



11月

リトルキッズ	昼食	3色食品群					エネルギーたんぱく質脂質炭水化物塩分		夕方間食
		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	午前おやつ	午後おやつ	メニュー	材料	
2	月	豚肉のケチャップパスタ 白菜ときゅうりのツナコーンサラダ スープ	ごま・ごま油・しらす&わかめせんべい・スパゲッティ・砂糖・小麦粉・片栗粉・油・里芋	ツナフレーク缶・牛乳・豚肉	きゅうり・コーン・ごぼう・パセリ・黄桃缶・玉ねぎ・人参・白菜	牛乳 しらす&わかめせんべい 牛乳 さと丸くん フルーツ(黄桃缶)	427 kcal 16.4 g 13.8 g 58.0 g 1.2 g	うどん うどん ツナ缶 コーン・玉ねぎ	
4	水	キーマカレー パンプキンサラダ フルーツ(りんご)	ご飯・マヨネーズ・わかめせんべい・砂糖・油	チーズ・牛乳・豆乳・豚肉	かぼちゃ・コーン・パセリ・ピーマン・りんご・玉ねぎ・枝豆・人参・大根	牛乳 わかめせんべい 牛乳 チーズ入りふりかけおにぎり スティック野菜	530 kcal 16.1 g 14.5 g 82.2 g 1.1 g	チャンプルー そうめん 豚肉 玉ねぎ・ピーマン	
5	木	ひじきご飯 鮭の蒲焼風 具だくさん汁 フルーツ(柿)	うどん・ご飯・さつま芋・砂糖・小魚すなっく・小麦粉・片栗粉・油	牛乳・鶏肉・鮭・豆腐・油揚げ	キャベツ・パプリカ黄・ひじき・柿・小松菜・人参・生姜・長ねぎ	牛乳 小魚すなっく 牛乳 ミニ肉うどん	532 kcal 26.9 g 14.3 g 71.1 g 1.9 g	クリームブリット ご飯 鮭・牛乳 キャベツ・パプリカ	
6	金	納豆ごはん チキンのパン粉焼き 白菜のしらす煮 みそ汁	かぼちゃ&にんじんリング・ご飯・パン粉・ベーキングパウダー・砂糖・小麦粉・米粉・油	おから・しらす干し・牛乳・鶏肉・豆乳・納豆	コーン・なす・ほうれん草・人参・水菜・白菜	牛乳 かぼちゃ&にんじんリング 牛乳 人参おからドーナツ	547 kcal 20.9 g 18.6 g 72.6 g 1.3 g	おにぎり ご飯 しらす干し 人参・白菜	
7	土	鉄分強化！ふりかけご飯 白糸タラのおろし煮 鶏肉とじゃが芋の炒めもの すまし汁 フルーツ(柿)	ご飯・じゃが芋・ソーメン・とうもろこしすなっく・バター・砂糖・片栗粉・油	シロイトタラ・牛乳・鶏肉	キヌサヤ・チンゲン菜・りんご・レモン・柿・人参・大根	牛乳 とうもろこしすなっく 牛乳 りんごのバター煮	465 kcal 15.5 g 12.4 g 72.4 g 1.2 g	／	
9	月	ハヤシライス スパゲッティサラダ フルーツ(オレンジ)	いわしせんべい・ご飯・スパゲッティ・砂糖・油	牛乳・豚肉	オレンジ・かぼちゃ・きゅうり・グリーンピース・パインアップル缶・パプリカ黄・レーズン・寒天・玉ねぎ・人参	牛乳 いわしせんべい 牛乳 かぼちゃようかん フルーツ(パイン缶)	495 kcal 14.4 g 10.9 g 83.9 g 1.1 g	ほうとう風うどん うどん 豚肉 かぼちゃ・人参	
10	火	ご飯 カラスカレイの竜田揚げ 鶏肉と大根の煮物 すまし汁 フルーツ(柿)	ごま・ごま油・ご飯・バター・砂糖・小魚せんべい・小麦粉・焼ふ・油	カラスカレイ・きな粉・牛乳・鶏肉・鉄強化チーズ	インゲン・チンゲン菜・ワカメ・柿・枝豆・人参・大根	牛乳 小魚せんべい 牛乳 サクサクおふラスク 鉄分強化チーズ	536 kcal 21.3 g 24.8 g 55.0 g 1.4 g	おにぎり ご飯 鶏肉 チンゲン菜・枝豆	
11	水	けんちんうどん かぼちゃのそぼろ煮 フルーツ(りんご)	うどん・じゃが芋・しらす&わかめせんべい・バター・砂糖・小麦粉・片栗粉・油	牛乳・豆乳・豆腐・豚肉	かぶ・かぼちゃ・グリーンピース・ごぼう・りんご・人参・長ねぎ	牛乳 しらす&わかめせんべい 牛乳 じゃが芋のソフトクッキー	515 kcal 17.4 g 17.9 g 71.2 g 2.0 g	そうめん そうめん 豚肉 かぶ・長ねぎ	
12	木	鉄分強化！ふりかけご飯 チキンソテー 小松菜とれんこんの煮物 みそ汁	ご飯・さつま芋・ほうれん草と小松菜せんべい・砂糖・片栗粉・油	牛乳・鶏肉・豆乳・粉豆腐	キヌサヤ・なす・ピーマン・れんこん・玉ねぎ・小松菜・人参	牛乳 ほうれん草と小松菜せんべい 牛乳 粉豆腐とさつま芋の甘辛お焼き	472 kcal 17.8 g 15.0 g 64.1 g 1.2 g	おじや ご飯 鶏肉 人参・小松菜	
13	金	花ちらし寿司 にっこりハンバーグ すまし汁	イチゴジャム・ご飯・ソーメン・パン粉・ベーキングパウダー・わかめせんべい・砂糖・小麦粉・油	ツナフレーク缶・牛乳・豆乳・豆腐・豚肉	キャベツ・きゅうり・グリーンピース・コーン・ワカメ・玉ねぎ・人参	牛乳 わかめせんべい 牛乳 豆乳ホットケーキ	503 kcal 18.5 g 14.7 g 70.8 g 1.5 g	チャーハン風 ご飯 ツナ缶 玉ねぎ・グリーンピース	
14	土	ご飯 白糸タラの洋風照り焼き 鶏じゃが煮 みそ汁 ヨーグルト	ご飯・じゃが芋・バター・砂糖・小魚すなっく・小麦粉・油	シロイトタラ・ヨーグルト・花かつお・牛乳・鶏肉・納豆	なめこ・のり・ブロッコリー・れんこん・玉ねぎ・人参	牛乳 小魚すなっく 牛乳 納豆巻き	522 kcal 22.6 g 14.5 g 73.4 g 0.9 g	／	

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	485/20.1/13.5/71.0/1.4未満	504	19.0	15.6	70.5	1.3

♪♪♪♪♪♪♪♪♪♪♪♪♪♪♪♪
 食べ物はよく噛んで
 食べまじょうで、虫歯予防や
 よく噛むことで、消化の負担が減り、
 お腹に良いと言われています。
 ♪♪♪♪♪♪♪♪♪♪♪♪♪♪♪♪



リトルキッズ	昼食	3色食品群				午前おやつ 午後おやつ	エネルギーたんぱく質脂質炭水化物塩分		夕方間食	
		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					メニュー	材料
16	月	豚肉のケチャップパスタ 白菜ときゅうりのツナコーンサラダ スープ	ごま・ごま油・スパゲッティ・とうもろこしすなっく・砂糖・小麦粉・片栗粉・油・里芋	ツナフレック缶・牛乳・豚肉	きゅうり・コーン・ごぼう・パセリ・黄桃缶・玉ねぎ・人参・白菜	牛乳 とうもろこしすなっく 牛乳 さと丸くん フルーツ(黄桃缶)	425 16.3 13.7 57.4 1.2	kcal g g g g	うどん うどん ツナ缶 コーン・玉ねぎ	
17	火	ご飯 カラスカレイのみそ煮 炒りおから すまし汁 フルーツ(オレンジ)	ごませんべい・ご飯・バター・ベーキングパウダー・砂糖・米粉・油	おから・カラスカレイ・きな粉・牛乳・鶏肉・豆乳・茹小豆缶	オレンジ・かぶ・キヌサヤ・ほうれん草・人参・長ねぎ	牛乳 ごませんべい 牛乳 米粉の小豆ケーキ	513 19.0 16.9 71.2 1.2	kcal g g g g	おじや ご飯 鶏肉 人参・キヌサヤ	
18	水	キーマカレー パンピングサラダ フルーツ(バナナ)	いわしせんべい・ご飯・マヨネーズ・砂糖・油	チーズ・牛乳・豆乳・豚肉	かぼちゃ・コーン・パセリ・バナナ・ピーマン・玉ねぎ・枝豆・人参・大根	牛乳 いわしせんべい 牛乳 チーズ入りふりかけおにぎり スティック野菜	529 16.3 14.4 81.9 1.1	kcal g g g g	チャンプルー そうめん 豚肉 玉ねぎ・ピーマン	
19	木	ひじきご飯 鮭の蒲焼風 いものこ汁 フルーツ(柿)	うどん・ご飯・砂糖・小魚せんべい・小麦粉・片栗粉・油・里芋	牛乳・鶏肉・鮭・油揚げ	キャベツ・パプリカ黄・ひじき・柿・小松菜・人参・生姜・長ねぎ・舞茸	牛乳 小魚せんべい 牛乳 ミニ肉うどん	520 25.8 13.5 71.3 1.9	kcal g g g g	クリームブリット ご飯 鮭・牛乳 キャベツ・パプリカ	
20	金	納豆ごはん チキンのパン粉焼き 白菜のしらす煮 みそ汁	ご飯・しらす&わかめせんべい・パン粉・ベーキングパウダー・砂糖・小麦粉・米粉・油	おから・しらす干し・牛乳・鶏肉・豆乳・納豆	コーン・なす・ほうれん草・人参・水菜・白菜	牛乳 しらす&わかめせんべい 牛乳 人参おからドーナツ	549 21.0 18.7 73.2 1.3	kcal g g g g	おにぎり ご飯 しらす干し 人参・白菜	
21	土	鉄分強化！ふりかけご飯 白糸タラのおろし煮 鶏肉とじゃが芋の炒めもの すまし汁 フルーツ(柿)	ご飯・じゃが芋・ソーメン・バター・ほうれん草と小松菜せんべい・砂糖・片栗粉・油	シロイトタラ・牛乳・鶏肉	キヌサヤ・チンゲン菜・りんご・レモン・柿・人参・大根	牛乳 ほうれん草と小松菜せんべい 牛乳 りんごのバター煮	470 15.6 12.4 73.7 1.2	kcal g g g g		
24	火	ご飯 カラスカレイの竜田揚げ 鶏肉と大根の煮物 すまし汁 フルーツ(洋梨缶)	かぼちゃ&にんじんリング・ごま・ごま油・ご飯・バター・砂糖・小麦粉・焼ふ・油	カラスカレイ・きな粉・牛乳・鶏肉・鉄強化チーズ	インゲン・チンゲン菜・ワカメ・枝豆・人参・大根・洋なし缶	牛乳 かぼちゃ&にんじんリング 牛乳 サクサクおふラスク 鉄分強化チーズ	534 21.3 24.8 54.4 1.4	kcal g g g g	おにぎり ご飯 鶏肉 チンゲン菜・枝豆	
25	水	けんちんうどん かぼちゃのそぼろ煮 フルーツ(みかん缶)	うどん・じゃが芋・とうもろこしすなっく・バター・砂糖・小麦粉・片栗粉・油	牛乳・豆乳・豆腐・豚肉	かぶ・かぼちゃ・グリーンピース・ごぼう・みかん缶・人参・長ねぎ	牛乳 とうもろこしすなっく 牛乳 じゃが芋のソフトクッキー	510 17.1 17.4 70.2 2.0	kcal g g g g	そうめん そうめん 豚肉 かぶ・長ねぎ	
26	木	鉄分強化！ふりかけご飯 チキンソテー	ごませんべい・ご飯・さつま芋・砂糖・片栗粉・油	牛乳・鶏肉・豆乳・粉豆腐	キヌサヤ・なす・ピーマン・れんこん・玉ねぎ・小松菜・人参	牛乳 ごませんべい 牛乳 粉豆腐とさつま芋の甘辛お焼き	472 17.8 15.2 63.6 1.2	kcal g g g g	おじや ご飯 鶏肉 人参・小松菜	
27	金	ご飯 煮込みハンバーグ コールスローサラダ すまし汁	イチゴジャム・いわしせんべい・ご飯・ソーメン・パン粉・ベーキングパウダー・砂糖・小麦粉・油	牛乳・豆乳・豚肉	カットマトパック・キャベツ・きゅうり・コーン・パセリ・ワカメ・玉ねぎ・人参	牛乳 いわしせんべい 牛乳 豆乳ホットケーキ	499 17.4 15.0 70.9 1.4	kcal g g g g	チャーハン風 ご飯 ツナ缶 玉ねぎ・グリーンピース	
28	土	ご飯 白糸タラの洋風照り焼き 鶏じゃが煮 みそ汁 ヨーグルト	ご飯・じゃが芋・バター・砂糖・小魚せんべい・小麦粉・油	シロイトタラ・ヨーグルト・花かつお・牛乳・鶏肉・納豆	なめこ・のり・ブロッコリー・れんこん・玉ねぎ・人参	牛乳 小魚せんべい 牛乳 納豆巻き	527 22.6 14.5 74.6 0.9	kcal g g g g		
30	月	豚肉のケチャップパスタ 白菜ときゅうりのツナコーンサラダ スープ	ごま・ごま油・スパゲッティ・ほうれん草と小松菜せんべい・砂糖・小麦粉・片栗粉・油・里芋	ツナフレック缶・牛乳・豚肉	きゅうり・コーン・ごぼう・パセリ・黄桃缶・玉ねぎ・人参・白菜	牛乳 ほうれん草と小松菜せんべい 牛乳 さと丸くん フルーツ(黄桃缶)	430 16.4 13.7 58.7 1.2	kcal g g g g	うどん うどん ツナ缶 コーン・玉ねぎ	

- ★材料の都合により、献立を変更することがあります。
- ★野菜は安全を考慮し、加熱処理をしています。
- ★昆布とかつお節からだしを取り、素材の味を生かした調理をしています。
- ★栄養価は、午前おやつ・昼食・午後おやつ の合計栄養価になります。
- ★使用する調味料は砂糖、塩、酢、醤油、味噌、料理酒、みりん、油、バター、カレールウ、ハヤシルウ、ソース、ケチャップです。