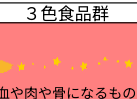


昼食		10月		3色食品群			3色食品群以外の使用食材		1～2歳児	
				熱や力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	エネルギーたんぱく質脂質炭水化物塩分	アレルギー (乳成分・卵・小麦・落花生・そば・大豆・かに・くるみ)		
1	水	ご飯 助宗タラと野菜のみそ炒め さつまいもときのこのとろみ煮 すまし汁（大根・油揚げ） フルーツ（りんご）	ご飯・さつまいも・砂糖・小麦粉・片栗粉・油	スライスウタラ・味噌・油揚げ	えのき茸・キャベツ・ピーマン・りんご・玉ねぎ・人参・大根	みりん風調味料・酒・出し汁・醤油・精製塩	255 kcal 9.7 g 3.1 g 50.0 g 0.7 g	小麦		
2	木	ナポリタン キャベツのマヨサラダ スープ（豆腐・人参）	スパゲッティ・バター・マヨネーズ・砂糖・油	鶏肉・豆腐	キャベツ・コーン・ピーマン・玉ねぎ・人参	ウスターソース・ケチャップ・出し汁・醤油・精製塩	261 kcal 11.4 g 10.6 g 32.1 g 0.8 g	乳・小麦		
3	金	ご飯 れんこん鶏つくね 小松菜とトマトの和え物 みそ汁（ごぼう・焼ふ）	ご飯・パン粉・砂糖・焼ふ・油	鶏肉・味噌	かぼちゃ・ごぼう・トマト・れんこん・玉ねぎ・小松菜・生姜	みりん風調味料・酒・出し汁・醤油・水・精製塩	282 kcal 9.7 g 8.0 g 45.1 g 0.6 g	小麦		
4	土	ご飯 鶏肉の照り焼き ほうれん草のごま和え みそ汁	ご飯・油・砂糖・ごま・焼き麴	鶏肉・味噌	ほうれん草・コーン・ワカメ	醤油・みりん風調味料・	249 kcal 11.2 g 8.5 g 34.5 g 0.7 g	小麦		
5	日									
6月	イベント献立	お月見かぼちゃうどん 大根と人参の醤油炒め フルーツ（りんご） 	うどん・小麦粉・片栗粉・油	鶏肉・味噌・油揚げ	かぼちゃ・コーン・りんご・小松菜・人参・大根	出し汁・醤油・精製塩	274 kcal 11.2 g 8.3 g 41.3 g 0.9 g	小麦		
7	火	キャロットピラフ ハンバーグケチャップソース 三色サラダ スープ（玉ねぎ・キャベツ）	ご飯・じゃが芋・バター・砂糖・油	ハンバーグ	あおさ粉・キャベツ・きゅうり・トマト・玉ねぎ・人参・大根	ウスターソース・ケチャップ・出し汁・醤油・酢・精製塩	283 kcal 8.5 g 8.9 g 44.8 g 0.9 g	乳・小麦		
8	水	ご飯 白糸タラのサクサクフライ コールスローサラダ 鶏汁（鶏肉・豆腐・しめじ） ヨーグルト	ご飯・パン粉・砂糖・小麦粉・片栗粉・油	シロイトタラ・ヨーグルト・鶏肉・豆腐・味噌	かぼちゃ・キャベツ・しめじ・人参	ウスターソース・酒・出し汁・醤油・酢・水・精製塩	336 kcal 16.9 g 9.1 g 50.1 g 0.7 g	乳成分・小麦		
9	木	ヒーローライス 鶏肉の豆乳クリーム煮 スパゲッティサラダ フルーツ（りんご）	ご飯・じゃが芋・スパゲッティ・油・片栗粉・小麦粉・砂糖・マヨネーズ	鶏肉・豆乳	人参・長ねぎ・レーズン・玉ねぎ・キャベツ・パセリ・コーン・きゅうり・りんご	精製塩・ケチャップ・酒・水・醤油	327 kcal 13.7 g 7.0 g 56.6 g 0.6 g	小麦		
10	金	ハヤシライス ポテトサラダ スープ（大根・ワカメ）	ご飯・じゃが芋・マヨネーズ・砂糖・油	豚肉	グリーンピース・ワカメ・玉ねぎ・人参・大根	S Bハヤシの王子さま 顆粒・酒・出し汁・醤油・水・精製塩	300 kcal 10.0 g 9.0 g 48.0 g 1.3 g	小麦		
11	土	鶏うどん さつまいものサクサクパン粉焼き フルーツ（不知火）	うどん・砂糖・さつまいも・パン粉・油	鶏肉	玉ねぎ・人参・ごぼう・パセリ・しらぬい	出し汁・醤油・酒・みりん風調味料・精製塩	285 kcal 9.6 g 7.4 g 45.0 g 0.9 g	小麦		
12	日									
13	月									
14	火	ご飯 鶏肉と白菜のさっぱり炒め かぶとほうれん草のおかか和え みそ汁（豆腐・玉ねぎ）	ごま油・ご飯・砂糖・片栗粉	花かつお・鶏肉・豆腐・味噌	かぶ・ほうれん草・玉ねぎ・人参・青ねぎ・白菜	出し汁・醤油・酢	277 kcal 12.2 g 8.5 g 39.8 g 0.7 g	小麦		
15	水	スパゲッティミートソース コーンポテトサラダ スープ（白菜・人参）	じゃが芋・スパゲッティ・バター・マヨネーズ・砂糖・小麦粉・油	豚肉	グリーンピース・コーン・玉ねぎ・人参・白菜	ウスターソース・ケチャップ・酒・出し汁・醤油・水・精製塩	283 kcal 11.1 g 10.5 g 38.5 g 0.9 g	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	エネルギーkcal	たんぱく質g	脂質g	炭水化物g	塩分g			
1～2歳		285/11.8/7.9/41.7/0.8未満	288	11.8	8.1	44.5	0.8			

昼食		3色食品群			3色食品群以外の 使用食材	1～2歳児		
								
		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		エネルギーたんぱく質脂質炭水化物増分	アレルギー (乳成分・卵・小麦・落花生・そば・えび・かに・くるみ)	
16	木	納豆ごはん 豚肉のオニオンソース マカロニツナサラダ みそ汁（じゃが芋・ワカメ）	ごま油・ご飯・じゃが芋・マカロニミックス・砂糖・油	ツナフレーク缶・豚肉・納豆・味噌	酒・出し汁・醤油・酢・精製塩	333 kcal 14.4 g 12.0 g 44.4 g 0.9 g	小麦	
17	金	ご飯 れんこん鶏つくね 小松菜とトマトの和え物 みそ汁（ごぼう・焼ふ）	ご飯・パン粉・砂糖・焼ふ・油	鶏肉・味噌	かぼちゃ・ごぼう・トマト・れんこん・玉ねぎ・小松菜・生姜	282 kcal 9.7 g 8.0 g 45.1 g 0.6 g	小麦	
18	土	ご飯 鶏肉の照り焼き ほうれん草のごま和え みそ汁	ご飯・油・砂糖・ごま・焼き麴	鶏肉・味噌	ほうれん草・コーン・ワカメ	249 kcal 11.2 g 8.5 g 34.5 g 0.7 g	小麦	
19	日							
20	月	ほうとう風うどん 小松菜の醤油炒め フルーツ（りんご）	うどん・油	鶏肉・味噌・油揚げ	かぼちゃ・コーン・りんご・小松菜・人参・大根	262 kcal 11.6 g 9.5 g 34.3 g 0.9 g	小麦	
21	火	豚丼 チンゲン菜とれんこんのひじき煮 みそ汁（花ふ・万能ねぎ）	ご飯・花ふ・砂糖・油	豚肉・味噌	チンゲン菜・ひじき・れんこん・玉ねぎ・人参・万能ねぎ	256 kcal 9.7 g 7.4 g 39.7 g 0.7 g	小麦	
22	水	ご飯 白糸タラのサクサクフライ コールスローサラダ 鶏汁（鶏肉・豆腐・しめじ） ヨーグルト	ご飯・パン粉・砂糖・小麦粉・片栗粉・油	シロイトタラ・ヨーグルト・鶏肉・豆腐・味噌	かぼちゃ・キャベツ・しめじ・人参	ウスターソース・酒・出し汁・醤油・酢・水・精製塩	336 kcal 16.9 g 9.1 g 50.1 g 0.7 g	乳成分・小麦
23	木	キャロットピラフ ハンバーグケチャップソース 三色サラダ スープ（玉ねぎ・キャベツ）	ご飯・じゃが芋・バター・砂糖・油	ハンバーグ	あおき粉・キャベツ・きゅうり・トマト・玉ねぎ・人参・大根	283 kcal 8.5 g 8.9 g 44.8 g 0.9 g	乳・小麦	
24	金	ハヤシライス ポテトサラダ スープ（大根・ワカメ） アップルゼリー	ご飯・じゃが芋・マヨネーズ・砂糖・油	豚肉	グリーンピース・りんごジュース・ワカメ・寒天・玉ねぎ・人参・大根	S B ハヤシの王子さま 顆粒・酒・出し汁・醤油・水・精製塩	320 kcal 10.0 g 9.1 g 52.9 g 1.3 g	小麦
25	土	鶏うどん さつまいものサクサクパン粉焼き フルーツ（不知火）	うどん・砂糖・さつま芋・パン粉・油	鶏肉	玉ねぎ・人参・ごぼう・パセリ・しらぬい	出し汁・醤油・酒・みりん風調味料・精製塩	285 kcal 9.6 g 7.4 g 45.0 g 0.9 g	小麦
26	日							
27	月	ご飯 カラスカレイのねぎ塩だれ 炒りおから みそ汁（じゃが芋・ごぼう） フルーツ（りんご）	ごま油・ご飯・じゃが芋・砂糖・小麦粉・油	おから・カラスカレイ・豚肉・味噌	ごぼう・チンゲン菜・りんご・玉ねぎ・人参・長ねぎ	酒・出し汁・醤油・水・精製塩	292 kcal 10.6 g 9.7 g 44.9 g 0.7 g	小麦
28	火	ご飯 鶏肉と白菜のさっぱり炒め トマトとほうれん草のおかか和え みそ汁（豆腐・玉ねぎ）	ごま油・ご飯・砂糖・片栗粉	花かつお・鶏肉・豆腐・味噌	トマト・ほうれん草・玉ねぎ・人参・白菜・万能ねぎ	出し汁・醤油・酢	274 kcal 11.9 g 8.4 g 39.7 g 0.7 g	小麦
29	水	ソース焼きうどん さつま芋のごまがらめ みそ汁（大根・花ふ）	うどん・ごま・さつま芋・花ふ・砂糖・小麦粉・油	花かつお・豚肉・味噌	キャベツ・玉ねぎ・人参・大根	ウスターソース・酒・出し汁・醤油・精製塩	302 kcal 11.4 g 8.8 g 45.4 g 1.4 g	小麦
30	木	納豆ごはん 豚肉のオニオンソース マカロニツナサラダ みそ汁（じゃが芋・ワカメ）	ごま油・ご飯・じゃが芋・花ふ・マカロニミックス・砂糖・油	ツナフレーク缶・豚肉・納豆・味噌	きゅうり・ワカメ・玉ねぎ・人参	酒・出し汁・醤油・酢・精製塩	333 kcal 14.4 g 12.0 g 44.4 g 0.9 g	小麦
31 金	イベント 献立	●パンキンごはん れんこんのせ鶏つくね スープ（小松菜・ごぼう） フルーツ（オレンジ） 	ご飯・パン粉・砂糖・油	鶏肉	オレンジ・かぼちゃ・ごぼう・トマト・パセリ・れんこん・玉ねぎ・小松菜・人参・生姜	みりん風調味料・酒・出し汁・醤油・水・精製塩	277 kcal 9.4 g 7.4 g 46.4 g 0.6 g	小麦

※3色食品群は食品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」でご確認ください。

※都合により、献立を変更する場合がございます。

食べていない食材、調味料等を確認していただき、お家で事前に食べてきてくださいね♪