 9.6 | 56.6 | | |
| 1~2歳 | | 285/11.8/7.9/41.7/0.8未満 | 1.2 | 282 | 11.3 | 7.1 | 41.9 | |



| リトル先生 | 昼食 | 3色食品群 | | | | | アレルギー (アレルギー表示は付かない) | |
|-------|----|---|--|--|--|--|---|--------------|
| | | 午前おやつ(10:00-10:30) | 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 | 土 | Sports Festival | | | | | | |
| 17 | 日 | お休み | | | | | | |
| 18 | 月 | 鉄分強化！ふりかけご飯 鶏肉とほうれん草の彩り中華炒め ブロッコリーとコーンのサラダ みそ汁 | 牛乳 南瓜ポロロ 牛乳 洋梨ケーキ | ごま油・ご飯・ノンエ ングマヨネーズ・砂糖 ・南瓜ポロロ・小麦粉 ・バター | 鶏肉・味噌・牛乳・豆 腐 | きゅうり・コーン・ごぼ う・ブロッコリー・ほう れん草・玉ねぎ・人参 ・長ねぎ・洋梨缶 | 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 |
| 19 | 火 | ご飯 助宗タラの香草マヨ焼き 大根と人参のツナサラダ みそ汁 | 牛乳 おきつでぼん 牛乳 きなこトースト | ご飯・ノンエングマヨ ネーズ・砂糖・小麦 粉・油・食パン・おきつ でぼん | スクワタラ・ツナフ レーク缶・味噌・きな 粉・豆腐・牛乳 | オレンジ・なめこ・セ リ・玉ねぎ・小松菜・人 参・水菜・大根 | 出し汁・醤油・酢・精製 塩 | 乳・小麦 |
| 20 | 水 | あったかソーメン きつまつ平とごぼうの金平炒め フルーツ(バナナ) | 牛乳 プレーンクッキー 牛乳 米粉のお好み焼き | ご飯・ノンエングマヨ ネーズ・砂糖・小麦 粉・油・米粉・おきつ でぼん | 鶏肉・牛乳・豚肉 | ごぼう・チンゲン菜・パ ナナ・人参 | みりん風調味料・出 汁・醤油・精製塩・青 のり・クチャップ・ウ スターソース | 乳・小麦 |
| 21 | 木 | 豚肉とれんこんの混ぜご飯 玉ねぎと枝豆のあんかけ豆腐 白菜と人参のオーロラサラダ みそ汁 | 牛乳 まんまぼんせん 牛乳 大学芋 | ご飯・ノンエングマヨ ネーズ・砂糖・小麦 粉・油・食パン・おきつ でぼん | 豆腐・豚肉・味噌・油 揚げ・牛乳 | なす・れんこん・玉葱 ぎ・枝豆・人参・長ね ぎ・白菜 | クチャップ・みりん風 調味料・酒・出し汁・醬 油 | 乳・小麦 |
| 22 | 金 | ご飯 カラスカレイの磯風味焼き 鶏肉とチンゲン菜の炒め煮 すまし汁 | 牛乳 きなこせんべい 牛乳 黄桃ケーキ | ご飯・さつまいろ・砂 糖・片栗粉・油・きなこ せんべい・小麦粉・バ ター | カラスカレイ・鶏肉・味 噌・牛乳 | あおき粉・チンゲン菜 ・トウモロコシ・もやし ・人参・黄桃缶 | 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 |
| 23 | 土 | ご飯 キャベツと豚肉の旨辛炒め かぼちゃの信田煮 みそ汁 | 牛乳 豆花クッキー 牛乳 ツナサンド | ご飯・砂糖・油・豆 花クッキー・食パン・ノ ンエングマヨネーズ | 豚肉・味噌・油揚げ・ 牛乳・ツナ缶 | インゲン・かぼちゃ・ キャベツ・グリーンピー ス・玉ねぎ・人参 | みりん風調味料・酒・ 出し汁・醤油・精製塩 | 乳・小麦 |
| 24 | 日 | お休み | | | | | | |
| 25 | 月 | ご飯 豚肉のおから炒め ブロッコリーのしらし煮 みそ汁 | 牛乳 ベビースティック 牛乳 きなこ小豆のケーキ | ごま油・ご飯・砂糖・ベ ビースティック・小麦 粉・バター | しらす干し・花かつお・ 豚肉・味噌・牛乳・き な粉・豆腐・小豆缶 | ごぼう・ブロッコリー ・玉ねぎ・小松菜・人 参 | 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 |
| 26 | 火 | 鉄分強化！ふりかけご飯 助宗タラと野菜の炒め物 白菜と鶏肉の炒め煮 みそ汁 | 牛乳 キャラットせんべい 牛乳 天かすとふりかけの おにぎり | ご飯・さつまいろ・砂糖 ・片栗粉・油・キャラ ットせんべい・天かす ・ゴマ | スクワタラ・鶏肉・味 噌・牛乳 | ピーマン・りんご・ワカ メ・玉ねぎ・人参・白 菜 | 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 |
| 27 | 水 | ご飯 鶏肉のクチャップ煮 切干大根のツナ炒め スープ | 牛乳 まんまぼんせん 牛乳 イチゴジャムサンド | ご飯・小麦粉・油・ま んまぼんせん・食パン・ ゴジヤム | ツナフレーク缶・鶏肉・ 豆腐・牛乳 | インゲン・なす・玉葱 ぎ・小松菜・人参・水 菜・切干大根 | ウスターソース・ク チャップ・出し汁・醬 油・水・精製塩 | 乳・小麦 |
| 28 | 木 | ご飯 和風煮込みハンバーグ マカロニサラダ みそ汁 | 牛乳 南瓜ポロロ 牛乳 お麩ラスク チーズ | ご飯・パン粉・マカロ ニミックス・ノンエ ングマヨネーズ・砂糖 ・油・南瓜ポロロ・切 葱・バター | 豆腐・豚肉・味噌・牛 乳・チーズ・きな粉 | きゅうり・コーン・ブ ロッコリー・りんご・ ジュエ・人参・大根 | みりん風調味料・出 汁・醤油・精製塩・ ベーキングパウダー | 乳・小麦 |
| 29 | 金 | ご飯 鶏肉のごまみそ焼き じゃが芋とコーンのひじき煮 すまし汁 | 牛乳 おきつでぼん 牛乳 人参ドーナツ | ご飯・パン粉・マカ ロニ・小麦粉・油・お きつでぼん・バター・砂 糖 | ツナフレーク缶・鶏肉・ 豆腐・牛乳 | かぼちゃ・なす・パセ リ・バナナ・ワカメ・ 玉ねぎ・人参 | クチャップ・出し汁・醬 油・水・精製塩・ベー キングパウダー | 乳・小麦 |
| 30 | 土 | ご飯 鶏肉のごまみそ焼き じゃが芋とコーンのひじき煮 すまし汁 | 牛乳 きなこせんべい 牛乳 どらやき | ごま・ごま油・ご飯・ じゃが芋・砂糖・きな こせんべい・小麦粉 | 鶏肉・味噌・油揚げ・ 牛乳・小豆缶・豆腐 | えのきび・コーン・チ ンゲン菜・ひじき・人 参 | 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 |
| 31 | 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。