

	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・えび・かに・くるみ)
1	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・焼ふ）	ごま油・ご飯・じゃが芋・マカロニミックス・砂糖・焼ふ・油	ツナフレック缶・豚肉・納豆・味噌	きゅうり・玉ねぎ・人参	酒・出し汁・醤油・酢・精製塩	334 kcal 14.4 g 12.0 g 44.5 g 0.8 g	小麦
2	金	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	257 kcal 11.7 g 10.5 g 31.8 g 0.8 g	乳成分・小麦
3	土	鶏うどん さつまいものサクサクパン粉焼き フルーツ（バナナ）	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・バナナ	出し汁・醤油・酒・みりん風調味料・精製塩	298 kcal 9.6 g 7.4 g 48.0 g 0.9 g	小麦
4	日							
5	月	ほうとう風うどん 玉ねぎと小松菜の醤油炒め フルーツ（オレンジ）	うどん・油	鶏肉・味噌・油揚げ	オレンジ・かぼちゃ・玉ねぎ・小松菜・人参・大根	出し汁・醤油・精製塩	257 kcal 11.5 g 9.2 g 33.2 g 0.9 g	小麦
6	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	316 kcal 8.3 g 9.1 g 52.6 g 0.9 g	乳成分・小麦
7	水	鉄分強化！ふりかけご飯 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） フルーツ（バナナ）	ご飯・パン粉・砂糖・小麦粉・片栗粉・油	シロイトタラ・鶏肉・豆腐・味噌	かぼちゃ・キャベツ・しめじ・バナナ・人参	ウスターソース・酒・出し汁・醤油・酢・水・精製塩・大豆ふりかけ	334 kcal 16.3 g 8.5 g 51.2 g 0.8 g	小麦
8	木	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・スライスチーズ	グリーンピース・ワカメ・玉ねぎ・人参・大根・焼き海苔	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
9	金	スパゲッティミートソース コーンポテトサラダ スープ	スパゲッティ・じゃが芋・バター・小麦粉・砂糖・マヨネーズ	豚肉	玉ねぎ・グリーンピース・コーン・白菜・人参	醤油・だし汁・水・精製塩・ケチャップ・ウスターソース	275 kcal 11.8 g 9.7 g 38.3 g 0.9 g	小麦
10	土	鶏うどん さつまいものサクサクパン粉焼き フルーツ（バナナ）	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・バナナ	出し汁・醤油・酒・みりん風調味料・精製塩	298 kcal 9.6 g 7.4 g 48.0 g 0.9 g	小麦
11	日							
12	月							
13	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
14	水	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・マヨネーズ・砂糖・油	豚肉	きゅうり・コーン・玉ねぎ・人参・大根・白菜・ワカメ	S Bカレーの王子さま 顆粒・酒・出し汁・醤油・水・精製塩	314 kcal 11.3 g 10.1 g 47.8 g 1.0 g	小麦
15	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・焼ふ）	ごま油・ご飯・じゃが芋・マカロニミックス・砂糖・焼ふ・油	ツナフレック缶・豚肉・納豆・味噌	きゅうり・玉ねぎ・人参	酒・出し汁・醤油・酢・精製塩	334 kcal 14.4 g 12.0 g 44.5 g 0.8 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	12.2	8.1	43.5	0.8

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♪

	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 塩分	アレルギー (乳成分・卵・小麦・落花生・そば・えび・かに・くるみ)
16	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（もやし・ワカメ）	ご飯・パン粉・砂糖・油	鶏肉・味噌	かぼちゃ・トマト・もやし・れんこん・ワカメ・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	280 kcal 9.8 g 8.0 g 44.5 g 0.7 g	小麦
17	土	鶏うどん さつまいものサクサクパン粉焼き フルーツ（バナナ）	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・バナナ	出し汁・醤油・酒・みりん風調味料・精製塩	298 kcal 9.6 g 7.4 g 48.0 g 0.9 g	小麦
18	日							
19	月	ほうとう風うどん 玉ねぎと小松菜の醤油炒め フルーツ（オレンジ）	うどん・油	鶏肉・味噌・油揚げ	オレンジ・かぼちゃ・玉ねぎ・小松菜・人参・大根	出し汁・醤油・精製塩	257 kcal 11.5 g 9.2 g 33.2 g 0.9 g	小麦
20	火	ポークチャップライス チンゲン菜とコーンのひじき煮 みそ汁（花ふ・万能ねぎ）	ご飯・花ふ・砂糖・油	豚肉・味噌	グリンピース・コーン・チンゲン菜・ひじき・玉ねぎ・人参・万能ねぎ	ウスターソース・ケチャップ・みりん風調味料・酒・出し汁・醤油・水	266 kcal 10.2 g 7.6 g 41.6 g 0.7 g	小麦
21	水	鉄分強化！ふりかけご飯 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） フルーツ（バナナ）	ご飯・パン粉・砂糖・小麦粉・片栗粉・油	シロイトタラ・鶏肉・豆腐・味噌	かぼちゃ・キャベツ・しめじ・バナナ・人参	ウスターソース・酒・出し汁・醤油・酢・水・精製塩・大豆ふりかけ	334 kcal 16.3 g 8.5 g 51.2 g 0.8 g	小麦
22	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・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	316 kcal 8.3 g 9.1 g 52.6 g 0.9 g	乳成分・小麦
23	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
24	土	鶏うどん さつまいものサクサクパン粉焼き フルーツ（バナナ）	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・バナナ	出し汁・醤油・酒・みりん風調味料・精製塩	298 kcal 9.6 g 7.4 g 48.0 g 0.9 g	小麦
25	日							
26	月	鉄分強化！ふりかけご飯 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（パイン缶）	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・バイナップル缶・玉ねぎ・人参・長ねぎ	穀物ふりかけ・酒・出し汁・醤油・水・精製塩	322 kcal 12.8 g 11.2 g 46.4 g 0.8 g	小麦
27	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・青ねぎ・白菜	出し汁・醤油・酢	274 kcal 11.9 g 8.4 g 39.7 g 0.7 g	小麦
28	水	ご飯 助宗タラのみそ焼き 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（バナナ）	ご飯・さつまいも・砂糖・小麦粉・片栗粉・油	スケソウタラ・味噌・油揚げ	あおさ粉・えのき茸・バナナ・玉ねぎ・小松菜・大根	出し汁・醤油・精製塩	257 kcal 9.6 g 4.0 g 47.6 g 0.6 g	小麦
29	木	スパゲッティミートソース コーンポテトサラダ スープ	スパゲッティ・じゃが芋・バター・小麦粉・砂糖・マヨネーズ	豚肉	玉ねぎ・グリンピース・コーン・白菜・人参	醤油・だし汁・水・精製塩・ケチャップ・ウスターソース	275 kcal 11.8 g 9.7 g 38.3 g 0.9 g	小麦
30	金	イベント献立 パンプキンごはん れんこんのせ鶏つくね スープ（小松菜・もやし） ヨーグルト	ご飯・パン粉・砂糖・油	ヨーグルト・鶏肉	かぼちゃ・トマト・パセリ・もやし・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	285 kcal 10.4 g 8.3 g 45.5 g 0.6 g	乳成分・小麦
31	土	鶏うどん さつまいものサクサクパン粉焼き フルーツ（バナナ）	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・バナナ	出し汁・醤油・酒・みりん風調味料・精製塩	298 kcal 9.6 g 7.4 g 48.0 g 0.9 g	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」

※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♪