

年齢	11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 たんばく質 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 日								
2 月	カレーライス マカロニサラダ スープ (れんこん・白菜) フルーツ (オレンジ)	ご飯・じゃが芋・マカ ロニックス・砂糖・ 油	豚肉	オレンジ・きゅうり・ パプリカ赤・れんこ ん・玉ねぎ・人参・白 菜	S B カレーの王子さま 顆粒・酒・出し汁・醬 油・酢・水・精製塩	319 10.9 8.0 53.9 1.0	kcal g g g g	小麦
3 火								
4 水	けんちんうどん かぼちゃと豚肉のとりみ煮 アップルゼリー	うどん・砂糖・片栗 粉・油	豆腐・豚肉	かぼちゃ・しめじ・り んごジュース・寒天・ 人参・大根・長ねぎ	みりん風調味料・酒・ 出し汁・醤油・精製塩	259 9.8 6.9 40.4 0.8	kcal g g g g	小麦
5 木	ご飯 白糸タラの甘酢漬け チンゲン菜と豚肉の炒め物 みそ汁 (かぶ・油揚げ) フルーツ (白桃缶)	ご飯・砂糖・片栗粉・ 油	シロイトタラ・豚肉・ 味噌・油揚げ	かぶ・チンゲン菜・パ プリカ黄・玉ねぎ・人 参・白桃缶	酒・出し汁・醤油・ 酢・水・精製塩	262 10.6 7.0 40.1 0.7	kcal g g g g	小麦
6 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・玉ねぎ・人 参・大根	S B ハヤシの王子さま 顆粒・酒・出し汁・醬 油・水・精製塩	294 9.6 9.0 47.1 1.3	kcal g g g g	小麦
7 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
8 日								
9 月	ご飯 白糸タラのパン粉焼き 挽肉と根菜のとりみ煮 みそ汁 (白菜・油揚げ) フルーツ (りんご)	ご飯・パン粉・砂糖・ 小麦粉・片栗粉・油	シロイトタラ・鶏肉・ 味噌・油揚げ	りんご・れんこん・玉 ねぎ・人参・白菜	みりん風調味料・出し 汁・醤油・水・精製塩	274 11.3 6.3 45.6 0.5	kcal g g g g	小麦
10 火	ご飯 豚肉と野菜の生姜炒め 玉ねぎとコーンのツナサラダ みそ汁 (豆腐・長ねぎ)	ご飯・砂糖・油	ツナフレーク缶・豆 腐・豚肉・味噌	キャベツ・コーン・玉 ねぎ・人参・生姜・長 ねぎ	みりん風調味料・酒・ 出し汁・醤油・酢	296 12.7 10.3 40.9 0.7	kcal g g g g	小麦
11 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
12 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
13 金	コーンピラフ 煮込みハンバーグ スパゲッティサラダ スープ (豆腐・キャベツ・長ねぎ) フルーツ (オレンジ)	ご飯・じゃが芋・スパ ゲッティ・バター・マ ヨネーズ・砂糖・油	ハンバーグ・豆腐・ス ライスチーズ	オレンジ・キャベツ・ きゅうり・コーン・玉 ねぎ・人参・長ねぎ・ 焼き海苔	S B ハヤシの王子さま 顆粒・出し汁・醤油・ 水・精製塩	363 10.9 12.3 55.0 1.1	kcal g g g g	乳成分・小 麦
14 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
15 日								
年齢	給与栄養目標量		当月平均給与栄養量					
	エネルギーたんばく質/脂質/炭水化物/塩分		エネルギーkcal	たんばく質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		290	11.9	8.3	44.5	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	月	カレーライス マカロニサラダ スープ (れんこん・白菜) フルーツ (オレンジ)	ご飯・じゃが芋・マカロニミックス・砂糖・油	豚肉	オレンジ・きゅうり・パプリカ赤・れんこん・玉ねぎ・人参・白菜	S Bカレーの王子さま 顆粒・酒・出し汁・醤油・酢・水・精製塩	319 kcal 10.9 g 8.0 g 53.9 g 1.0 g	小麦
17	火	ご飯 助宗タラの竜田焼き 玉ねぎと鶏肉の煮物 みそ汁 (花ふ・ワカメ) フルーツ (パイナップル)	ご飯・花ふ・砂糖・片栗粉・油	スケソウタラ・鶏肉・味噌	キャベツ・パイナップル・ワカメ・玉ねぎ・人参	みりん風調味料・出し汁・醤油	254 kcal 12.3 g 4.7 g 42.8 g 0.7 g	小麦
18	水	けんちんうどん かぼちゃと豚肉のとろみ煮 フルーツ (バナナ)	うどん・砂糖・片栗粉・油	豆腐・豚肉	かぼちゃ・しめじ・バナナ・人参・大根・長ねぎ	みりん風調味料・酒・出し汁・醤油・精製塩	250 kcal 9.9 g 6.8 g 38.2 g 0.8 g	小麦
19	木	ご飯 白糸タラの甘酢漬け チンゲン菜と豚肉の炒め物 みそ汁 (かぶ・油揚げ) フルーツ (りんご)	ご飯・砂糖・片栗粉・油	シロイトタラ・豚肉・味噌・油揚げ	かぶ・チンゲン菜・パプリカ黄・りんご・玉ねぎ・人参	酒・出し汁・醤油・酢・水・精製塩	257 kcal 10.5 g 7.1 g 39.4 g 0.7 g	小麦
20	金	ご飯 照り焼きハンバーグ きゅうりとコーンのツナサラダ みそにゅうめん (ほうれん草・ソーメン)	ごま油・ご飯・ソーメン・パン粉・砂糖・油	ツナフレーク缶・鶏肉・豆乳・味噌	きゅうり・コーン・ほうれん草・玉ねぎ・人参	みりん風調味料・酒・出し汁・醤油・酢・水・精製塩	345 kcal 11.5 g 10.1 g 54.0 g 0.9 g	小麦
21	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
22	日							
23	月							
24	火	ご飯 豚肉と野菜の生煮炒め 玉ねぎとコーンのツナサラダ みそ汁 (豆腐・長ねぎ)	ご飯・砂糖・油	ツナフレーク缶・豆腐・豚肉・味噌	キャベツ・コーン・玉ねぎ・人参・生姜・長ねぎ	みりん風調味料・酒・出し汁・醤油・酢	297 kcal 12.7 g 10.3 g 40.9 g 0.7 g	小麦
25	水	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	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	294 kcal 9.6 g 9.0 g 47.1 g 1.3 g	小麦・乳
26	木	三色丼 かぼちゃの甘辛炒め みそ汁 (花ふ・大根)	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 kcal 10.2 g 7.5 g 43.3 g 0.6 g	小麦
27	金	●舞茸ご飯 ●鮭とチンゲン菜の甘酢バター炒め ●かぶと豚肉の煮物 みそ汁 (ごぼう・油揚げ) フルーツ (柿)	ごま油・ご飯・バター・砂糖・片栗粉・油	鮭・豚肉・味噌・油揚げ	かぶ・ごぼう・チンゲン菜・柿・玉ねぎ・人参・水菜・舞茸	酒・出し汁・醤油・酢・精製塩	311 kcal 12.5 g 9.9 g 44.4 g 0.7 g	乳成分・小麦
28	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
29	日							
30	月	カレーライス マカロニサラダ スープ (れんこん・白菜) フルーツ (オレンジ)	ご飯・じゃが芋・マカロニミックス・砂糖・油	豚肉	オレンジ・きゅうり・パプリカ赤・れんこん・玉ねぎ・人参・白菜	S Bカレーの王子さま 顆粒・酒・出し汁・醤油・酢・水・精製塩	319 kcal 10.9 g 8.0 g 53.9 g 1.0 g	小麦

※3色食品群は食品中に含まれる栄養素を見ただけ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♪