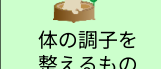


昼食	9月	3色食品群				3色食品群以外の 使用食材	1～2歳児		
		熱や力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を 整えるもの	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 塩分		アレルギー (乳成分・卵・小麦・落 花生・そば・えび・か に・くるみ)		
1	火	チキンカレーライス キャベツのツナ和え スープ (チンゲン菜・しめじ) フルーツ (オレンジ)	ご飯・じゃが芋・砂糖・油	ツナフレーク缶・鶏肉	オレンジ・キャベツ・しめじ・チンゲン菜・玉ねぎ・人参	S Bカレーの王子さま 顆粒・出し汁・醤油・水・精製塩	286 10.5 8.5 45.7 1.2 kcal g g g g	小麦	
2	水	鉄分強化！ふりかけご飯 助宗タラの蒲焼風 豚肉とさつま芋のとりみ煮 みそ汁 (なす・ワカメ) 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・豚肉・味噌	グリーンピース・トマト・なす・バナナ・ワカメ・人参	みりん風調味料・穀物 ふりかけ・酒・出し汁・醤油・水	299 13.4 6.1 49.5 0.8 kcal g g g g	小麦	
3	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	257 11.7 10.5 31.8 0.8 kcal g g g g	乳成分・小麦	
4	金	ご飯 豚肉と玉ねぎのみそ炒め さつま芋のコーンごまサラダ すまし汁 (キャベツ・えのき茸)	ごま・ご飯・さつまいも・砂糖・油	豚肉・味噌	えのき茸・キャベツ・コーン・玉ねぎ・人参	酒・出し汁・醤油・酢・水・精製塩	303 10.1 8.7 49.1 0.7 kcal g g g g	小麦	
5	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・さつま芋・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 9.6 7.4 48.0 0.9 kcal g g g g	小麦	
6	日								
7	月	肉みそ和えうどん ほうれん草の信田煮 すまし汁 (じゃが芋・ごぼう)	(干) うどん・じゃが芋・砂糖・片栗粉・油	豚肉・味噌・油揚げ	ごぼう・ズッキーニ・なす・ほうれん草・玉ねぎ・人参	みりん風調味料・酒・出し汁・醤油・精製塩	245 11.9 8.3 31.8 1.0 kcal g g g g	小麦	
8	火	鶏ささみの甘辛丼 切干大根ときゅうりのサラダ みそ汁 (豆腐・万能ねぎ)	ご飯・砂糖・片栗粉・油	鶏肉・豆腐・味噌	きゅうり・グリーンピース・パプリカ赤・玉ねぎ・人参・切干大根・万能ねぎ	みりん風調味料・酒・出し汁・醤油・酢・水・精製塩	261 12.6 3.9 45.7 0.6 kcal g g g g	小麦	
9	水	イ イベント 献立 水	ご飯 ●鮭のちゃんちゃん焼き風 (北海道) ●いももち風 (北海道) すまし汁 (玉ねぎ・油揚げ) フルーツ (バナナ)	ご飯・じゃが芋・バター・砂糖・片栗粉・油	鮭・味噌・油揚げ	キャベツ・しめじ・バナナ・ピーマン・玉ねぎ・人参	みりん風調味料・酒・出し汁・醤油・水・精製塩	273 11.4 5.4 48.4 0.7 kcal g g g g	乳成分・小麦
10	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 8.3 9.1 52.6 0.9 kcal g g g g	乳成分・小麦	
11	金	ご飯 コロケ チンゲン菜と人参のごま和え 豚汁 (豚肉・豆腐・インゲン)	ごま・ご飯・じゃが芋・パン粉・砂糖・小麦粉・油	豆腐・豚肉・味噌	インゲン・チンゲン菜・トマト・玉ねぎ・人参	ウスターソース・酒・出し汁・醤油・水・精製塩	339 11.0 12.3 50.4 0.7 kcal g g g g	小麦	
12	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・さつま芋・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 9.6 7.4 48.0 0.9 kcal g g g g	小麦	
13	日								
14	月	豚肉の和豆乳ソースかけスパゲティ なすと人参のさっぱり炒め スープ (大根・ごぼう)	ごま油・スパゲッティ・砂糖・小麦粉・油	花かつお・豆乳・豚肉・味噌	コーン・ごぼう・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・酢・精製塩	273 14.2 10.1 33.7 0.8 kcal g g g g	小麦	
15	火	チキンカレーライス キャベツのツナ和え スープ (チンゲン菜・しめじ) フルーツ (オレンジ)	ご飯・じゃが芋・砂糖・油	ツナフレーク缶・鶏肉	オレンジ・キャベツ・しめじ・チンゲン菜・玉ねぎ・人参	S Bカレーの王子さま 顆粒・出し汁・醤油・水・精製塩	286 10.5 8.5 45.7 1.2 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						
1～2 歳	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		
			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♪

日	曜	食	メニュー	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 かにくるみ)
16	水		鉄分強化！ふりかけご飯 助宗タラの蒲焼風 豚肉とさつま芋のとりみ煮 みそ汁（なす・ワカメ） フルーツ（バナナ）	ご飯・さつま芋・砂糖・小麦粉・片栗粉・油	スケソウタラ・豚肉・味噌	グリーンピース・トマト・なす・バナナ・ワカメ・人参	みりん風調味料・穀物ふりかけ・酒・出し汁・醤油・水	299 kcal 13.4 g 6.1 g 49.5 g 0.8 g	小麦
17	木		納豆ごはん 鶏肉のから揚げ 小松菜と人参の和え物 みそ汁（花ふ・油揚げ）	ご飯・花ふ・砂糖・小麦粉・片栗粉・油	鶏肉・納豆・味噌・油揚げ	パプリカ赤・玉ねぎ・小松菜・人参・生姜	酒・出し汁・醤油・精製塩	327 kcal 13.9 g 13.8 g 39.6 g 0.7 g	小麦
18	金		ご飯 豚肉と玉ねぎのみそ炒め さつま芋のコーンごまサラダ すまし汁（キャベツ・ぶなしめじ）	ごま・ご飯・さつま芋・砂糖・油	豚肉・味噌	キャベツ・コーン・ぶなしめじ・玉ねぎ・人参	酒・出し汁・醤油・酢・水・精製塩	302 kcal 10.1 g 8.7 g 48.9 g 0.7 g	小麦
19	土		鶏うどん さつま芋のサクサクパン粉焼き フルーツ（バナナ）	うどん・砂糖・さつま芋・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
20	日								
21	月								
22	火								
23	水								
24	木		鉄分強化！ふりかけご飯 豚肉と野菜の中華炒め マカロニサラダ スープ（白菜・ごぼう）	ごま油・ご飯・マカロニミックス・砂糖・油	豚肉	オクラ・コーン・ごぼう・玉ねぎ・小松菜・人参・白菜	みりん風調味料・酒・出し汁・醤油・酢・精製塩・大豆ふりかけ	289 kcal 11.1 g 7.9 g 45.7 g 0.7 g	小麦
25	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	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	294 kcal 9.6 g 9.0 g 47.1 g 1.3 g	小麦
26	土		鶏うどん さつま芋のサクサクパン粉焼き フルーツ（バナナ）	うどん・砂糖・さつま芋・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
27	日								
28	月		豚肉の和豆乳ソースかけスパゲティ なすと人参のさっぱり炒め スープ（大根・ごぼう）	ごま油・スパゲティ・砂糖・小麦粉・油	花かつお・豆乳・豚肉・味噌	コーン・ごぼう・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・酢・精製塩	271 kcal 14.1 g 10.1 g 33.7 g 0.8 g	小麦
29	火		チキンカレーライス キャベツのツナ和え スープ（チンゲン菜・しめじ） フルーツ（オレンジ）	ご飯・じゃが芋・砂糖・油	ツナフレーク缶・鶏肉	オレンジ・キャベツ・しめじ・チンゲン菜・玉ねぎ・人参	S Bカレーの王子さま 顆粒・出し汁・醤油・水・精製塩	286 kcal 10.5 g 8.5 g 45.7 g 1.2 g	小麦
30	水		鉄分強化！ふりかけご飯 助宗タラの蒲焼風 豚肉とさつま芋のとりみ煮 みそ汁（なす・ワカメ） フルーツ（バナナ）	ご飯・さつま芋・砂糖・小麦粉・片栗粉・油	スケソウタラ・豚肉・味噌	グリーンピース・トマト・なす・バナナ・ワカメ・人参	みりん風調味料・穀物ふりかけ・酒・出し汁・醤油・水	299 kcal 13.4 g 6.1 g 49.5 g 0.8 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」に記載し
※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♪