

・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
 ・食べることがない食品：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： _____

リトルレズ	屋食	3色食品群				3色食品群以外の 使用食材	アレルギー (アレルギー表示 は必ず見てください)	
		午前おやつ(10:00-12:00の間のみ)	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 鮭とかぶの豆乳煮 チンゲン菜と人参の醤油炒め みそ汁 フルーツ(りんご)	牛乳 お星様せんべい 牛乳 マカロニきなこ チーズ	ご飯・バター・小麦粉・ 油・お星様せんべい・マ カロニ・砂糖	鮭・豆乳・味噌・油揚 げ・牛乳・きな粉・チー ーズ	インゲン・かぶ・グリン ピース・チンゲン菜・ア ーニン・玉ねぎ・人参	酒・出し汁・醤油・水・ 精製塩	乳・小麦
2	火	ご飯 豆腐のそぼろあんかけ トマトとワカメのサラダ みそ汁	牛乳 まんまぼんせん 牛乳 ヨーグルト・ムースの サンドパン	ご飯・じゃが芋・砂糖・ 片栗粉・油・まんまぼ んせん・食パン	豆腐・豚肉・味噌・牛 乳・ヨーグルト	トマト・ワカメ・玉ねぎ ・人参・長ねぎ・パプリ カ・黄桃缶	みりん・風調味料・酒・ 出し汁・醤油・酢・精 製塩	乳・小麦
お休み								
4	木	ひじきご飯 白糸タラの蒲焼風 具だくさん汁 フルーツ(オレンジ)	牛乳 豆花クッキー 牛乳 ホットケーキ イチゴジャム添え	ご飯・さつまいも・砂糖・ 小麦粉・油・豆花クキ ー・バター・イチゴ・ジ ャム	シロイトタラ・鶏肉・味 噌・牛乳	オレング・かぶ・キャベ ツ・ピーマン・人参・生 菜・長ねぎ	みりん・風調味料・酒・ 出し汁・醤油・水・ペー キングパウダー	乳・小麦
5	金	ご飯 チキンのパン粉焼き ほうれん草のしらす煮 みそ汁	牛乳 キャロットせんべい 牛乳 スイートポテト	ごま油・ご飯・パン粉・ 砂糖・小麦粉・油・キャ ロットせんべい・さつま 芋・バター・ごま	しらす干し・鶏肉・味 噌・牛乳・豆乳	なす・ほうれん草・人 参・水菜・白菜	出し汁・醤油・水・精製 塩	乳・小麦
6	土	鉄分強化！ふりかけご飯 カラスカレイのおろし煮 鶏肉とじゃが芋の炒めもの みそ汁 ヨーグルト	牛乳 胚芽クッキー 牛乳 ハイネケキ	ご飯・じゃが芋・砂糖・ 小麦粉・片栗粉・油・ 胚芽クッキー・バター	カラスカレイ・ヨーグル ト・鶏肉・味噌・牛乳・ 豆乳	ごぼう・小松菜・人参・ 大根・万能ねぎ・パイン フルーツ	みりん・風調味料・酒・ 出し汁・醤油・水・ペー キングパウダー	乳・小麦
お休み								
7	日							
8	月	カレーライス マカロニサラダ スープ フルーツ(オレンジ)	牛乳 ブレックラッカー 牛乳 豆乳寒天小豆添え	ご飯・じゃが芋・マカロ ニ・ミックス・砂糖・油・ブ レックラッカー	豚肉・牛乳・豆乳・小 豆・豆油・きな粉	インゲン・オレンジ・ きゅうり・なす・パプリカ ・黄・玉ねぎ・人参・葱 ・水菜	SBカレーの王子さま ・味噌・酒・出し汁・醬 油・酢・水・精製塩	乳・小麦
9	火	ご飯 助宗タラの竜田焼き 鶏肉とキャベツの煮物 みそ汁 フルーツ(柿)	牛乳 南瓜ポロロ 牛乳 しらす & 天かす ふりかけのおにぎり	ご飯・砂糖・焼豆・片 栗粉・油・南瓜ポロロ・ みそ汁	スクワタラ・鶏肉・味 噌・牛乳・しらす	キャベツ・チンゲン菜・ ワカメ・人参	みりん・風調味料・出し 汁・醤油・青のり・ふり かけ	乳・小麦
10	水	けんちんうどん かぼちゃのそぼろあん フルーツ(バナナ)	牛乳 おきつでぼん 牛乳 おからドーナツ	うどん・砂糖・片栗粉・ 油・おきつでぼん・小 麦粉・バター	豆腐・豚肉・牛乳・お から・豆乳	かぶ・かぼちゃ・グリン ピース・ごぼう・バナ ナ・人参・長ねぎ	みりん・風調味料・出し 汁・醤油・精製塩・ペー キングパウダー	乳・小麦
11	木	ご飯 鮭の甘酢漬け 小松菜のごま和え みそ汁 フルーツ(りんご)	牛乳 ベリースティック 牛乳 じゃが芋のおやき	ごま・ご飯・砂糖・小麦 粉・油・ベリースティッ ク・マツジユポテ	鮭・味噌・油揚げ・牛 乳・粉チーズ・豆乳	パプリカ・黄・りんご・玉 ねぎ・小松菜・人参・ 大根	酒・出し汁・醤油・酢 ・水	乳・小麦
12	金	肉そぼろ丼 キャベツサラダ ミニにゅう麺	牛乳 まんまぼんせん 牛乳 小倉小豆サンドパン	ご飯・ソーメン・砂糖・ 油・まんまぼんせん・ 食パン	ツナフレーク缶・鶏肉・ 豆腐・味噌・牛乳・小 豆缶	キャベツ・きゅうり・コー ン・人参・玉ねぎ・水 菜・ねぎ	酒・出し汁・醤油・水・ 精製塩	乳・小麦
13	土	鉄分強化！ふりかけご飯 白糸タラの照り焼き 豚じゃが煮 みそ汁 フルーツ(オレンジ)	牛乳 きなこせんべい 牛乳 フルーツヨーグルト	ご飯・じゃが芋・小麦 粉・油・きなこせんべ い・砂糖	シロイトタラ・豚肉・味 噌・牛乳・ヨーグルト	オレンジ・グリーンレ ース・トマト・なめこ・玉 ねぎ・人参・バナナ・黄 桃缶・キウイフルーツ	みりん・風調味料・酒・ 出し汁・醤油	乳・小麦
お休み								
14	日							
15	月	ご飯 鮭とかぶの豆乳煮 チンゲン菜と人参の醤油炒め みそ汁 フルーツ(りんご)	牛乳 豆花クッキー 牛乳 チーズスコーン	ご飯・バター・小麦粉・ 油・豆花クッキー・砂 糖	鮭・豆乳・味噌・油揚 げ・牛乳・チーズ	インゲン・かぶ・グリン ピース・チンゲン菜・ア ーニン・玉ねぎ・人参	酒・出し汁・醤油・水・ 精製塩・ペーキングパ ウダー	乳・小麦

年齢	給身栄養目標量	当月平均給身栄養量				
		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	392	16.0	9.5	58.6
1~2歳	285/11.8/7.9/41.7/0.8未満	1.2	290	11.9	7.1	43.4

リトルレズ	屋食	3色食品群				3色食品群以外の 使用食材	アレルギー (アレルギー表示 は必ず見てください)	
		午前おやつ(10:00-12:00の間のみ)	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	鉄分強化！ふりかけご飯 鶏肉と野菜のみそ炒め キャベツとコーンのマヨ醤油和え すまし汁	牛乳 おきつでぼん 牛乳 白桃ケーキ	ご飯・ノンエッグマヨ ネーズ・砂糖・油・おき つでぼん・バター・小 麦粉	鶏肉・味噌・牛乳・豆 乳	キャベツ・コーン・な す・玉ねぎ・小松菜・ 人参・大根・白桃缶	みりん・風調味料・酒・ 出し汁・醤油・水・ペー キングパウダー	乳・小麦
17	水	ご飯 助宗タラのねぎ風味焼き 鶏肉と切干大根の煮物 みそ汁 フルーツ(柿)	牛乳 お星様せんべい 牛乳 きなこトースト	ご飯・砂糖・焼豆・油・ お星様せんべい・食 パン・バター	スクワタラ・鶏肉・味 噌・牛乳・豆乳・きな こ粉	チンゲン菜・人参・ 切干大根・白菜・万 能ねぎ	みりん・風調味料・酒・ 出し汁・醤油	乳・小麦
18	木	ご飯 ポークビーンズ きゅうりとごぼうのごまマヨサラダ スープ	牛乳 ベリースティック 牛乳 フライドポテト	ごま・ご飯・ノンエッ ク・マヨネーズ・砂糖・油・ ベリースティック・じゃ が芋	大豆・豚肉・牛乳	カットトマト缶・きゅ うり・グリーンピース・ご ぼう・マヨネーズ・小 松菜・人参	みりん・風調味料・酒・ 出し汁・醤油・水・精製 塩	乳・小麦
19	金	鮭の和風ステーキ 野菜チヂ子 みそ汁 フルーツ(バナナ)	牛乳 キャロットせんべい 牛乳 お菓タスク チーズ	ご飯・砂糖・油・キャ ロットせんべい・焼 き・バター	鮭・豆腐・味噌・牛乳・ きな粉・チーズ	おきつ・インゲン・か ぼちゃ・人参・小松菜・ なれんこん・玉ねぎ・ 人参	みりん・風調味料・出し 汁・醤油・水・精製塩	乳・小麦
20	土	ご飯 豚肉のごまだれ焼き かぶと大豆の煮物 みそ汁	牛乳 南瓜ポロロ 牛乳 どらやき	ごま・ご飯・砂糖・油・ 南瓜ポロロ・小麦粉・ バター	大豆・豚肉・味噌・豆 乳・小豆・牛乳	かぶ・しめじ・チンゲ ン菜・玉ねぎ・人参	みりん・風調味料・酒・ 出し汁・醤油・ペーキ ングパウダー	乳・小麦
お休み								
21	日							
22	月	鉄分強化！ふりかけご飯 白糸タラの変わり西京風焼き 豆腐のやわらか煮 すまし汁 フルーツ(りんご)	牛乳 胚芽クッキー 牛乳 おからチーズと おからおにぎり	ご飯・ノンエッグマヨ ネーズ・砂糖・小麦 粉・油・胚芽クキ ー	シロイトタラ・豆腐・味 噌・牛乳・花かつお・ チーズ	ごぼう・ブロッコリー・ りんご・玉ねぎ・小松菜・ 人参	みりん・風調味料・酒・ 出し汁・醤油・精製 塩・わかめ・ふりかけ	乳・小麦
お休み								
23	火							
24	水	ご飯 カラスカレイのマヨネーズ焼き 白菜と鶏ささみのサラダ みそ汁 フルーツ(白桃缶)	牛乳 まんまぼんせん 牛乳 マカロニポリアタン	ご飯・じゃが芋・ノン エッグマヨネーズ・砂 糖・小麦粉・油・まん まぼんせん・マカロニ・バ ター	カラスカレイ・鶏肉・味 噌・牛乳・ツナフレーク 缶	コーン・トマト・玉ねぎ ・水菜・白菜・白桃缶 ・ピーマン	酒・出し汁・醤油・酢・ 水・精製塩	乳・小麦
25	木	イ ン ゲ ン と 野 菜 の 和 風 和 フ ル ー ツ (オ レ ン ジ)	牛乳 きなこせんべい 牛乳 しらすトースト	ごま・ご飯・じゃが芋・ ノンエッグマヨネーズ・ 砂糖・油・食パン・き なこせんべい	ツナフレーク缶・鶏肉・ 牛乳・チーズ・しらす	インゲン・オレンジ・か ぶ・玉ねぎ・小松菜・ 人参・白菜	みりん・風調味料・酒・ 出し汁・醤油・精製塩・ 青のり	乳・小麦
26	金	ハヤシライス 白菜サラダ スープ フルーツ(黄桃缶)	牛乳 ブレックラッカー 牛乳 ドーナツ	ご飯・砂糖・油・ブ レックラッカー・バタ ー・小麦粉	豚肉・牛乳・豆乳	グリーンピース・レー ズ・黄桃缶・玉ねぎ・ 大根・インゲン	酒・出し汁・醤油・水・ 精製塩・酢・SB・ハシ ンの王子さま・ペーキ ングパウダー	乳・小麦
27	土	ご飯 鶏肉の彩り炒め ひじきの炒り煮 すまし汁	牛乳 お星様せんべい 牛乳 きなこ小豆のケーキ	ごま油・ご飯・砂糖・ 油・お星様せんべい・ 小麦粉・バター	鶏肉・油揚げ・牛乳・ きな粉・小豆缶・豆乳	ごぼう・チンゲン菜・ パプリカ・ひじき・人 参・長ねぎ・白菜	みりん・風調味料・酒・ 出し汁・醤油・精製塩・ ペーキングパウダー	乳・小麦
お休み								
28	日							
29	月	豚肉の和風スパゲッティ ブロッコリーときゅうりのツナサラダ スープ	牛乳 キャロットせんべい 牛乳 豆乳くずもち風	さつま芋・スパゲッ ティ・砂糖・油・キャロ ットせんべい・片栗粉	ツナフレーク缶・豚肉・ 牛乳・豆乳・きな粉	きゅうり・ごぼう・ブロッ コリー・ほうれん草・玉 ねぎ・人参	酒・出し汁・醤油・酢・ 水・精製塩	乳・小麦
30	火	鉄分強化！ふりかけご飯 鶏肉と野菜のみそ炒め キャベツとコーンのマヨ醤油和え すまし汁	牛乳 豆花クッキー 牛乳 ビザトースト	ご飯・ノンエッグマヨ ネーズ・砂糖・油・豆 花クッキー・食パン	鶏肉・味噌・牛乳・ チーズ	キャベツ・コーン・な す・玉ねぎ・小松菜・ 人参・大根	みりん・風調味料・酒・ 出し汁・醤油・水・精製 塩・酢・キウイ	乳・小麦

※3色食品群は食品中に含まれる栄養素を見た目で分かるややくすくすの目安です。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。

