

11月	屋食	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塩分	アレルギー (乳成分・卵・小麦・落花生・そば・えび・かに・くまひ)	
1	土	ハヤシライス ポテトサラダ スープ	ご飯・油・じゃが芋・マヨネーズ・砂糖	豚肉	酒・水・SBハヤシの王子さま顆粒・精製塩・出し汁・醤油	294 9.6 9.0 47.1 1.3	kcal g g g g	小麦
2	日							
3	月							
4	火	ご飯 助宗タラの竜田焼き キャベツと鶏肉の煮物 みそ汁(花ふ・ワカメ) アップルゼリー	ご飯・花ふ・砂糖・片栗粉・油	スケソウタラ・鶏肉・味噌	キャベツ・ほうれん草・りんごジュース・ワカメ・寒天・人参	260 12.7 4.9 43.3 0.7	kcal g g g g	小麦
5	水	けんちんうどん かぼちゃと豚肉のとりみ煮 フルーツ(柿)	うどん・砂糖・片栗粉・油	豆腐・豚肉	みりん風調味料・酒・出し汁・醤油・精製塩	247 9.9 6.8 37.6 0.8	kcal g g g g	小麦
6	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	あおさ粉・オレンジジュース・キャベツ・きゅうり・トマト・寒天・玉ねぎ・人参・大根	316 8.8 8.9 52.9 0.9	kcal g g g g	乳成分・小麦
7	金	カレーライス 大根のマヨサラダ スープ(白菜・豆腐) フルーツ(オレンジ)	ご飯・じゃが芋・マヨネーズ・砂糖・油	豆腐・豚肉	オレンジ・きゅうり・コーン・玉ねぎ・人参・大根・白菜	314 11.3 10.1 47.8 1.0	kcal g g g g	小麦
8	土	鶏と野菜のわかめうどん かぼちゃのサクサクパン粉焼き フルーツ(しらぬい)	うどん・砂糖・パン粉・油	鶏肉	キャベツ・人参・ワカメ・かぼちゃ・バセリ・しらぬい	235 10.3 3.4 38.8 1.0	kcal g g g g	小麦
9	日							
10	月	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	261 11.4 10.6 32.1 0.8	kcal g g g g	小麦
11	火	ご飯 豚肉のケチャップがらめ かぶとコーンのサラダ スープ(豆腐・長ねぎ)	ご飯・砂糖・油	豆腐・豚肉	かぶ・コーン・バセリ・玉ねぎ・人参・長ねぎ	268 10.7 8.3 39.9 0.6	kcal g g g g	小麦
12	水	ご飯 厚揚げと鶏肉のきのこ煮 さつま芋と人参のごまサラダ みそ汁(なす・ごぼう)	ごま・ごま油・ご飯・さつま芋・砂糖・片栗粉・油	鶏肉・厚揚げ・味噌	えのき茸・ごぼう・なす・玉ねぎ・小松菜・人参	331 14.5 9.9 49.5 0.7	kcal g g g g	小麦
13	木	三色丼 かぼちゃの甘辛炒め みそ汁(大根・花ふ)	ご飯・花ふ・砂糖・油	豚肉・味噌	かぼちゃ・パプリカ赤・ほうれん草・玉ねぎ・人参・大根	269 10.2 7.5 43.3 0.6	kcal g g g g	小麦
14	金	●鮭ちらし寿司 豚肉とかぶの煮物 みそ汁(ごぼう・油揚げ) ヨーグルト	ご飯・砂糖・油	ヨーグルト・鮭・豚肉・味噌・油揚げ	かぶ・きゅうり・コーン・ごぼう・人参	290 15.9 8.1 39.9 0.7	kcal g g g g	乳成分・小麦
15	土	ハヤシライス ポテトサラダ スープ	ご飯・油・じゃが芋・マヨネーズ・砂糖	豚肉	酒・水・SBハヤシの王子さま顆粒・精製塩・出し汁・醤油	294 9.6 9.0 47.1 1.3	kcal g g g g	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		286	11.9	8.2	43.8	0.8	

日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	3色食品群			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	3色食品群以外の 使用食材	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・大豆・そば・えび・かに・くまひ)		
16	日																					
17	月														肉みそどんぐりご飯 キャベツと大根のサラダ すまし汁(ソーメン・ワカメ) フルーツ(りんご)	ごま油・ご飯・さつま芋・ ソーメン・砂糖・片栗粉・ 油	豚肉・味噌	キャベツ・パプリカ赤・り んご・レーズン・ワカメ・ 玉ねぎ・人参・大根	酒・出し汁・醤油・酢・水 ・精製塩	309 10.1 7.5 53.3 0.8	kcal g g g g	小麦
18	火														ご飯 助宗タラの竜田焼き キャベツと鶏肉の煮物 みそ汁(花ふ・ワカメ) アップルゼリー	ご飯・花ふ・砂糖・片栗 粉・油	スケソウタラ・鶏肉・味噌 粉	キャベツ・ほうれん草・り んご・ジュース・ワカメ・寒 天・人参	みりん・風調味料・出し汁 ・醤油	258 12.4 4.9 43.1 0.7	kcal g g g g	小麦
19	水														けんちんうどん かぼちゃと豚肉のとりみ煮 フルーツ(柿)	うどん・砂糖・片栗粉・油	豆腐・豚肉	かぼちゃ・しめじ・柿・人 参・大根・長ねぎ	みりん・風調味料・酒・出 し汁・醤油・精製塩	247 9.9 6.8 37.6 0.8	kcal g g g g	小麦
20	木														ご飯 カラスカレイの甘酢漬け 小松菜のごま和え みそ汁(かぶ・油揚げ) ヨーグルト	ごま・ご飯・砂糖・片栗 粉・油	カラスカレイ・ヨーグルト ・味噌・油揚げ	かぶ・パプリカ黄・玉ね ぎ・小松菜・人参	酒・出し汁・醤油・酢・水 ・精製塩	277 9.4 10.0 39.7 0.7	kcal g g g g	乳成分・小麦
21	金														ご飯 豆腐と鶏肉のみそ煮 きゅうりとコーンのツナサラダ すまし汁(ほうれん草・ソーメン)	ごま油・ご飯・ソーメン・ 砂糖・油	ツナフレーク缶・鶏肉・ 豆腐・味噌	きゅうり・コーン・ほうれ ん草・玉ねぎ・人参・水 菜	出し汁・醤油・酢・精製 塩	306 12.9 10.0 43.1 0.8	kcal g g g g	小麦
22	土														鶏と野菜のわかめうどん かぼちゃのサクサクパン粉焼き フルーツ(しらぬい)	うどん・砂糖・パン粉・油	鶏肉	キャベツ・人参・ワカメ・ かぼちゃ・パセリ・しらぬ い	出し汁・醤油・酒・みりん ・精製塩	235 10.3 3.4 38.8 1.0	kcal g g g g	小麦
23	日																					
24	月																					
25	火														カレーライス 大根のマヨサラダ スープ(白菜・ワカメ)	ご飯・じゃが芋・油・マヨ ネーズ・砂糖	豚肉	玉ねぎ・人参・大根・きゅ うり・コーン・白菜・ワカメ	酒・水・SBカレーの王子 さま顆粒・精製塩・出し 汁・醤油	286 8.9 9.2 44.6 1.1	kcal g g g g	小麦
26	水														ご飯 厚揚げと鶏肉のきのこ煮 さつま芋と人参のごまサラダ みそ汁(なす・ごぼう)	ごま・ごま油・ご飯・さつ ま芋・砂糖・片栗粉・油	鶏肉・厚揚げ・味噌	えのき茸・ごぼう・なす・ 玉ねぎ・小松菜・人参	酒・出し汁・醤油・酢・精 製塩	331 14.5 9.9 49.5 0.7	kcal g g g g	小麦
27	木														三色丼 かぼちゃの甘辛炒め みそ汁(大根・花ふ)	ご飯・花ふ・砂糖・油	豚肉・味噌	かぼちゃ・パプリカ赤・ほ うれん草・玉ねぎ・人参・ 大根	酒・出し汁・醤油・水・精 製塩	269 10.2 7.5 43.3 0.6	kcal g g g g	小麦
28	金														●舞茸ご飯 ●鮭とキャベツの甘酢バター炒め ●かぶと豚肉の煮物 みそ汁(ごぼう・油揚げ) フルーツ(バナナ)	ごま油・ご飯・バター・砂 糖・片栗粉・油	鮭・豚肉・味噌・油揚げ	かぶ・キャベツ・ごぼう・ バナナ・玉ねぎ・人参・ 水菜・舞茸	酒・出し汁・醤油・酢・精 製塩	292 13.5 7.3 44.7 0.8	kcal g g g g	乳成分・小麦
29	土														ハヤシライス ポテトサラダ スープ	ご飯・油・じゃが芋・マヨ ネーズ・砂糖	豚肉	玉ねぎ・人参・大根・ワ カメ	酒・水・SBハヤシの王子 さま顆粒・精製塩・出し 汁・醤油	294 9.6 9.0 47.1 1.3	kcal g g g g	小麦
30	日																					

※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♪