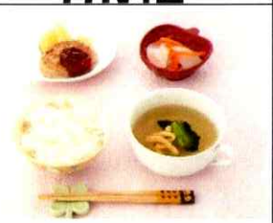
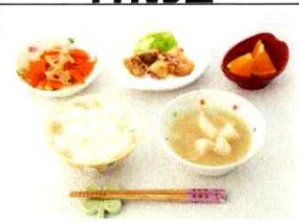
11月 キッズ献立カレンダー 前半

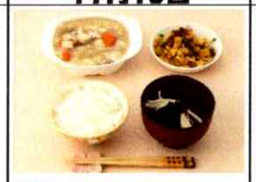
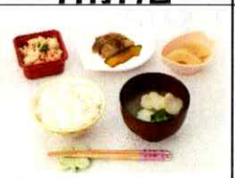
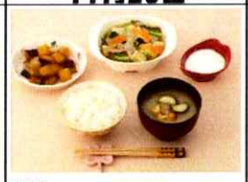
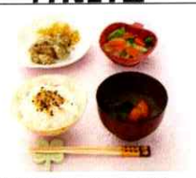
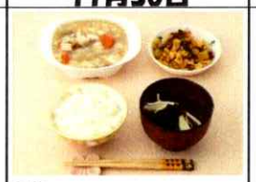
タイヘイ株式会社

	月	火	水	木	金	土	日
							11月1日
おひるごはん				タイヘイ（株） 応援サポーター 林家たい平師匠			 ご飯 ツナ入り玉子焼き 鶏レバーとキャベツの炒め物 みそ汁 フルーツ（黄桃缶）
栄養価							kcal/タンパク/脂質/炭水化物/塩分 412/16.9/14.6/56.5/1.3
	11月2日	11月3日	11月4日	11月5日	11月6日	11月7日	11月8日
おひるごはん	 ご飯 豆腐と豚肉のみそ煮 さつま芋と玉子炒め すまし汁	 ご飯 白糸タラのオランダ煮 炒りおから みそ汁 フルーツ（白桃缶）	 ご飯 ハンバーグ 大根のナムル スープ	 ご飯 助宗タラのから揚げ れんこんのきんぴら 鶏汁 フルーツ（オレンジ）	 ご飯 高野豆腐の肉野菜煮 さつま芋のバター炒め みそ汁 フルーツ（パイン缶）	 鉄分強化！ふりかけご飯 ささみのあおさチーズ焼き 白菜の和え物 みそ汁	 ご飯 豚肉とかぶのオイスター炒め ひじきと粉豆腐煮 みそ汁
栄養価	kcal/タンパク/脂質/炭水化物/塩分 453/16.9/13.7/68.1/1.2	kcal/タンパク/脂質/炭水化物/塩分 385/16.4/9.3/62.3/1.1	kcal/タンパク/脂質/炭水化物/塩分 394/13.7/14.4/55.8/1.0	kcal/タンパク/脂質/炭水化物/塩分 353/12.9/8.8/58.9/0.9	kcal/タンパク/脂質/炭水化物/塩分 419/14.2/10.5/70.7/1.0	kcal/タンパク/脂質/炭水化物/塩分 357/16.2/10.0/53.9/1.0	kcal/タンパク/脂質/炭水化物/塩分 373/15.1/11.8/55.1/1.1
	11月9日	11月10日	11月11日	11月12日	11月13日	11月14日	
おひるごはん	 鉄分強化！ふりかけごはん 助宗タラの南蛮漬け かぼちゃの煮物 みそ汁 アップルゼリー	 ご飯 麻婆豆腐 マカロニサラダ 中華スープ	 ふわふわ玉子丼 キャベツとツナの炒め物 みそ汁 フルーツ（柿）	 ポークカレーライス 切干大根とひじきの和え物 ヨーグルト	 ●花ちらし寿司 鮭のサクサクフライ みそ汁 フルーツ（バナナ）	 豚肉のみそにゅうめん 大根と玉子のサラダ フルーツ（パイン缶）	
栄養価	kcal/タンパク/脂質/炭水化物/塩分 350/11.8/5.7/65.9/0.9	kcal/タンパク/脂質/炭水化物/塩分 407/14.2/12.5/62.0/1.0	kcal/タンパク/脂質/炭水化物/塩分 397/14.1/14.1/56.5/1.3	kcal/タンパク/脂質/炭水化物/塩分 400/13.8/11.4/66.1/1.4	kcal/タンパク/脂質/炭水化物/塩分 385/12.3/11.0/61.9/1.1	kcal/タンパク/脂質/炭水化物/塩分 392/18.0/16.3/42.5/1.1	

※都合により、献立を変更する場合がございます。

11月 キッズ献立カレンダー 後半

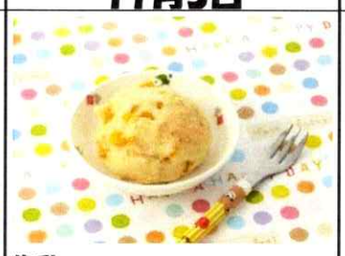
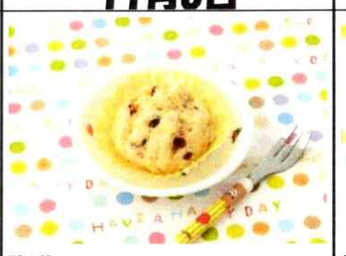
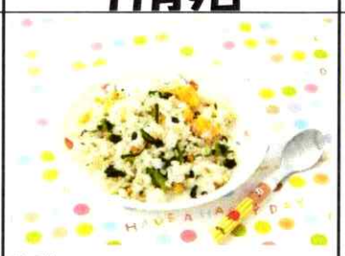
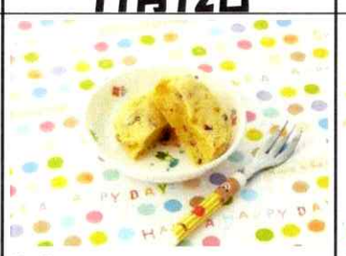
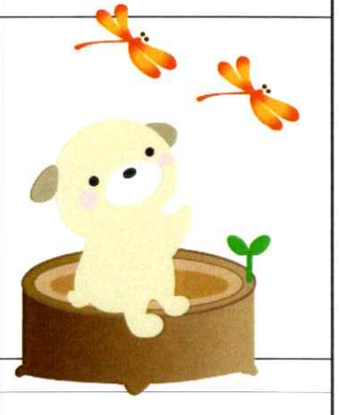
タイヘイ株式会社

	月	火	水	木	金	土	日
							11月15日
おひるごはん		紅葉がきれいですね～ タイヘイ（株） 応援サポーター 林家たい平師匠					 ご飯 ツナ入り玉子焼き 鶏レバーとキャベツの炒め物 みそ汁 フルーツ（黄桃缶）
栄養価							kcal/タンパク/脂質/炭水化物/塩分 412/16.9/14.6/56.5/1.3
	11月16日	11月17日	11月18日	11月19日	11月20日	11月21日	11月22日
おひるごはん	 ご飯 豆腐と豚肉のみそ煮 さつま芋と玉子炒め すまし汁	 ご飯 白糸タラのオランダ煮 炒りおから みそ汁 フルーツ（白桃缶）	 ご飯 ハンバーグ 大根のナムル スープ	 ご飯 助宗タラのから揚げ れんこんのきんぴら 鶏汁 フルーツ（りんご）	 ご飯 高野豆腐の肉野菜煮 さつま芋のバター炒め みそ汁 ヨーグルト	 鉄分強化！ふりかけご飯 ささみのあおさチーズ焼き 白菜の和え物 みそ汁	 ご飯 豚肉とかぶのオイスター炒め ひじきと粉豆腐煮 みそ汁
栄養価	kcal/タンパク/脂質/炭水化物/塩分 453/16.9/13.7/68.1/1.2	kcal/タンパク/脂質/炭水化物/塩分 385/16.4/9.3/62.3/1.1	kcal/タンパク/脂質/炭水化物/塩分 394/13.7/14.4/55.8/1.0	kcal/タンパク/脂質/炭水化物/塩分 353/12.7/8.9/59.4/0.9	kcal/タンパク/脂質/炭水化物/塩分 428/15.2/11.7/69.5/1.0	kcal/タンパク/脂質/炭水化物/塩分 355/16.1/10.0/54.0/1.0	kcal/タンパク/脂質/炭水化物/塩分 373/15.1/11.8/55.1/1.1
	11月23日	11月24日	11月25日	11月26日	11月27日	11月28日	11月29日
おひるごはん	 鉄分強化！ふりかけごはん 助宗タラの南蛮漬け かぼちゃの煮物 みそ汁 アップルゼリー	 ご飯 麻婆豆腐 マカロニサラダ 中華スープ	 ふわふわ玉子丼 キャベツとツナの炒め物 みそ汁 オレンジゼリー	 ポークカレーライス 切干大根とひじきの和え物 ヨーグルト	 ●雑穀ご飯 鮭のサクサクフライ ●かぶときゅうりのごまサラダ みそ汁 フルーツ（バナナ）	 豚肉のみそにゅうめん 大根と玉子のサラダ フルーツ（パイン缶）	 ご飯 ツナ入り玉子焼き 鶏レバーとキャベツの炒め物 みそ汁 フルーツ（黄桃缶）
栄養価	kcal/タンパク/脂質/炭水化物/塩分 350/11.8/5.7/65.9/0.9	kcal/タンパク/脂質/炭水化物/塩分 410/14.4/12.6/62.4/1.0	kcal/タンパク/脂質/炭水化物/塩分 418/14.4/14.1/61.5/1.3	kcal/タンパク/脂質/炭水化物/塩分 400/13.8/11.4/66.1/1.4	kcal/タンパク/脂質/炭水化物/塩分 424/12.8/13.9/64.4/1.2	kcal/タンパク/脂質/炭水化物/塩分 392/18.0/16.3/42.5/1.1	kcal/タンパク/脂質/炭水化物/塩分 412/16.9/14.6/56.5/1.3
	11月30日						
おひるごはん	 ご飯 豆腐と豚肉のみそ煮 さつま芋と玉子炒め すまし汁						
栄養価	kcal/タンパク/脂質/炭水化物/塩分 453/16.9/13.7/68.1/1.2						

※都合により、献立を変更する場合がございます。

11月 キッズ献立カレンダー 前半

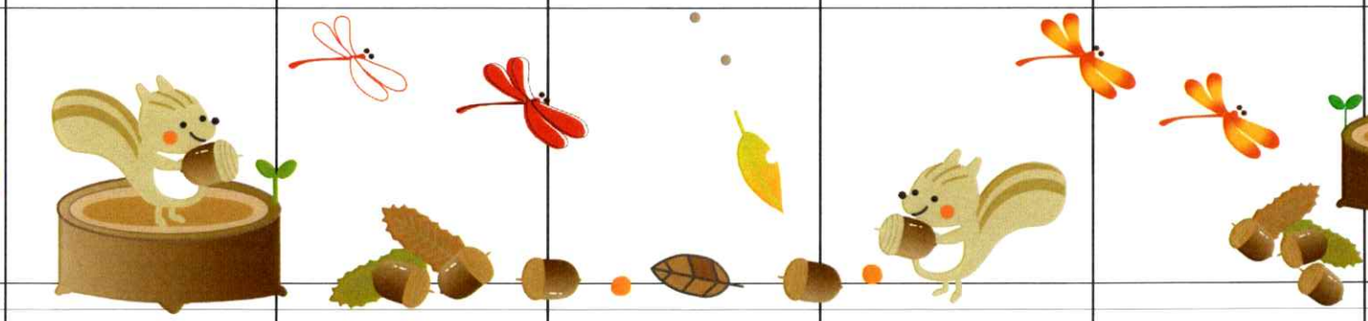
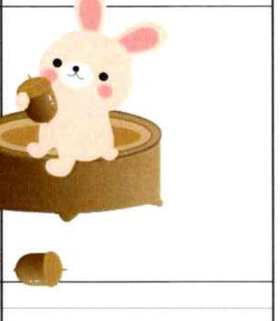
タイヘイ株式会社

	月	火	水	木	金	土	日
				タイヘイ（株） 応援サポーター 林家たい平師匠			11月1日
おやつ							 牛乳 粉豆腐のチヂミ
栄養価							kcal/タンパク/脂質/炭水化物/塩分 186/10.0/8.5/20.0/0.5
	11月2日	11月3日	11月4日	11月5日	11月6日	11月7日	11月8日
おやつ	 牛乳 チーズスコーン	 牛乳 コーンクリームパン	 牛乳 たぬきうどん	 牛乳 米粉みそ蒸しパン	 牛乳 マーラーカオ	 牛乳 きな粉豆乳寒天 おこめリング	 牛乳 小豆ういろう
栄養価	kcal/タンパク/脂質/炭水化物/塩分 201/8.3/10.9/19.8/1.0	kcal/タンパク/脂質/炭水化物/塩分 214/7.0/7.5/31.9/0.5	kcal/タンパク/脂質/炭水化物/塩分 192/7.2/6.6/27.3/0.7	kcal/タンパク/脂質/炭水化物/塩分 225/6.7/7.5/35.6/0.7	kcal/タンパク/脂質/炭水化物/塩分 269/8.0/9.2/40.8/0.8	kcal/タンパク/脂質/炭水化物/塩分 158/7.6/7.6/17.9/0.1	kcal/タンパク/脂質/炭水化物/塩分 211/6.6/5.5/36.2/0.1
	11月9日	11月10日	11月11日	11月12日	11月13日	11月14日	
おやつ	 牛乳 そぼろチャーハン	 牛乳 ジャムおから蒸しパン	 牛乳 かぼちゃもち ウエハース（ココア味）	 牛乳 さつま芋パン	 牛乳 フレンチトースト	 牛乳 あおさ粉巻き納豆	
栄養価	kcal/タンパク/脂質/炭水化物/塩分 234/9.6/8.5/33.0/0.3	kcal/タンパク/脂質/炭水化物/塩分 191/8.0/6.3/29.3/0.4	kcal/タンパク/脂質/炭水化物/塩分 164/5.5/7.0/23.6/0.2	kcal/タンパク/脂質/炭水化物/塩分 197/5.9/5.0/35.2/0.4	kcal/タンパク/脂質/炭水化物/塩分 187/9.7/9.3/19.0/0.5	kcal/タンパク/脂質/炭水化物/塩分 214/8.5/6.1/34.3/0.3	

※都合により、献立を変更する場合がございます。

11月 キッズ献立カレンダー 後半

タイヘイ株式会社

	月	火	水	木	金	土	日
							11月15日
おやつ		紅葉がきれいですね～ タイヘイ（株） 応援サポーター 林家たい平師匠					 牛乳 粉豆腐のチヂミ
栄養価							kcal/タンパク/脂質/炭水化物/塩分 186/10.0/8.5/20.0/0.5
	11月16日	11月17日	11月18日	11月19日	11月20日	11月21日	11月22日
おやつ	 牛乳 チーズスコーン	 牛乳 コーンクリームパン	 牛乳 たぬきうどん	 牛乳 米粉みそ蒸しパン	 牛乳 マーラーカオ	 牛乳 きな粉豆乳寒天 おこめリング	 牛乳 小豆ういろう
栄養価	kcal/タンパク/脂質/炭水化物/塩分 201/8.3/10.9/19.8/1.0	kcal/タンパク/脂質/炭水化物/塩分 214/7.0/7.5/31.9/0.5	kcal/タンパク/脂質/炭水化物/塩分 192/7.2/6.6/27.3/0.7	kcal/タンパク/脂質/炭水化物/塩分 225/6.7/7.5/35.6/0.7	kcal/タンパク/脂質/炭水化物/塩分 269/8.0/9.2/40.8/0.8	kcal/タンパク/脂質/炭水化物/塩分 158/7.6/7.6/17.9/0.1	kcal/タンパク/脂質/炭水化物/塩分 211/6.6/5.5/36.2/0.1
	11月23日	11月24日	11月25日	11月26日	11月27日	11月28日	11月29日
おやつ	 牛乳 そぼろチャーハン	 牛乳 ジャムおから蒸しパン	 牛乳 かぼちゃもち ウエハース（ココア味）	 牛乳 さつま芋パン	 牛乳 フレンチトースト	 牛乳 あおさ粉巻き納豆	 牛乳 粉豆腐のチヂミ
栄養価	kcal/タンパク/脂質/炭水化物/塩分 234/9.6/8.5/33.0/0.3	kcal/タンパク/脂質/炭水化物/塩分 191/8.0/6.3/29.3/0.4	kcal/タンパク/脂質/炭水化物/塩分 164/5.5/7.0/23.6/0.2	kcal/タンパク/脂質/炭水化物/塩分 197/5.9/5.0/35.2/0.4	kcal/タンパク/脂質/炭水化物/塩分 187/9.7/9.3/19.0/0.5	kcal/タンパク/脂質/炭水化物/塩分 214/8.5/6.1/34.3/0.3	kcal/タンパク/脂質/炭水化物/塩分 186/10.0/8.5/20.0/0.5
	11月30日						
おやつ	 牛乳 チーズスコーン						
栄養価	kcal/タンパク/脂質/炭水化物/塩分 201/8.3/10.9/19.8/1.0						

※都合により、献立を変更する場合がございます。

11月 キッズ献立カレンダー 前半

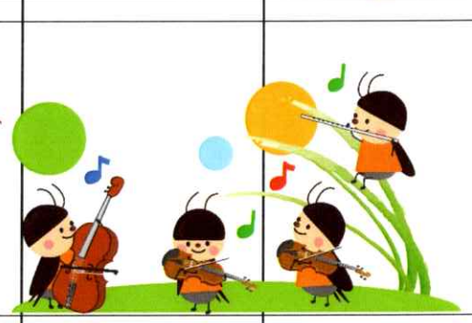
タイヘイ株式会社

	月	火	水	木	金	土	日
				タイヘイ（株） 応援サポーター 林家たい平師匠			11月1日
よるごはん							 ご飯 豚肉と白菜の中華煮 かぼちゃのマヨサラダ みそ汁
栄養価							kcal/ﾀﾝﾊﾟｸg/脂質g/炭水化物g/塩分g 387/13.2/12.6/59.0/1.3
	11月2日	11月3日	11月4日	11月5日	11月6日	11月7日	11月8日
よるごはん	 ご飯 助宗タラのバター醤油焼き 鶏肉とじゃが芋煮 みそ汁 フルーツ(みかん缶)	 豚玉丼 キャベツとトマトのサラダ みそ汁 アップルゼリー	 鉄分強化！ふりかけごはん 鶏肉と豆腐のきのこ煮 さつま芋サラダ みそ汁	 ご飯 豚肉の甘辛炒め 野菜の玉子とじ みそ汁	 スパゲッティミートソース ツナじゃが煮 スープ	 しらすの米粉かき揚げ丼 かぼちゃのごま炒め 豚汁 フルーツ（黄桃缶）	 ご飯 ポテトオムレツ 鶏レバーと大根の生姜煮 みそにゅうめん ヨーグルト
栄養価	kcal/ﾀﾝﾊﾟｸg/脂質g/炭水化物g/塩分g 367/15.3/9.5/59.1/0.8	kcal/ﾀﾝﾊﾟｸg/脂質g/炭水化物g/塩分g 381/13.7/12.5/56.8/0.9	kcal/ﾀﾝﾊﾟｸg/脂質g/炭水化物g/塩分g 422/15.1/11.9/66.9/1.0	kcal/ﾀﾝﾊﾟｸg/脂質g/炭水化物g/塩分g 384/15.9/12.7/55.3/0.9	kcal/ﾀﾝﾊﾟｸg/脂質g/炭水化物g/塩分g 360/16.0/13.5/47.1/1.6	kcal/ﾀﾝﾊﾟｸg/脂質g/炭水化物g/塩分g 471/10.8/13.1/80.1/1.1	kcal/ﾀﾝﾊﾟｸg/脂質g/炭水化物g/塩分g 424/17.1/13.4/63.8/1.3
	11月9日	11月10日	11月11日	11月12日	11月13日	11月14日	
よるごはん	 ご飯 チキンカツ おふの玉子とじ煮 みそ汁	 ご飯 白糸タラとさつま芋のコロコロ焼き 豚肉と野菜のおかか煮 みそ汁 フルーツ（白桃缶）	 ご飯 ささみの照り焼き 白菜のごまサラダ みそ汁	 ご飯 カラスカレイのみそ焼き 厚揚げの野菜あん すまし汁 フルーツ（りんご）	 鉄分強化！ふりかけご飯 豚肉と野菜のスタミナ炒め もやしとピーマンのツナナムル みそ汁	 ご飯 豆腐とささみのケチャップ煮 じゃが芋と人参のソテー みそ汁	
栄養価	kcal/ﾀﾝﾊﾟｸg/脂質g/炭水化物g/塩分g 435/16.2/16.8/58.4/1.2	kcal/ﾀﾝﾊﾟｸg/脂質g/炭水化物g/塩分g 372/14.0/9.3/61.1/1.1	kcal/ﾀﾝﾊﾟｸg/脂質g/炭水化物g/塩分g 356/14.6/10.1/54.4/1.0	kcal/ﾀﾝﾊﾟｸg/脂質g/炭水化物g/塩分g 415/15.0/15.6/57.1/1.2	kcal/ﾀﾝﾊﾟｸg/脂質g/炭水化物g/塩分g 384/15.1/12.8/54.2/1.1	kcal/ﾀﾝﾊﾟｸg/脂質g/炭水化物g/塩分g 363/14.8/7.4/63.5/0.8	

※都合により、献立を変更する場合がございます。

11月 キッズ献立カレンダー 後半

タイヘイ株式会社

	月	火	水	木	金	土	日
							11月15日
よるごはん		紅葉がきれいですね～ タイヘイ（株） 応援サポーター 林家たい平師匠					 ご飯 豚肉と白菜の中華煮 かぼちゃのマヨサラダ みそ汁
栄養価							kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 387/13.2/12.6/59.0/1.3
	11月16日	11月17日	11月18日	11月19日	11月20日	11月21日	11月22日
よるごはん	 ご飯 助宗タラのバター醤油焼き 鶏肉とじゃが芋煮 みそ汁 フルーツ(みかん缶)	 豚玉丼 キャベツとトマトのサラダ みそ汁 アップルゼリー	 鉄分強化！ふりかけごはん 鶏肉と豆腐のきのこ煮 さつま芋サラダ みそ汁	 ご飯 豚肉の甘辛炒め 野菜の玉子とじ みそ汁	 スパゲッティミートソース ツナじゃが煮 スープ	 しらすの米粉かき揚げ丼 かぼちゃのごま炒め 豚汁 フルーツ(黄桃缶)	 ご飯 ポテトオムレツ 鶏レバーと大根の生姜煮 みそにゅうめん フルーツ(パイン缶)
栄養価	kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 367/15.3/9.5/59.1/0.8	kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 381/13.7/12.5/56.8/0.9	kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 439/17.1/13.7/65.9/1.0	kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 384/15.9/12.7/55.3/0.9	kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 358/16.0/13.5/47.0/1.6	kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 467/10.8/13.1/81.2/1.1	kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 413/15.8/12.2/64.9/1.3
	11月23日	11月24日	11月25日	11月26日	11月27日	11月28日	11月29日
よるごはん	 ご飯 チキンカツ おふの玉子とじ煮 みそ汁	 ご飯 白糸タラとさつま芋のコロコロ焼き 豚肉と野菜のおかか煮 みそ汁 フルーツ(白桃缶)	 ご飯 ささみの照り焼き 白菜のごまサラダ みそ汁	 ご飯 カラスカレイのみそ焼き 厚揚げの野菜あん すまし汁 フルーツ(柿)	 鉄分強化！ふりかけご飯 豚肉と野菜のスタミナ炒め もやしとピーマンのツナナムル みそ汁	 ご飯 豆腐とささみのケチャップ煮 じゃが芋と人参のソテー みそ汁	 ご飯 豚肉と白菜の中華煮 かぼちゃのマヨサラダ みそ汁
栄養価	kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 435/16.2/16.8/58.4/1.2	kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 374/14.0/9.3/61.1/1.1	kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 356/14.6/10.1/54.4/1.0	kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 421/15.1/15.6/58.2/1.2	kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 384/15.1/12.8/54.2/1.1	kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 363/14.8/7.4/63.5/0.8	kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 387/13.2/12.6/59.0/1.3
	11月30日						
よるごはん	 ご飯 助宗タラのバター醤油焼き 鶏肉とじゃが芋煮 みそ汁 フルーツ(みかん缶)						
栄養価	kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 367/15.3/9.5/59.1/0.8						

※都合により、献立を変更する場合がございます。

11月

キッズ	昼食		熱や力になるもの	3色食品群 血や肉や骨になるもの	3色食品群 体の調子を整えるもの	3色食品群以外の使用食材	おやつ	3〜5歳児 エネルギー・たんぱく質・脂質・炭水化物・塩分		3〜5歳児 アレルギー（表示・推奨28品目中：えび・かに・くるみ・カシューナッツ）	1〜2歳児 エネルギー・たんぱく質・脂質・炭水化物・塩分		1〜2歳児 アレルギー（表示・推奨28品目中：えび・かに・くるみ・カシューナッツ）
1	日	ご飯 ツナ入り玉子焼き 鶏レバーとキャベツの炒め物 みそ汁(人参・えのき茸) フルーツ(黄桃缶)	ご飯・砂糖・小麦粉・油	ツナフレーク缶・牛乳・玉子・鶏レバー・鶏肉・粉豆腐・味噌	えのき茸・キャベツ・黄桃缶・玉ねぎ・小松菜・人参	酒・出し汁・醤油・水・精製塩	牛乳 粉豆腐のチヂミ	598 26.9 23.1 76.5 1.8	kcal g g g g	乳成分・卵・小麦 ※60	449 20.2 17.3 57.4 1.4	kcal g g g g	乳成分・卵・小麦 ※60
2	月	ご飯 豆腐と豚肉のみそ煮 さつま芋と玉子炒め すまし汁(ワカメ・ソーメン)	ご飯・さつま芋・ソーメン・バター・砂糖・小麦粉・片栗粉・油	牛乳・玉子・豆腐・豚肉・味噌・冷蔵ベビーチーズCa+Fe	パセリ・ワカメ・人参・大根	ベーキングパウダー・みりん風調味料・酒・出し汁・醤油・精製塩	牛乳 チーズスコーン	654 25.2 24.6 87.9 2.2	kcal g g g g	乳成分・卵・小麦 ※174・※28	491 18.9 18.5 65.9 1.7	kcal g g g g	乳成分・卵・小麦 ※174・※28
3	火	ご飯 白糸タラのオランダ煮 炒りおから みそ汁(白菜・花ふ) フルーツ(白桃缶)	ご飯・ごま・ごま油・花ふ・砂糖・小麦粉・片栗粉・油	おから・シロイトタラ・牛乳・鶏肉・豆乳・味噌	かぼちゃ・クリームコーン缶・コーン・人参・白菜・白桃缶・万能ねぎ	ベーキングパウダー・みりん風調味料・酒・出し汁・醤油・精製塩	牛乳 コーンクリームパン	599 23.4 16.8 94.2 1.6	kcal g g g g	乳成分・小麦 ※190・※ 28・※63	449 17.6 12.6 70.7 1.2	kcal g g g g	乳成分・小麦 ※190・※ 28・※63
4	水	ご飯 ハンバーグ 大根のナムル スープ(チンゲン菜・油揚げ)	うどん・ごま油・ご飯・じゃが芋・パン粉・砂糖・天かす・油	牛乳・豆乳・豚肉・油揚げ	チンゲン菜・玉ねぎ・小松菜・人参・大根	ウスターソース・ケチャップ・こしょう・コンソメみりん風調味料・出し汁・醤油・水・精製塩	牛乳 たぬきうどん	586 20.9 21.0 83.1 1.7	kcal g g g g	乳成分・小麦 ※122・※ 174	440 15.7 15.8 62.3 1.3	kcal g g g g	乳成分・小麦 ※122・※ 174
5	木	ご飯 助宗タラのから揚げ れんこんのきんぴら 鶏汁(鶏肉・玉ねぎ・かぶ) フルーツ(オレンジ)	ごま・ご飯・砂糖・米粉・片栗粉・油	スケソウタラ・牛乳・鶏肉・味噌	オレンジ・かぶ・キャベツ・れんこん・玉ねぎ・人参	ベーキングパウダー・みりん風調味料・酒・出し汁・醤油・水・精製塩	牛乳 米粉みそ蒸しパン	578 19.6 16.3 94.5 1.6	kcal g g g g	乳成分・小麦 ※28・※63	434 14.7 12.2 70.9 1.2	kcal g g g g	乳成分・小麦 ※28・※63
6	金	ご飯 高野豆腐の肉野菜煮 さつま芋のバター炒め みそ汁(なす・ぶなしめじ) フルーツ(パイン缶)	ご飯・さつま芋・バター・ホットケーキミックス・砂糖・小麦粉・片栗粉・油	牛乳・玉子・高野豆腐・豚肉・味噌	なす・パイナップル缶・ぶなしめじ・ほうれん草・レーズン・玉ねぎ・人参	みりん風調味料・酒・出し汁・醤油・精製塩	牛乳 マーラーカオ	688 22.2 19.7 111.5 1.8	kcal g g g g	乳成分・卵・小麦 ※190・※54	516 16.7 14.8 83.6 1.4	kcal g g g g	乳成分・卵・小麦 ※190・※54
7	土	鉄分強化！ふりかけご飯 ささみのあおさチーズ焼き 白菜の和え物 みそ汁(人参・ワカメ)	おこめリング・ご飯・パン粉・マヨネーズ・砂糖・小麦粉・油	きな粉・チーズ・牛乳・鶏肉・豆乳・味噌	あおさ粉・コーン・ワカメ・寒天・玉ねぎ・人参・赤ピーマン・白菜	酒・出し汁・醤油・水・精製塩・大豆ふりかけ	牛乳 きな粉豆乳寒天 おこめリング	515 23.8 17.6 71.8 1.1	kcal g g g g	乳成分・卵・小麦 ※18・※ 189・※201	386 17.9 13.2 53.9 0.8	kcal g g g g	乳成分・卵・小麦 ※18・※ 189・※201
8	日	ご飯 豚肉とかぶのオイスター炒め ひじきと粉豆腐煮 みそ汁(さつま芋・万能ねぎ)	ごま油・ご飯・さつま芋・砂糖・小麦粉・油	牛乳・豆乳・豚肉・粉豆腐・味噌・茹小豆缶	かぶ・ひじき・玉ねぎ・人参・万能ねぎ	オイスターソースP・酒・出し汁・醤油・水	牛乳 小豆ういろう	584 21.7 17.3 91.3 1.2	kcal g g g g	乳成分・小麦	438 16.3 13.0 68.5 0.9	kcal g g g g	乳成分・小麦
9	月	鉄分強化！ふりかけごはん 助宗タラの南蛮漬け かぼちゃの煮物 みそ汁(白菜・油揚げ) アップルゼリー	ごま油・ご飯・砂糖・小麦粉・油	スケソウタラ・牛乳・玉子・豚肉・味噌・油揚げ	かぶ・ピーマン・りんご・トマト・ほうれん草・玉ねぎ・生姜	こしょう・みりん風調味料・穀物ふりかけ・酒・出し汁・醤油・酢・精製塩	牛乳 そぼろチャーハン	584 21.4 14.2 98.9 1.2	kcal g g g g	乳成分・卵・小麦 ※18	438 16.1 10.7 74.2 0.9	kcal g g g g	乳成分・卵・小麦 ※18
10	火	ご飯 麻婆豆腐 マカロニサラダ 中華スープ(じゃが芋・ごぼう)	イチゴジャム・ごま油・ご飯・じゃが芋・マカロニミックス・マヨネーズ・砂糖・小麦粉・片栗粉	おから・牛乳・鶏肉・豆乳・豆腐・味噌	グリンピース・ごぼう・トマト・ほうれん草・玉ねぎ・生姜	ベーキングパウダー・醤油・水・精製塩・中華味	牛乳 ジャムおから蒸しパン	598 22.2 18.8 91.3 1.4	kcal g g g g	乳成分・卵・小麦 ※190・※28	449 16.7 14.1 68.5 1.1	kcal g g g g	乳成分・卵・小麦 ※190・※28
11	水	ふわふわ玉子丼 キャベツとツナの炒め物 みそ汁(人参・焼ふ) フルーツ(柿)	(袋)鉄プラスコラーゲンケンエハース・ご飯・バター・砂糖・焼ふ・片栗粉・油	ツナフレーク缶・牛乳・玉子・味噌・油揚げ	あおさ粉・かぼちゃ・キャベツ・柿・玉ねぎ・人参	ケチャップ・みりん風調味料・酒・出し汁・醤油・精製塩	牛乳 かぼちゃもち ウエハース(ココア味)	561 19.6 21.1 80.1 1.5	kcal g g g g	乳成分・卵・小麦 ※201・※ 224	421 14.7 15.8 60.1 1.1	kcal g g g g	乳成分・卵・小麦 ※201・※ 224
12	木	ポークカレーライス 切干大根とひじきの和え物 ヨーグルト	ご飯・さつま芋・じゃが芋・砂糖・小麦粉・油	ヨーグルト・牛乳・豆乳・豚肉	ひじき・玉ねぎ・小松菜・人参・切干大根	ケチャップ・とろけるカレー 甘口・ベーキングパウダー・酒・出し汁・醤油・水	牛乳 さつま芋パン	597 19.7 16.4 101.3 1.8	kcal g g g g	乳成分・小麦 ※28	448 14.8 12.3 76.0 1.4	kcal g g g g	乳成分・小麦 ※28
13 金	イベント献立	●花ちらし寿司 鮭のサクサクフライ みそ汁(玉ねぎ・ワカメ) フルーツ(バナナ)	ごま・ご飯・バター・パン粉・砂糖・小麦粉・食パン・油	牛乳・玉子・鮭・味噌	キャベツ・きゅうり・コーン・バナナ・ワカメ・玉ねぎ・人参	ウスターソース・出し汁・酢・水・精製塩	牛乳 フレンチトースト	572 22.0 20.3 80.9 1.6	kcal g g g g	乳成分・卵・小麦 ※63	429 16.5 15.2 60.7 1.2	kcal g g g g	乳成分・卵・小麦 ※63
14	土	豚肉のみそにゅうめん 大根と玉子のサラダ フルーツ(パイン缶)	ご油・ご飯・ソーメン・砂糖・片栗粉・油	花かつお・牛乳・玉子・豚肉・納豆・味噌・油揚げ	あおさ粉・パイナップル缶・玉ねぎ・人参・大根・万能ねぎ	酒・出し汁・醤油・酢・精製塩	牛乳 あおさ粉巻き納豆	606 26.5 22.4 76.8 1.4	kcal g g g g	乳成分・卵・小麦 ※174・※ 201	455 19.9 16.8 57.6 1.1	kcal g g g g	乳成分・卵・小麦 ※174・※ 201
15	日	ご飯 ツナ入り玉子焼き 鶏レバーとキャベツの炒め物 みそ汁(人参・えのき茸) フルーツ(黄桃缶)	ご飯・砂糖・小麦粉・油	ツナフレーク缶・牛乳・玉子・鶏レバー・鶏肉・粉豆腐・味噌	えのき茸・キャベツ・黄桃缶・玉ねぎ・小松菜・人参	酒・出し汁・醤油・水・精製塩	牛乳 粉豆腐のチヂミ	598 26.9 23.1 76.5 1.8	kcal g g g g	乳成分・卵・小麦 ※60	449 20.2 17.3 57.4 1.4	kcal g g g g	乳成分・卵・小麦 ※60

年齢	給与栄養目標量 エネルギー/たんぱく質/脂質/炭水化物/塩分	当月平均給与栄養量 エネルギーkcal	たんぱく質g	脂質g	炭水化物g	塩分g
3〜5 歳	585/24.1/16.2/85.5/1.6未満	599	22.8	19.7	88.4	1.6
1〜2 歳	485/20.1/13.5/71.0/1.4未満	449	17.1	14.8	66.3	1.2





食べ物は良く噛んで食べましょう。良く噛むことで、
虫歯予防や消化の負担が減り、お腹に良いと言われています。

キッズ	昼食		熱や力になるもの	3色食品群 血や肉や骨になるもの	3色食品群 体の調子を整えるもの	3色食品群以外の使用食材	おやつ	3〜5歳児 エネルギー・たんぱく質・脂質・炭水化物・塩分		3〜5歳児 アレルギー（表示・推奨28品目中：えび・かに・くるみ・カシューナッツ）	1〜2歳児 エネルギー・たんぱく質・脂質・炭水化物・塩分		1〜2歳児 アレルギー（表示・推奨28品目中：えび・かに・くるみ・カシューナッツ）
16	月	ご飯 豆腐と豚肉のみそ煮 さつま芋と玉子炒め すまし汁(ワカメ・ソーメン)	ご飯・さつま芋・ソーメン・バター・砂糖・小麦粉・片栗粉・油	牛乳・玉子・豆腐・豚肉・味噌・冷蔵ベビーチーズCa+Fe	パセリ・ワカメ・人参・大根	ベーキングパウダー・みりん風調味料・酒・出し汁・醤油・精製塩	牛乳 チーズスコーン	654 25.2 24.6 87.9 2.2	kcal g g g g	乳成分・卵・小麦 ※174・※28	491 18.9 18.5 65.9 1.7	kcal g g g g	乳成分・卵・小麦 ※174・※28
17	火	ご飯 白糸タラのオランダ煮 炒りおから みそ汁(白菜・花ふ) フルーツ(白桃缶)	ごま・ご飯・花ふ・砂糖・小麦粉・片栗粉・油	おから・シロイトタラ・牛乳・鶏肉・豆乳・味噌	かぼちゃ・クリームコーン缶・コーン・人参・白菜・白桃缶・万能ねぎ	ベーキングパウダー・みりん風調味料・酒・出し汁・醤油・精製塩	牛乳 コーンクリームパン	599 23.4 16.8 94.2 1.6	kcal g g g g	乳成分・小麦 ※190・※ 28・※63	449 17.6 12.6 70.7 1.2	kcal g g g g	乳成分・小麦 ※190・※ 28・※63
18	水	ご飯 ハンバーグ 大根のナムル スープ(チンゲン菜・油揚げ)	うどん・ごま油・ご飯・じゃが芋・パン粉・砂糖・天かす・油	牛乳・豆乳・豚肉・油揚げ	チンゲン菜・玉ねぎ・小松菜・人参・大根	ウスターソース・ケチャップ・こしょう・コンソメみりん風調味料・出し汁・醤油・水・精製塩	牛乳 たぬきうどん	586 20.9 21.0 83.1 1.7	kcal g g g g	乳成分・小麦 ※122・※ 174	440 15.7 15.8 62.3 1.3	kcal g g g g	乳成分・小麦 ※122・※ 174
19	木	ご飯 助宗タラのから揚げ れんこんのきんぴら 鶏汁(鶏肉・玉ねぎ・かぶ) フルーツ(りんご)	ごま・ご飯・砂糖・米粉・片栗粉・油	スケソウタラ・牛乳・鶏肉・味噌	かぶ・キャベツ・りんご・れんこん・玉ねぎ・人参	ベーキングパウダー・みりん風調味料・酒・出し汁・醤油・水・精製塩	牛乳 米粉みそ蒸しパン	578 19.4 16.4 95.0 1.6	kcal g g g g	乳成分・小麦 ※28・※63	434 14.6 12.3 71.3 1.2	kcal g g g g	乳成分・小麦 ※28・※63
20	金	ご飯 高野豆腐の肉野菜煮 さつま芋のバター炒め みそ汁(なす・なめこ) ヨーグルト	ご飯・さつま芋・バター・ホットケーキミックス・砂糖・小麦粉・片栗粉・油	ヨーグルト・牛乳・玉子・高野豆腐・豚肉・味噌	なす・なめこ・ほうれん草・レーズン・玉ねぎ・人参	みりん風調味料・酒・出し汁・醤油・水・精製塩	牛乳 マーラーカオ	697 23.2 20.9 110.3 1.8	kcal g g g g	乳成分・卵・小麦 ※190・※54	523 17.4 15.7 82.7 1.4	kcal g g g g	乳成分・卵・小麦 ※190・※54
21	土	鉄分強化！ふりかけご飯 ささみのあおさチーズ焼き 白菜の和え物 みそ汁(人参・ワカメ)	おこめリング・ご飯・パン粉・マヨネーズ・砂糖・小麦粉・油	きな粉・チーズ・牛乳・鶏肉・豆乳・味噌	あおさ粉・コーン・パプリカ赤・ワカメ・寒天・玉ねぎ・人参・白菜	酒・出し汁・醤油・水・精製塩・大豆ふりかけ	牛乳 きな粉豆乳寒天 おこめリング	513 23.7 17.6 71.9 1.1	kcal g g g g	乳成分・卵・小麦 ※18・※ 189・※201	385 17.8 13.2 53.9 0.8	kcal g g g g	乳成分・卵・小麦 ※18・※ 189・※201
22	日	ご飯 豚肉とかぶのオイスター炒め ひじきと粉豆腐煮 みそ汁(さつま芋・青ねぎ)	ご油・ご飯・さつま芋・砂糖・小麦粉・油	牛乳・豆乳・豚肉・粉豆腐・味噌・茹小豆缶	かぶ・ひじき・玉ねぎ・人参・青ねぎ	オイスターソースP・酒・出し汁・醤油・水	牛乳 小豆ういろう	584 21.7 17.3 91.3 1.2	kcal g g g g	乳成分・小麦	438 16.3 13.0 68.5 0.9	kcal g g g g	乳成分・小麦
23	月	鉄分強化！ふりかけごはん 助宗タラの南蛮漬け かぼちゃの煮物 みそ汁(白菜・油揚げ) アップルゼリー	ご油・ご飯・砂糖・小麦粉・油	スケソウタラ・牛乳・玉子・豚肉・味噌・油揚げ	かぼちゃ・ピーマン・りんご・トマト・寒天・玉ねぎ・小松菜・人参・白菜	こしょう・みりん風調味料・穀物ふりかけ・酒・出し汁・醤油・酢・精製塩	牛乳 そぼろチャーハン	584 21.4 14.2 98.9 1.2	kcal g g g g	乳成分・卵・小麦 ※18	438 16.1 10.7 74.2 0.9	kcal g g g g	乳成分・卵・小麦 ※18
24	火	ご飯 麻婆豆腐 マカロニサラダ 中華スープ(じゃが芋・ごぼう)	イチゴジャム・ごま油・ご飯・じゃが芋・マカロニミックス・マカロニマヨネーズ・砂糖・小麦粉・片栗粉	おから・牛乳・鶏肉・豆乳・豆腐・味噌	グリンピース・ごぼう・ほうれん草・玉ねぎ・人参・生姜	ベーキングパウダー・醤油・水・精製塩・中華味	牛乳 ジャムおから蒸しパン	601 22.4 18.9 91.7 1.4	kcal g g g g	乳成分・卵・小麦 ※190・※28	451 16.8 14.2 68.8 1.1	kcal g g g g	乳成分・卵・小麦 ※190・※28
25	水	ふわふわ玉子丼 キャベツとツナの炒め物 みそ汁(人参・焼ふ) オレンジゼリー	(袋)鉄プラスコラーゲンケンエハース・ご飯・バター・砂糖・焼ふ・片栗粉・油	ツナフレーク缶・牛乳・玉子・味噌・油揚げ	あおさ粉・オレンジ・キャベツ・寒天・玉ねぎ・人参	ケチャップ・みりん風調味料・酒・出し汁・醤油・精製塩	牛乳 かぼちゃもち ウエハース(ココア味)	582 19.9 21.1 85.1 1.5	kcal g g g g	乳成分・卵・小麦 ※201・※ 224	437 14.9 15.8 63.8 1.1	kcal g g g g	乳成分・卵・小麦 ※201・※ 224
26	木	ポークカレーライス 切干大根とひじきの和え物 ヨーグルト	ご飯・さつま芋・じゃが芋・砂糖・小麦粉・油	ヨーグルト・牛乳・豆乳・豚肉	ひじき・玉ねぎ・小松菜・人参・切干大根	ケチャップ・とろけるカレー 甘口・ベーキングパウダー・酒・出し汁・醤油・水	牛乳 さつま芋パン	597 19.7 16.4 101.3 1.8	kcal g g g g	乳成分・小麦 ※28	448 14.8 12.3 76.0 1.4	kcal g g g g	乳成分・小麦 ※28
27 金	イベント献立	●舞茸ご飯 鮭のサクサクフライ ●かぶときゅうりのごまサラダ みそ汁(玉ねぎ・ワカメ) フルーツ(バナナ)	ご・ご油・ご飯・バター・パン粉・砂糖・小麦粉・食パン・油	牛乳・玉子・鮭・味噌	かぶ・キャベツ・きゅうり・バナナ・れんこん・ワカメ・玉ねぎ・人参・舞茸	ウスターソース・出し汁・醤油・酢・水・精製塩	牛乳 フレンチトースト	611 22.5 23.2 83.4 1.7	kcal g g g g	乳成分・卵・小麦 ※63	458 16.9 17.4 62.6 1.3	kcal g g g g	乳成分・卵・小麦 ※63
28	土	豚肉のみそにゅうめん 大根と玉子のサラダ フルーツ(パイン缶)	ご油・ご飯・ソーメン・砂糖・片栗粉・油	花かつお・牛乳・玉子・豚肉・納豆・味噌・油揚げ	あおさ粉・パイナップル缶・玉ねぎ・人参・大根・万能ねぎ	酒・出し汁・醤油・酢・精製塩	牛乳 あおさ粉巻き納豆	606 26.5 22.4 76.8 1.4	kcal g g g g	乳成分・卵・小麦 ※174・※ 201	455 19.9 16.8 57.6 1.1	kcal g g g g	乳成分・卵・小麦 ※174・※ 201
29	日	ご飯 ツナ入り玉子焼き 鶏レバーとキャベツの炒め物 みそ汁(人参・えのき茸) フルーツ(黄桃缶)	ご飯・砂糖・小麦粉・油	ツナフレーク缶・牛乳・玉子・鶏レバー・鶏肉・粉豆腐・味噌	えのき茸・キャベツ・黄桃缶・玉ねぎ・小松菜・人参	酒・出し汁・醤油・水・精製塩	牛乳 粉豆腐のチヂミ	598 26.9 23.1 76.5 1.8	kcal g g g g	乳成分・卵・小麦 ※60	449 20.2 17.3 57.4 1.4	kcal g g g g	乳成分・卵・小麦 ※60
30	月	ご飯 豆腐と豚肉のみそ煮 さつま芋と玉子炒め すまし汁(ワカメ・ソーメン)	ご飯・さつま芋・ソーメン・バター・砂糖・小麦粉・片栗粉・油	牛乳・玉子・豆腐・豚肉・味噌・冷蔵ベビーチーズCa+Fe	パセリ・ワカメ・人参・大根	ベーキングパウダー・みりん風調味料・酒・出し汁・醤油・精製塩	牛乳 チーズスコーン	654 25.2 24.6 87.9 2.2	kcal g g g g	乳成分・卵・小麦 ※174・※28	491 18.9 18.5 65.9 1.7	kcal g g g g	乳成分・卵・小麦 ※174・※28

※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ます。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。
※18 本製品で使用している海苔は、えび・かにの生息域で採取しています。
※28 小麦を使用した設備で製造しています。
※54 本品製造工場では、卵、乳成分を含む製品を製造致しております。
※60 本工場では小麦・乳を使用しております。
※63 本品製造工場では小麦を含む製品を生産しております。
※122 本品製造工場では、えび、卵、乳成分、やまいもを含む製品を生産しています。
※174 本品生産工場では、そば、卵を含む製品を製造しています。
※189 本品の製造工場では、卵・乳成分・えび・かに・牛肉・ごま・さば・鶏肉・豚肉・りんご・ゼラチンを含む製品を製造しています。
※190 同一工場で卵・乳成分・小麦・落花生・えび・くるみを含む製品を製造しています。
※201 原材料のあおさは、えび、かにが生息する水域で採取しています。
※224 本品製造工場では、くるみ、落花生を含む製品を製造しています。

11月

キッズ夕食			3色食品群 熱や力になるもの	3色食品群 血や肉や骨になるもの	3色食品群 体の調子を整えるもの	3色食品群以外の使用食材	3～5歳児 エネルギー kcal / たんぱく質 g / 脂質 g / 炭水化物 g / 塩分 g	3～5歳児 アレルギー（乳・卵・小麦・落花生（ピーナッツ）・そば・えび・かに・くるみ・カシューナッツ）	1～2歳児 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歳児 アレルギー（乳・卵・小麦・落花生（ピーナッツ）・そば・えび・かに・くるみ・カシューナッツ）
1	日	ご飯 豚肉と白菜の中華煮 かぼちゃのマヨサラダ みそ汁（なす・焼ふ）	ごま油・ご飯・マヨネーズ・砂糖・焼ふ・片栗粉・油	豚肉・味噌	かぼちゃ・なす・玉ねぎ・人参・白菜	酒・出し汁・醤油・水・精製塩・中華味	387 kcal 13.2 g 12.6 g 59.0 g 1.3 g	卵・小麦	290 kcal 9.9 g 9.5 g 44.3 g 1.0 g	卵・小麦
2	月	ご飯 助宗タラのバター醤油焼き 鶏肉とじゃが芋煮 みそ汁（玉ねぎ・油揚げ） フルーツ(みかん缶)	ご飯・じゃが芋・バター・砂糖・小麦粉・油	スケソウタラ・鶏肉・味噌・油揚げ	ブロッコリー・みかん缶・玉ねぎ・人参	みりん風調味料・酒・出し汁・醤油・水・精製塩	367 kcal 15.3 g 9.5 g 59.1 g 0.8 g	乳成分・小麦	275 kcal 11.5 g 7.1 g 44.3 g 0.6 g	乳成分・小麦
3	火	豚玉丼 キャベツとトマトのサラダ みそ汁（人参・ごぼう） アップルゼリー	ご飯・マヨネーズ・砂糖・油	玉子・豚肉・味噌	あおさ粉・キャベツ・きゅうり・ごぼう・トマト・りんごジュース・寒天・玉ねぎ・人参	みりん風調味料・酒・出し汁・醤油	381 kcal 13.7 g 12.5 g 56.8 g 0.9 g	卵・小麦 ※201	286 kcal 10.3 g 9.4 g 42.6 g 0.7 g	卵・小麦 ※201
4	水	鉄分強化！ふりかけごはん 鶏肉と豆腐のきのこ煮 さつま芋サラダ みそ汁（玉子・ワカメ）	ご飯・さつま芋・砂糖・片栗粉・油	玉子・鶏肉・豆腐・味噌	グリンピース・しめじ・ワカメ・玉ねぎ・人参	みりん風調味料・穀物ふりかけ・出し汁・醤油・酢・精製塩	422 kcal 15.1 g 11.9 g 66.9 g 1.0 g	卵・小麦 ※18	317 kcal 11.3 g 8.9 g 50.2 g 0.8 g	卵・小麦 ※18
5	木	ご飯 豚肉の甘辛炒め 野菜の玉子とじ みそ汁（かぼちゃ・長ねぎ）	ごま油・ご飯・砂糖・油	玉子・豚肉・味噌	かぼちゃ・コーン・玉ねぎ・人参・長ねぎ・白菜	みりん風調味料・酒・出し汁・醤油	384 kcal 15.9 g 12.7 g 55.3 g 0.9 g	卵・小麦	288 kcal 11.9 g 9.5 g 41.5 g 0.7 g	卵・小麦
6	金	スパゲッティミートソース ツナじゃが煮 スープ（大根・油揚げ）	じゃが芋・スパゲッティ・バター・砂糖・小麦粉・油	ツナフレーク缶・鶏肉・油揚げ	パセリ粉・玉ねぎ・小松菜・人参・大根	ウスターソース・ケチャップ・コンソメ・みりん風調味料・酒・出し汁・醤油・水・精製塩	360 kcal 16.0 g 13.5 g 47.1 g 1.6 g	乳成分・小麦 ※63	270 kcal 12.0 g 10.1 g 35.3 g 1.2 g	乳成分・小麦 ※63
7	土	しらすの米粉かき揚げ丼 かぼちゃのごま炒め 豚汁（豚肉・キャベツ・焼ふ） フルーツ（黄桃缶）	ごま・ご飯・砂糖・小麦粉・焼ふ・米粉・油	しらす干し・豚肉・味噌	かぼちゃ・キャベツ・黄桃缶・玉ねぎ・人参	みりん風調味料・酒・出し汁・醤油・水	471 kcal 10.8 g 13.1 g 80.1 g 1.1 g	小麦 ※245・※63	353 kcal 8.1 g 9.8 g 60.1 g 0.8 g	小麦 ※245・※63
8	日	ご飯 ポテトオムレツ 鶏レバーと大根の生姜煮 みそにゅうめん（ごぼう・ソーメン） ヨーグルト	ご飯・じゃが芋・ソーメン・砂糖・片栗粉・油	ヨーグルト・玉子・鶏レバー・味噌	ごぼう・パセリ・玉ねぎ・人参・生姜・大根	ケチャップ・こしょう・みりん風調味料・酒・出し汁・醤油・水・精製塩	424 kcal 17.1 g 13.4 g 63.8 g 1.3 g	乳成分・卵・小麦 ※174・※60	318 kcal 12.8 g 10.1 g 47.9 g 1.0 g	乳成分・卵・小麦 ※174・※60
9	月	ご飯 チキンカツ おふの玉子とじ煮 みそ汁（人参・なす）	ご飯・パン粉・砂糖・小麦粉・焼ふ・油	玉子・鶏肉・味噌	インゲン・キャベツ・なす・玉ねぎ・人参	ウスターソース・酒・出し汁・醤油・水・精製塩	435 kcal 16.2 g 16.8 g 58.4 g 0.9 g	卵・小麦	326 kcal 12.2 g 12.6 g 43.8 g 0.9 g	卵・小麦
10	火	ご飯 白糸タラとさつま芋のコロコロ焼き 豚肉と野菜のおかか煮 みそ汁（大根・ワカメ） フルーツ（白桃缶）	ご飯・ごま油・ご飯・さつま芋・砂糖・小麦粉・油	シロイトタラ・花かつお・豚肉・味噌	チンゲン菜・ワカメ・玉ねぎ・人参・大根・白桃缶	みりん風調味料・酒・出し汁・醤油・水	372 kcal 14.0 g 9.3 g 61.1 g 1.1 g	小麦	279 kcal 10.5 g 7.0 g 45.8 g 0.8 g	小麦
11	水	ご飯 ささみの照り焼き 白菜のごまサラダ みそ汁（かぶ・なめこ）	ごま・ご飯・マヨネーズ・砂糖・片栗粉・油	鶏肉・味噌	かぶ・コーン・なめこ・玉ねぎ・人参・白菜	みりん風調味料・酒・出し汁・醤油・酢・精製塩	356 kcal 14.6 g 10.1 g 54.4 g 1.0 g	卵・小麦 ※63	267 kcal 11.0 g 7.6 g 40.8 g 0.8 g	卵・小麦 ※63
12	木	ご飯 カラスカレイのみそ焼き 厚揚げの野菜あん すまし汁（なす・玉子） フルーツ(りんご)	ご飯・油	カラスカレイ・玉子・厚揚げ・味噌	トマト・なす・りんご・玉ねぎ・人参・水菜	みりん風調味料・酒・出し汁・醤油・精製塩	415 kcal 15.0 g 15.6 g 57.1 g 1.2 g	卵・小麦	311 kcal 11.3 g 11.7 g 42.8 g 0.9 g	卵・小麦
13	金	鉄分強化！ふりかけご飯 豚肉と野菜のスタミナ炒め もやしとピーマンのツナナムル みそ汁（白菜・花ふ）	ご飯・ごま油・ご飯・花ふ・砂糖	ツナフレーク缶・豚肉・味噌	かぼちゃ・にんにく・ピーマン・もやし・玉ねぎ・人参・白菜	みりん風調味料・酒・出し汁・醤油・精製塩・大豆ふりかけ	384 kcal 15.1 g 12.8 g 54.2 g 1.1 g	小麦 ※18	288 kcal 11.3 g 9.6 g 40.7 g 0.8 g	小麦 ※18
14	土	ご飯 豆腐とささみのケチャップ煮 じゃが芋と人参のソテー みそ汁（チンゲン菜・ごぼう）	ご飯・じゃが芋・砂糖・小麦粉・片栗粉・油	鶏肉・豆腐・味噌	ごぼう・チンゲン菜・パセリ・玉ねぎ・人参	ケチャップ・酒・出し汁・醤油・水	363 kcal 14.8 g 7.4 g 63.5 g 0.8 g	小麦	272 kcal 11.1 g 5.6 g 47.6 g 0.6 g	小麦
15	日	ご飯 豚肉と白菜の中華煮 かぼちゃのマヨサラダ みそ汁（なす・焼ふ）	ごま油・ご飯・マヨネーズ・砂糖・焼ふ・片栗粉・油	豚肉・味噌	かぼちゃ・なす・玉ねぎ・人参・白菜	酒・出し汁・醤油・水・精製塩・中華味	387 kcal 13.2 g 12.6 g 59.0 g 1.3 g	卵・小麦	290 kcal 9.9 g 9.5 g 44.3 g 1.0 g	卵・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
3～5 歳	390/16.1/10.8/57.0/1.1未満	393	14.8	12.2	59.8	1.1
1～2 歳	285/11.8/7.9/41.7/0.8未満	295	11.1	9.1	44.8	0.8

タイヘイ（株）
応援サポーター
林家たい平師匠
紅葉がきれいですね～

食べ物は良く噛んで食べましょう。
良く噛むことで、虫歯予防や消化の負担が減り、お腹に良いと言われています。

キッズ夕食			3色食品群 熱や力になるもの	3色食品群 血や肉や骨になるもの	3色食品群 体の調子を整えるもの	3色食品群以外の使用食材	3～5歳児 エネルギー kcal / たんぱく質 g / 脂質 g / 炭水化物 g / 塩分 g	3～5歳児 アレルギー（乳・卵・小麦・落花生（ピーナッツ）・そば・えび・かに・くるみ・カシューナッツ）	1～2歳児 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歳児 アレルギー（乳・卵・小麦・落花生（ピーナッツ）・そば・えび・かに・くるみ・カシューナッツ）
16	月	ご飯 助宗タラのバター醤油焼き 鶏肉とじゃが芋煮 みそ汁（玉ねぎ・油揚げ） フルーツ(みかん缶)	ご飯・じゃが芋・バター・砂糖・小麦粉・油	スケソウタラ・鶏肉・味噌・油揚げ	ブロッコリー・みかん缶・玉ねぎ・人参	みりん風調味料・酒・出し汁・醤油・水・精製塩	367 kcal 15.3 g 9.5 g 59.1 g 0.8 g	乳成分・小麦	275 kcal 11.5 g 7.1 g 44.3 g 0.6 g	乳成分・小麦
17	火	豚玉丼 キャベツとトマトのサラダ みそ汁（人参・ごぼう） アップルゼリー	ご飯・マヨネーズ・砂糖・油	玉子・豚肉・味噌	あおさ粉・キャベツ・きゅうり・ごぼう・トマト・りんごジュース・寒天・玉ねぎ・人参	みりん風調味料・酒・出し汁・醤油	381 kcal 13.7 g 12.5 g 56.8 g 0.9 g	卵・小麦 ※201	286 kcal 10.3 g 9.4 g 42.6 g 0.7 g	卵・小麦 ※201
18	水	鉄分強化！ふりかけごはん 鶏肉と豆腐のきのこ煮 さつま芋サラダ みそ汁（玉子・ワカメ）	ご飯・さつま芋・砂糖・片栗粉・油	玉子・鶏肉・豆腐・味噌	グリンピース・しめじ・ワカメ・玉ねぎ・人参	みりん風調味料・穀物ふりかけ・出し汁・醤油・酢・精製塩	439 kcal 17.1 g 13.7 g 65.9 g 1.0 g	卵・小麦 ※18	329 kcal 12.8 g 10.3 g 49.4 g 0.8 g	卵・小麦 ※18
19	木	ご飯 豚肉の甘辛炒め 野菜の玉子とじ みそ汁（かぼちゃ・長ねぎ）	ごま油・ご飯・砂糖・油	玉子・豚肉・味噌	かぼちゃ・コーン・玉ねぎ・人参・長ねぎ・白菜	みりん風調味料・酒・出し汁・醤油	384 kcal 15.9 g 12.7 g 55.3 g 0.9 g	卵・小麦	288 kcal 11.9 g 9.5 g 41.5 g 0.7 g	卵・小麦
20	金	スパゲッティミートソース ツナじゃが煮 スープ（大根・油揚げ）	じゃが芋・スパゲッティ・バター・砂糖・小麦粉・油	ツナフレーク缶・鶏肉・油揚げ	パセリ粉・玉ねぎ・小松菜・人参・大根	ウスターソース・ケチャップ・コンソメ・みりん風調味料・酒・出し汁・醤油・水・精製塩	358 kcal 16.0 g 13.5 g 47.0 g 1.6 g	乳成分・小麦 ※63	269 kcal 12.0 g 10.1 g 35.3 g 1.2 g	乳成分・小麦 ※63
21	土	しらすの米粉かき揚げ丼 かぼちゃのごま炒め 豚汁（豚肉・キャベツ・焼ふ） フルーツ（黄桃缶）	ごま・ご飯・砂糖・小麦粉・焼ふ・米粉・油	しらす干し・豚肉・味噌	かぼちゃ・キャベツ・黄桃缶・玉ねぎ・人参	みりん風調味料・酒・出し汁・醤油・水	467 kcal 10.8 g 13.1 g 81.2 g 1.1 g	小麦 ※245・※63	350 kcal 8.1 g 9.8 g 60.9 g 0.8 g	小麦 ※245・※63
22	日	ご飯 ポテトオムレツ 鶏レバーと大根の生姜煮 みそにゅうめん（ごぼう・ソーメン） フルーツ（パイン缶）	ご飯・じゃが芋・ソーメン・砂糖・片栗粉・油	玉子・鶏レバー・味噌	ごぼう・パイナップル缶・パセリ・玉ねぎ・人参・生姜・大根	ケチャップ・こしょう・みりん風調味料・酒・出し汁・醤油・水・精製塩	413 kcal 15.8 g 12.2 g 64.9 g 1.3 g	卵・小麦 ※174・※60	310 kcal 11.9 g 9.2 g 48.7 g 1.0 g	卵・小麦 ※174・※60
23	月	ご飯 チキンカツ おふの玉子とじ煮 みそ汁（人参・なす）	ご飯・パン粉・砂糖・小麦粉・焼ふ・油	玉子・鶏肉・味噌	インゲン・キャベツ・なす・玉ねぎ・人参	ウスターソース・酒・出し汁・醤油・水・精製塩	435 kcal 16.2 g 16.8 g 58.4 g 1.2 g	卵・小麦	326 kcal 12.2 g 12.6 g 43.8 g 0.9 g	卵・小麦
24	火	ご飯 白糸タラとさつま芋のコロコロ焼き 豚肉と野菜のおかか煮 みそ汁（大根・ワカメ） フルーツ（白桃缶）	ごま油・ご飯・さつま芋・砂糖・小麦粉・油	シロイトタラ・花かつお・豚肉・味噌	チンゲン菜・ワカメ・玉ねぎ・人参・大根・白桃缶	みりん風調味料・酒・出し汁・醤油・水	374 kcal 9.3 g 61.1 g 1.1 g	小麦	281 kcal 10.5 g 7.0 g 45.8 g 0.8 g	小麦
25	水	ご飯 ささみの照り焼き 白菜のごまサラダ みそ汁（かぶ・なめこ）	ごま・ご飯・マヨネーズ・砂糖・片栗粉・油	鶏肉・味噌	かぶ・コーン・なめこ・玉ねぎ・人参・白菜	みりん風調味料・酒・出し汁・醤油・酢・精製塩	356 kcal 14.6 g 10.1 g 54.4 g 1.0 g	卵・小麦 ※63	267 kcal 11.0 g 7.6 g 40.8 g 0.8 g	卵・小麦 ※63
26	木	ご飯 カラスカレイのみそ焼き 厚揚げの野菜あん すまし汁（なす・玉子） フルーツ（柿）	ごま油・ご飯・砂糖・片栗粉・油	カラスカレイ・玉子・厚揚げ・味噌	トマト・なす・柿・玉ねぎ・人参・水菜	みりん風調味料・酒・出し汁・醤油・精製塩	421 kcal 15.1 g 15.6 g 58.2 g 1.2 g	卵・小麦	316 kcal 11.3 g 11.7 g 43.7 g 0.9 g	卵・小麦
27	金	鉄分強化！ふりかけご飯 豚肉と野菜のスタミナ炒め もやしとピーマンのツナナムル みそ汁（白菜・花ふ）	ご飯・ごま油・ご飯・花ふ・砂糖	ツナフレーク缶・豚肉・味噌	かぼちゃ・にんにく・ピーマン・もやし・玉ねぎ・人参・白菜	みりん風調味料・酒・出し汁・醤油・精製塩・大豆ふりかけ	384 kcal 15.1 g 12.8 g 54.2 g 1.1 g	小麦 ※18	288 kcal 11.3 g 9.6 g 40.7 g 0.8 g	小麦 ※18
28	土	ご飯 豆腐とささみのケチャップ煮 じゃが芋と人参のソテー みそ汁（チンゲン菜・ごぼう）	ご飯・じゃが芋・砂糖・小麦粉・片栗粉・油	鶏肉・豆腐・味噌	ごぼう・チンゲン菜・パセリ・玉ねぎ・人参	ケチャップ・酒・出し汁・醤油・水	363 kcal 14.8 g 7.4 g 63.5 g 0.8 g	小麦	272 kcal 11.1 g 5.6 g 47.6 g 0.6 g	小麦
29	日	ご飯 豚肉と白菜の中華煮 かぼちゃのマヨサラダ みそ汁（なす・焼ふ）	ごま油・ご飯・マヨネーズ・砂糖・焼ふ・片栗粉・油	豚肉・味噌	かぼちゃ・なす・玉ねぎ・人参・白菜	酒・出し汁・醤油・水・精製塩・中華味	387 kcal 13.2 g 12.6 g 59.0 g 1.3 g	卵・小麦	290 kcal 9.9 g 9.5 g 44.3 g 1.0 g	卵・小麦
30	月	ご飯 助宗タラのバター醤油焼き 鶏肉とじゃが芋煮 みそ汁（玉ねぎ・油揚げ） フルーツ(みかん缶)	ご飯・じゃが芋・バター・砂糖・小麦粉・油	スケソウタラ・鶏肉・味噌・油揚げ	ブロッコリー・みかん缶・玉ねぎ・人参	みりん風調味料・酒・出し汁・醤油・水・精製塩	367 kcal 15.3 g 9.5 g 59.1 g 0.8 g	乳成分・小麦	275 kcal 11.5 g 7.1 g 44.3 g 0.6 g	乳成分・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ます。また、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。
※18 本製品で使用している海苔は、えび・かにの生息域で採取しています。
※60 本工場では小麦・乳を使用しております。
※63 本品製造工場では小麦を含む製品を生産しております。
※174 本品生産工場では、そば、卵を含む製品を製造しています。
※201 原材料のあおさは、えび、かにが生息する水域で採取しています。
※245 本製品の原材料で使用しているいわしの稚魚は、えび・かにが混ざる漁法で採取しており、また、えび・かにを食べています。
本品加工工場では、小麦・いか・さけ・さば・大豆・りんごを含む製品を生産しております。