

・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： _____

リトルレックス	1月					リトルレックス	1月				
	朝食	昼食	夕食	おやつ	デザート		朝食	昼食	夕食	おやつ	デザート
1	土	お休み									
2	日	お休み									
3	月	お休み									
4	火	ご飯 カラカライの和風ステーキ キャベツの信田煮 みそ汁 フルーツ(バナナ)	牛乳 豆花クッキー 牛乳 年明けうどん	ご飯・じゃが芋・砂糖・ 小麦粉・油・豆花クキ ー・うどん・花巻・天 かす	カラカライ・味噌・油 揚げ・牛乳	あおさ餅・キャベツ・ご ぼろ・パインアップル・ りんご・人参・法蓮 草	みりん風調味料・出し 汁・醤油・水・精製塩	乳・小麦			
5	水	豚肉のケチャップバスタ カリフラワーのワケメサダ 豆乳スープ	牛乳 南瓜ボーロ 牛乳 白桃クッキー	スバグッテ(バター・ 砂糖・小麦粉・片栗 粉・油・南瓜ボーロ)	豆乳・豚肉・牛乳	アスパラ・かぶ・カリフ ラワー・コーン・ワカメ ・玉ねぎ・赤ピーマン・ ベーキングパウダー	ウスターソース・ケ チャップ・酒・出し汁・ 醤油・酢・水・精製塩・ ベーキングパウダー	乳・小麦			
6	木	鉄分強化！ふりかけご飯 白糸タラのこま煮 じゃが芋の塩金平 みそ汁 フルーツ(洋なし缶)	牛乳 お星様せんべい 牛乳 どらやき	ごま・ご飯・じゃが芋・ 砂糖・焼酎・油・お星 様せんべい・小麦粉	シロイタダ・味噌・牛 乳・豆乳・小倉小豆缶	チンゲン菜・玉ねぎ・ 人参・洋なし缶	ふりかけ・みりん風調 味料・酒・出し汁・醬 油・精製塩・ベーキン グパウダー	乳・小麦			
7	金	ご飯 おとふふハンバーグ マカロニツナサラダ スープ	牛乳 おさつでぼん 牛乳 ピザトースト	ご飯・パン・粉・マカロ ニ・ミックス・砂糖・片栗 粉・油・おさつでぼん・ 食パン・ノンエッグマヨ ネーズ	ツナフレーク缶・豆腐・ 豚肉・牛乳・チーズ	グリーンピース・トマト・ もやし・玉ねぎ・人参・ 長ねぎ・あおさ餅	みりん風調味料・酒・ 出し汁・醤油・酢・精 製塩・ケチャップ	乳・小麦			
8	土	鉄分強化！ふりかけご飯 白糸タラの揚げ煮 ほうれん草と鶏肉の炒め物 みそ汁 ヨーグルト	牛乳 キャラットせんべい 牛乳 お麩ラスク りんご	ご飯・砂糖・小麦粉・ 油・キャラットせんべ い・焼酎・バター	スクワタラ・ヨーグル ト・鶏肉・味噌・牛乳・ きな粉	ほうれん草・玉ねぎ・ 人参・水菜・大根・りん ご	ふりかけ・みりん風調 味料・酒・出し汁・醬 油・水	乳・小麦			
9	日	お休み									
10	月	お休み									
11	火	ソース焼きうどん さつまいものしらす炒め みそ汁 フルーツ(オレンジ)	牛乳 プレーンクッキー 牛乳 南瓜のぜんざい	うどん・さつまいも・油・ プレーンクッキー・南 瓜・砂糖	しらす干し・豚肉・味 噌・油揚げ・牛乳・小 倉小豆缶	あおさ餅・オレンジ・ キャベツ・ワカメ・玉 ねぎ・人参	ウスターソース・みりん 風調味料・酒・出し汁・ 醤油・精製塩	乳・小麦			
12	水	ご飯 白糸タラの焼き煮 豚肉の炒め煮 すまし汁 フルーツ(バナナ)	牛乳 まんまぼんせん 牛乳 きなこトースト	ご飯・砂糖・油・まん まぼんせん・食パン・バ ター	シロイタダ・豆腐・豚 肉・味噌・牛乳・きな 粉・豆乳	なめこ・バナナアップ ル・玉ねぎ・枝豆・人 参・白菜	みりん風調味料・酒・ 出し汁・醤油・精製塩	乳・小麦			
13	木	チキンカレーライス キャベツのかぶサダ スープ フルーツ(りんご)	牛乳 胚芽クッキー 牛乳 焼きおにぎり ふりかけおにぎり	ご飯・じゃが芋・砂糖・ 油・胚芽クッキー・ゴマ 油	鶏肉・牛乳・花かつお	かぶ・キャベツ・ごぼ ろ・りんご・玉ねぎ・ 人参・長ねぎ	SBカレーの王子さま 顆粒・出し汁・醤油・ 酢・水・精製塩・ふりか け	乳・小麦			
14	金	ツナとれんこんの混ぜご飯 豚肉と冬野菜のみそ炒め 春雨サラダ フルーツ(バナナ)	牛乳 ベイスティック 牛乳 ドーナツ	ごま・ご飯・砂糖・春 雨・油・ベイスティッ ク・小麦粉・バター・ゴ マ油	ツナフレーク缶・豚肉・ 味噌・牛乳・豆乳	きゅうり・バナナ・パ プリカ黄・フロッキー・ れんこん・人参・白菜	酒・出し汁・醤油・酢 ・水・ベーキングパ ウダー	乳・小麦			
15	土	ご飯 鶏肉の蒲添煮風 かぶとコーンのマヨサラダ みそ汁	牛乳 きなこせんべい 牛乳 マカロニきなこ オレンジ	ご飯・砂糖・小麦粉・ きなこせんべい・カリ コ・ノンエッグマヨネ ーズ	鶏肉・味噌・牛乳・き な粉	かぶ・コーン・玉ねぎ・ 小松菜・人参・水菜・ 長ねぎ・オレンジ	みりん風調味料・出し 汁・醤油・精製塩	乳・小麦			
年齢		給食栄養目標量									
		当月平均給食栄養量									
3～5歳		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	382	16.0	10.4	58.2				
1～2歳		285/11.8/7.9/41.7/0.8未満	1.2	283	11.9	7.7	43.1				
16	日	お休み									
17	月	鉄分強化！ふりかけご飯 白糸タラの豆腐クリームソース 豚肉とかぶの煮物 スープ フルーツ(オレンジ)	牛乳 キャラットせんべい 牛乳 洋梨ケーキ	ご飯・砂糖・小麦粉・ 白糸タラの豆腐・クリー ムソース	シロイタダ・豆乳・豚 肉・牛乳	オレンジ・かぶ・れんこ ん・玉ねぎ・枝豆・人 参・長ねぎ・洋梨缶	ふりかけ・酒・出し汁・ 醤油・精製塩・ベーキ ングパウダー	乳・小麦			
18	火	ご飯 鶏肉とピーマンのみそ炒め チンゲン菜と人参のまよ醤油和え すまし汁	牛乳 おさつでぼん 牛乳 フレッシュフライ	ご飯・ノンエッグマヨ ネーズ・花ふ・砂糖・ 油・おさつでぼん・し ゃが芋	鶏肉・味噌・牛乳	チンゲン菜・ピーマン・ 玉ねぎ・人参・白菜	酒・出し汁・醤油・水・ 精製塩・ケチャップ	乳・小麦			
19	水	ご飯 豚肉の甘酢あんかけ 鶏肉と切干大根の炒め煮 みそ汁 フルーツ(みかん)	牛乳 お星様せんべい 牛乳 米粉のお好み焼き	ご飯・砂糖・小麦粉・ お星様せんべい・小麦 粉	スクワタラ・鶏肉・味 噌・牛乳・ツナ缶・豆腐	インゲン・みかん・玉 ねぎ・小松菜・人参・ 切干大根・万能ねぎ・ キャベツ・あおさ餅	みりん風調味料・出し 汁・醤油・酢・精製塩・ ウスターソース・ケ チャップ	乳・小麦			
20	木	ご飯 鶏肉の玉ねぎソース むじきとれんこんの煮物 みそ汁	牛乳 豆花クッキー 牛乳 スイートポテト	ごま油・ご飯・砂糖・ 油・豆花クッキー・さつ まい芋・バター・黒ごま	鶏肉・味噌・牛乳・豆 乳	むじき・ブロッコリー・ れんこん・玉ねぎ・人 参・水菜・大根	出し汁・醤油・酢	乳・小麦			
21	金	ご飯 カラカライの漬け焼き キャベツと鶏肉の炒り煮 みそ汁 フルーツ(バナナ)	牛乳 プレーンクッキー 牛乳 しらすトースト	カラカライ・鶏肉・味 噌・クッキー・食パン ・チーズ	カラカライ・鶏肉・味 噌・油揚げ・牛乳・し らす・チーズ	キャベツ・バナナ・ワカ メ・小松菜・人参・あ おさ餅	みりん風調味料・酒・ 出し汁・醤油・精製塩	乳・小麦			
22	土	納豆ごはん 豚肉とピーマンの彩り炒め 白菜のまよサラダ みそ汁	牛乳 南瓜ボーロ 牛乳 りんごのバター煮 チーズ	ご飯・ノンエッグマヨ ネーズ・花ふ・砂糖・ 油・南瓜ボーロ・バ ター	豚肉・納豆・味噌・牛 乳・チーズ	コーン・ごぼう・ピーマ ン・玉ねぎ・人参・白 菜・りんご	みりん風調味料・酒・ 出し汁・醤油	乳・小麦			
23	日	お休み									
24	月	スバグッテマイトソース コーンポタテサラダ スープ	牛乳 まんまぼんせん 牛乳 小豆ときなこのケーキ	じゃが芋・スバグッ テ・マイトソース・砂糖・ 小麦粉・油・まんま ぼんせん	豚肉・牛乳・豆乳・き な粉・小倉小豆缶	グリーンピース・コーン・ 玉ねぎ・人参・白菜	水・酒・ケチャップ・ウ スターソース・精製塩・ 醤油・酢・ベーキン グパウダー	乳・小麦			
25	火	ご飯 豚肉と小松菜のおかゆ みそ汁 フルーツ(洋なし缶)	牛乳 胚芽クッキー 牛乳 たけのこにぎり わかめおにぎり	ごま・ご飯・砂糖・小麦 粉・油・胚芽クッキー・ 天かす	スクワタラ・花かつ お・鶏肉・味噌・牛乳	かぶ・小松菜・人参・ 長ねぎ・洋なし缶・あ おさ餅	みりん風調味料・酒・ 出し汁・醤油・水・ふ りかけ(わかめ)	乳・小麦			
26	水	ご飯 鶏肉とほうれん草の中華炒め きゅうりのツナ和え みそ汁	牛乳 ベイスティック 牛乳 バナナおからドーナツ	ごま油・ご飯・砂糖・焼 酎・ベイスティック・ バター・小麦粉・油	ツナフレーク缶・鶏肉・ 味噌・牛乳・おから・ 豆乳	きゅうり・パプリカ赤・ ほうれん草・玉ねぎ・人 参・水菜・バナナ	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	木	人参とコーンのピラフ ハンバーグケチャップソース キャベツのフレッシュサラダ スープ オレンジゼリー	牛乳 きなこせんべい 牛乳 小倉小豆サンドパン	ご飯・スバグッテ・バ ター・粉・砂糖・ 油・きなこせんべい・ 食パン	豆乳・豚肉・牛乳・小 倉小豆缶	オレンジジュース・キャ ベツ・コーン・パプリ カ・寒天・玉ねぎ・人 参・大根・長ねぎ	ウスターソース・ケ チャップ・出し汁・醬 油・酢・水・精製塩	乳・小麦			
28	金	ご飯 鶏肉と鶏肉のとりみ煮 さつま芋サラダ みそ汁	牛乳 おさつでぼん 牛乳 ヨーグルトケーキ	ご飯・さつま芋・ノン エッグマヨネーズ・砂 糖・片栗粉・油・おさつ でぼん・バター・小麦 粉	鶏肉・豆腐・味噌・牛 乳・ヨーグルト	ほうれん草・もやし・ワ カメ・人参・レーズン	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			
29	土	鯛の洋風照り焼き 大根と人参の煮物 みそ汁 フルーツ(りんご)	牛乳 お星様せんべい 牛乳 マカロニポリアタン	ご飯・バター・砂糖・片 栗粉・油・お星様せん べい・マカロニ	鯛・味噌・牛乳・ツナ 缶	キャベツ・ごぼう・りん ご・玉ねぎ・人参・大 根・ピーマン	みりん風調味料・出し 汁・醤油・ウスターソ ース・ケチャップ	乳・小麦			
30	日	お休み									
31	月	鉄分強化！ふりかけご飯 白糸タラの豆腐クリームソース 豚肉とかぶの煮物 スープ フルーツ(オレンジ)	牛乳 豆花クッキー 牛乳 じゃが芋おやき	ご飯・砂糖・小麦粉・ 油・豆花クッキー・マ ッジョボロ・片栗粉	シロイタダ・豆乳・豚 肉・牛乳・チーズ	オレンジ・かぶ・れんこ ん・玉ねぎ・枝豆・人 参・長ねぎ・あおさ餅	ふりかけ・酒・出し汁・ 醤油・精製塩	乳・小麦			



※内容は毎月変わります。詳しくは
 給食室までお問い合わせください。
 ※アレルギー表示は弊社でお届けしたものに限り、お取寄せの場合は
 別添付です。

※3色食品群は食品に含まれる栄養素を見た目で分かるようとするのが目安です。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、お取寄せの場合は別添付です。
 ※都合により、献立を変更する場合がございます。