

都賀せいわ保育園

| リトケン メニュー | 昼食 | 3色食品群 | | | | 1〜2歳児 | | | | 3〜5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 | 3色食品群以外の使用食材 | 午前おやつ(1〜2歳児のみ) | アレルギー | アレルギー | アレルギー | 午後おやつ | アレルギー | アレルギー | アレルギー | アレルギー | |
| 12月 | 1 | ご飯 助宗タラのムニエル 鶏レバーと野菜のケチャがらめ スープ(豆腐・万能ねぎ) ヨーグルト | おこめリング・ご飯・バター・マカロニ・砂糖・小麦粉・片栗粉・油 | きな粉・スクワタラ・ヨーグルト・牛乳・鶏レバー・豆腐 | キャベツ・ピーマン・玉ねぎ・人参・万能ねぎ | ケチャップ・出し汁・醤油・水・精製塩 | 牛乳 小魚すなっく 牛乳 マカロニきなこ おこめリング | 468 kcal 23.5 g 15.6 g 63.1 g 0.9 g | kcal g g g g | 乳・小麦 | 午後おやつ | 牛乳 小魚すなっく 牛乳 マカロニきなこ おこめリング | 468 kcal 23.5 g 15.6 g 63.1 g 0.9 g | kcal g g g g | 乳・小麦 |
| | | 2 | ご飯 鶏肉の生姜照り焼き 大根と人参のサラダ みそ汁(じゃが芋・小松菜) | かぼちゃ&にんじんリング・ご飯・じゃが芋・砂糖・焼ふ・油 | 牛乳・鶏肉・味噌・茹小豆缶 | オレンジ・トマト・玉ねぎ・小松菜・人参・生姜・大根 | みりん風調味料・酒・出し汁・醤油・酢・水・精製塩 | 牛乳 かぼちゃ&にんじんリング 牛乳 おふのお汁粉風 フルーツ(オレンジ) | 417 kcal 16.6 g 14.0 g 60.4 g 0.8 g | kcal g g g g | 乳・小麦 | | 牛乳 かぼちゃ&にんじんリング 牛乳 おふのお汁粉風 フルーツ(オレンジ) | 417 kcal 16.6 g 14.0 g 60.4 g 0.8 g | kcal g g g g |
| 3 | 火 | ご飯 豆腐と野菜のうま煮 さつま芋平風風 みそ汁(キャベツ・ワカメ) | ごま油・ご飯・さつま芋・とうもろこし・バター・砂糖・小麦粉・片栗粉・油 | 牛乳・鶏肉・豆乳・豆腐・味噌・油揚げ | インゲン・かぶ・キャベツ・ワカメ・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 とうもろこしすなっく 肉まん風 | 542 kcal 22.3 g 17.1 g 79.9 g 1.4 g | kcal g g g g | 乳・小麦 | | 牛乳 とうもろこしすなっく 肉まん風 | 542 kcal 22.3 g 17.1 g 79.9 g 1.4 g | kcal g g g g | 乳・小麦 |
| | | 4 | ナポリタン きゅうりのコーンサラダ スープ(大根・人参) | ごま・ごま油・ごま油・ごま油 | 花かつお・牛乳・豚肉 | きゅうり・コーン・トマト・ピーマン・玉ねぎ・人参・大根 | 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・精製塩 | 牛乳 ごま油 牛乳 人参ごまおにぎり トマト | 455 kcal 18.4 g 16.1 g 63.4 g 1.0 g | kcal g g g g | 乳・小麦 | | 牛乳 ごま油 牛乳 人参ごまおにぎり トマト | 455 kcal 18.4 g 16.1 g 63.4 g 1.0 g | kcal g g g g |
| 5 | 木 | きのこの炊き込みご飯 野菜と挽肉のどろろ煮 みそ汁(さつま芋・ごぼう) フルーツ(りんご) | いわしせんべい・ご飯・さつま芋・マヨネーズ・砂糖・小麦粉・片栗粉・油 | しらす干し・牛乳・豆乳・豚肉・味噌・冷蔵ペビーチーズCa+Fe | インゲン・ごぼう・しめじ・チンゲン菜・りんご・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 | 牛乳 いわしせんべい 牛乳 チーズスコーン | 560 kcal 19.4 g 20.8 g 79.7 g 2.1 g | kcal g g g g | 乳・小麦 | | 牛乳 いわしせんべい 牛乳 チーズスコーン | 560 kcal 19.4 g 20.8 g 79.7 g 2.1 g | kcal g g g g | 乳・小麦 |
| | | 6 | 鉄分強化!ふりかけご飯 鶏肉と野菜のごまだれ炒め ぴろ汁(もやし・長ねぎ) | ごま・ご飯・ソフトな塩せん・りんご・小麦粉・砂糖・小麦粉・油 | ヨーグルト・牛乳・鶏肉・味噌 | かぼちゃ・なす・もやし・人参・長ねぎ・白菜・万能ねぎ | ふりかけ・ベーキングパウダー・みりん風調味料・酒・出し汁・醤油 | 牛乳 ソフトな塩せん 牛乳 ヨーグルトパン | 509 kcal 17.4 g 16.8 g 78.2 g 1.4 g | kcal g g g g | 乳・小麦 | | 牛乳 ソフトな塩せん 牛乳 ヨーグルトパン | 509 kcal 17.4 g 16.8 g 78.2 g 1.4 g | kcal g g g g |
| 7 | 土 | ご飯 鮭のみそ焼き キャベツと豚肉のひじき煮 すまし汁(豆腐・花ふ) フルーツ(オレンジ) | うどん・ご飯・花ふ・砂糖・小麦粉・油 | 牛乳・鶏肉・鮭・豆腐・豚肉・味噌・油揚げ | オレンジ・キャベツ・トマト・ひじき・ほうれん草 | みりん風調味料・酒・出し汁・醤油・精製塩 | 牛乳 小魚せんべい 牛乳 ミニ鶏きつねうどん | 513 kcal 28.8 g 15.3 g 67.5 g 1.4 g | kcal g g g g | 乳・小麦 | | 牛乳 小魚せんべい 牛乳 ミニ鶏きつねうどん | 513 kcal 28.8 g 15.3 g 67.5 g 1.4 g | kcal g g g g | 乳・小麦 |
| | | 8 | ハンバーグ スープ(れんこん・ワカメ) フルーツ(バナナ) | ご飯・しらす&わかめせんべい・砂糖・油 | きな粉・牛乳・豆乳・豚肉 | バナナ・バナナ・もやし・パプリカ赤・れんこん・ワカメ・寒天・玉ねぎ・小松菜・人参 | SBハヤシの王子さま顆粒・酒・出し汁・醤油・酢・水・精製塩 | 牛乳 しらす&わかめせんべい 牛乳 きな粉豆乳寒天 | 450 kcal 18.2 g 15.6 g 65.3 g 1.5 g | kcal g g g g | 乳・小麦 | | 牛乳 しらす&わかめせんべい 牛乳 きな粉豆乳寒天 | 450 kcal 18.2 g 15.6 g 65.3 g 1.5 g | kcal g g g g |
| 9 | 月 | ご飯 ●鶏肉と冬野菜の和風ポトフ かぶとコーンのだし和え フルーツ(りんご) | ご飯・じゃが芋・ほうれん草と小松菜せんべい・砂糖・米粉・油 | 牛乳・鶏肉・豆乳 | かぶ・きゅうり・コーン・ほうれん草・りんご・人参・白菜 | ベーキングパウダー・出し汁・醤油・精製塩 | 牛乳 しらす&わかめせんべい 牛乳 米粉のドーナッツ | 469 kcal 17.2 g 16.9 g 66.6 g 1.1 g | kcal g g g g | 乳・小麦 | | 牛乳 しらす&わかめせんべい 牛乳 米粉のドーナッツ | 469 kcal 17.2 g 16.9 g 66.6 g 1.1 g | kcal g g g g | 乳・小麦 |
| | | 10 | おろしあんかけうどん さつま芋のツナ炒め フルーツ(オレンジ) | うどん・ごま油・ご飯・さつま芋・マヨネーズ・わかめせんべい・砂糖・片栗粉・油 | チーズ・ツナ・フレーク缶・牛乳・豚肉 | インゲン・オレンジ・チンゲン菜・人参・大根 | ふりかけ・みりん風調味料・酒・出し汁・醤油・精製塩 | 牛乳 わかめせんべい 牛乳 パワフルおにぎり スティック野菜 | 513 kcal 19.2 g 17.5 g 74.0 g 1.4 g | kcal g g g g | 乳・卵・小麦 | | 牛乳 わかめせんべい 牛乳 パワフルおにぎり スティック野菜 | 513 kcal 19.2 g 17.5 g 74.0 g 1.4 g | kcal g g g g |
| 11 | 火 | ご飯 白糸タラの衣焼き 小魚すなっく小麦粉・油 | シロイタダ・牛乳・鶏肉・豆腐・豚肉・味噌 | トマト・バナナ・もやし・玉ねぎ・人参・万能ねぎ | SBカラーの王子さま顆粒・ベーキングパウダー・出し汁・醤油・水・精製塩 | 牛乳 小魚すなっく 牛乳 カレーピザ風 | 512 kcal 24.1 g 17.7 g 69.3 g 1.5 g | kcal g g g g | 乳・小麦 | | 牛乳 小魚すなっく 牛乳 カレーピザ風 | 512 kcal 24.1 g 17.7 g 69.3 g 1.5 g | kcal g g g g | 乳・小麦 | |
| | | 12 | 鉄分強化!ふりかけご飯 豚肉と野菜の中華炒め 小松菜とれんこんの煮物 みそ汁(なす・ごぼう) | かぼちゃ&にんじんリング・ごま油・ご飯・バター・砂糖・小麦粉・油 | 牛乳・豆乳・豚肉・味噌 | えのきび・ごぼう・なす・りんご・れんこん・玉ねぎ・小松菜・人参 | ふりかけ・ベーキングパウダー・みりん風調味料・酒・出し汁・醤油 | 牛乳 かぼちゃ&にんじんリング 牛乳 りんごケーキ | 467 kcal 17.6 g 16.6 g 67.0 g 1.2 g | kcal g g g g | 乳・小麦 | | 牛乳 かぼちゃ&にんじんリング 牛乳 りんごケーキ | 467 kcal 17.6 g 16.6 g 67.0 g 1.2 g | kcal g g g g |
| 13 | 水 | ご飯 カラスカレイの煮付け かぼちゃとさきみのバター炒め みそ汁(白糸・油揚げ) フルーツ(みかん) | ご飯・さつま芋・とうもろこしすなっく・バター・砂糖・片栗粉 | カラスカレイ・牛乳・鶏肉・味噌・油揚げ | かぼちゃ・バナナ・みかん・寒天・人参・白菜 | みりん風調味料・酒・出し汁・醤油・水・精製塩 | 牛乳 とうもろこしすなっく 牛乳 さつま芋ようかん フルーツ(バナナ) | 464 kcal 17.8 g 11.4 g 77.7 g 0.8 g | kcal g g g g | 乳・小麦 | | 牛乳 とうもろこしすなっく 牛乳 さつま芋ようかん フルーツ(バナナ) | 464 kcal 17.8 g 11.4 g 77.7 g 0.8 g | kcal g g g g | 乳・小麦 |
| | | 14 | 豚井 サラダスパゲティ みそ汁(れんこん・花ふ) | イチゴジャム・ごま油・パプリカ・ごま油・砂糖・小麦粉・油 | おから・ツナ・フレーク缶・牛乳・豆乳・豚肉・味噌 | ほうれん草・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・酢・水 | 牛乳 ごま油 牛乳 おからホットケーキ | 507 kcal 20.4 g 16.9 g 73.6 g 1.2 g | kcal g g g g | 乳・小麦 | | 牛乳 ごま油 牛乳 おからホットケーキ | 507 kcal 20.4 g 16.9 g 73.6 g 1.2 g | kcal g g g g |
| 15 | 木 | ご飯 助宗タラのムニエル 鶏レバーと野菜のケチャがらめ スープ(豆腐・万能ねぎ) ヨーグルト | おこめリング・ご飯・パター・マカロニ・砂糖・小麦粉・片栗粉・油 | きな粉・スクワタラ・ヨーグルト・牛乳・鶏レバー・豆腐 | キャベツ・ピーマン・玉ねぎ・人参・万能ねぎ | ケチャップ・出し汁・醤油・水・精製塩 | 牛乳 いわしせんべい 牛乳 マカロニきなこ おこめリング | 472 kcal 23.6 g 15.7 g 64.0 g 0.9 g | kcal g g g g | 乳・小麦 | | 牛乳 いわしせんべい 牛乳 マカロニきなこ おこめリング | 472 kcal 23.6 g 15.7 g 64.0 g 0.9 g | kcal g g g g | 乳・小麦 |
| | | 16 | ご飯 鶏肉の生姜照り焼き 大根と人参のサラダ みそ汁(じゃが芋・小松菜) | ご飯・じゃが芋・ソフトな塩せん・砂糖・焼ふ・油 | 牛乳・鶏肉・味噌・茹小豆缶 | オレンジ・トマト・玉ねぎ・小松菜・人参・生姜・大根 | みりん風調味料・酒・出し汁・醤油・酢・水・精製塩 | 牛乳 小魚すなっく 牛乳 おふのお汁粉風 フルーツ(オレンジ) | 420 kcal 16.7 g 14.0 g 61.3 g 0.9 g | kcal g g g g | 乳・小麦 | | 牛乳 小魚すなっく 牛乳 おふのお汁粉風 フルーツ(オレンジ) | 420 kcal 16.7 g 14.0 g 61.3 g 0.9 g | kcal g g g g |
| 17 | 火 | ご飯 豆腐と野菜のうま煮 さつま芋平風風 みそ汁(キャベツ・ワカメ) | ごま油・ご飯・さつま芋・砂糖・小麦粉・片栗粉・油 | 牛乳・鶏肉・豆乳・豆腐・味噌・油揚げ | インゲン・かぶ・キャベツ・ワカメ・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 小魚せんべい 牛乳 肉まん風 | 547 kcal 22.4 g 17.1 g 81.1 g 1.4 g | kcal g g g g | 乳・小麦 | | 牛乳 小魚せんべい 牛乳 肉まん風 | 547 kcal 22.4 g 17.1 g 81.1 g 1.4 g | kcal g g g g | 乳・小麦 |
| | | 18 | ナポリタン きゅうりのコーンサラダ スープ(大根・人参) | ごま・ごま油・ごま油・ごま油 | 花かつお・牛乳・豚肉 | きゅうり・コーン・トマト・ピーマン・玉ねぎ・人参・大根 | 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・酢・水・精製塩 | 牛乳 しらす&わかめせんべい グッツェイ・砂糖・油 | 453 kcal 18.3 g 15.9 g 63.1 g 1.0 g | kcal g g g g | 乳・小麦 | | 牛乳 しらす&わかめせんべい グッツェイ・砂糖・油 | 453 kcal 18.3 g 15.9 g 63.1 g 1.0 g | kcal g g g g |
| 19 | 木 | きのこの炊き込みご飯 しらすのかき揚げ 野菜と挽肉のどろろ煮 みそ汁(さつま芋・ごぼう) フルーツ(りんご) | ごま・ご飯・りんご・小麦粉・おまかせ・小麦粉・油 | ヨーグルト・牛乳・鶏肉・味噌・茹小豆缶 | かぼちゃ・もやし・人参・長ねぎ・白菜・万能ねぎ | ふりかけ・ベーキングパウダー・みりん風調味料・酒・出し汁・醤油・水 | 牛乳 わかめせんべい 牛乳 ヨーグルトパン | 513 kcal 17.5 g 15.9 g 80.9 g 1.2 g | kcal g g g g | 乳・小麦 | | 牛乳 わかめせんべい 牛乳 ヨーグルトパン | 513 kcal 17.5 g 15.9 g 80.9 g 1.2 g | kcal g g g g | 乳・小麦 |
| | | 20 | ご飯 鮭のみそ焼き キャベツと豚肉のひじき煮 すまし汁(豆腐・花ふ) フルーツ(オレンジ) | うどん・ご飯・花ふ・砂糖・小麦粉・油 | 牛乳・鶏肉・鮭・豆腐・豚肉・味噌・油揚げ | オレンジ・キャベツ・トマト・ひじき・ほうれん草 | みりん風調味料・酒・出し汁・醤油・精製塩 | 牛乳 小魚すなっく 牛乳 ミニ鶏きつねうどん | 508 kcal 28.8 g 15.3 g 66.3 g 1.4 g | kcal g g g g | 乳・小麦 | | 牛乳 小魚すなっく 牛乳 ミニ鶏きつねうどん | 508 kcal 28.8 g 15.3 g 66.3 g 1.4 g | kcal g g g g |
| 21 | 土 | ハンバーグ スープ(れんこん・ワカメ) フルーツ(バナナ) | ご飯・しらす&わかめせんべい・砂糖・油 | きな粉・牛乳・豆乳・豚肉 | バナナ・バナナ・もやし・パプリカ赤・れんこん・ワカメ・寒天・玉ねぎ・小松菜・人参 | SBハヤシの王子さま顆粒・酒・出し汁・醤油・酢・水・精製塩 | 牛乳 しらす&わかめせんべい 牛乳 きな粉豆乳寒天 | 450 kcal 18.2 g 15.6 g 65.3 g 1.5 g | kcal g g g g | 乳・小麦 | | 牛乳 しらす&わかめせんべい 牛乳 きな粉豆乳寒天 | 450 kcal 18.2 g 15.6 g 65.3 g 1.5 g | kcal g g g g | 乳・小麦 |
| | | 22 | ご飯 鶏肉と冬野菜のくたく煮 かぶときゅうりのだし和え スープ(じゃが芋・コーン) | ご飯・じゃが芋・とうもろこしすなっく・砂糖・米粉・油 | 牛乳・鶏肉・豆乳 | かぶ・きゅうり・コーン・ほうれん草・人参・白菜 | ベーキングパウダー・出し汁・醤油・精製塩 | 牛乳 小魚すなっく 牛乳 米粉のドーナッツ | 469 kcal 17.2 g 16.9 g 66.6 g 1.1 g | kcal g g g g | 乳・小麦 | | 牛乳 小魚すなっく 牛乳 米粉のドーナッツ | 469 kcal 17.2 g 16.9 g 66.6 g 1.1 g | kcal g g g g |
| 23 | 月 | ご飯 鶏肉と冬野菜のくたく煮 かぶときゅうりのだし和え スープ(じゃが芋・コーン) | ご飯・じゃが芋・とうもろこしすなっく・砂糖・米粉・油 | 牛乳・鶏肉・豆乳 | かぶ・きゅうり・コーン・ほうれん草・人参・白菜 | ベーキングパウダー・出し汁・醤油・精製塩 | 牛乳 小魚すなっく 牛乳 米粉のドーナッツ | 469 kcal 17.2 g 16.9 g 66.6 g 1.1 g | kcal g g g g | 乳・小麦 | | 牛乳 小魚すなっく 牛乳 米粉のドーナッツ | 469 kcal 17.2 g 16.9 g 66.6 g 1.1 g | kcal g g g g | 乳・小麦 |
| | | 24 | ご飯 鶏肉と冬野菜のくたく煮 かぶときゅうりのだし和え スープ(じゃが芋・コーン) | ご飯・じゃが芋・とうもろこしすなっく・砂糖・米粉・油 | 牛乳・鶏肉・豆乳 | かぶ・きゅうり・コーン・ほうれん草・人参・白菜 | ベーキングパウダー・出し汁・醤油・精製塩 | 牛乳 小魚すなっく 牛乳 米粉のドーナッツ | 469 kcal 17.2 g 16.9 g 66.6 g 1.1 g | kcal g g g g | 乳・小麦 | | 牛乳 小魚すなっく 牛乳 米粉のドーナッツ | 469 kcal 17.2 g 16.9 g 66.6 g 1.1 g | kcal g g g g |
| 25 | 火 | ご飯 鶏肉と冬野菜のくたく煮 かぶときゅうりのだし和え スープ(じゃが芋・コーン) | ご飯・じゃが芋・とうもろこしすなっく・砂糖・米粉・油 | 牛乳・鶏肉・豆乳 | かぶ・きゅうり・コーン・ほうれん草・人参・白菜 | ベーキングパウダー・出し汁・醤油・精製塩 | 牛乳 小魚すなっく 牛乳 米粉のドーナッツ | 469 kcal 17.2 g 16.9 g 66.6 g 1.1 g | kcal g g g g | 乳・小麦 | | 牛乳 小魚すなっく 牛乳 米粉のドーナッツ | 469 kcal 17.2 g 16.9 g 66.6 g 1.1 g | kcal g g g g | 乳・小麦 |
| | | 26 | ご飯 鶏肉と冬野菜のくたく煮 かぶときゅうりのだし和え スープ(じゃが芋・コーン) | ご飯・じゃが芋・とうもろこしすなっく・砂糖・米粉・油 | 牛乳・鶏肉・豆乳 | かぶ・きゅうり・コーン・ほうれん草・人参・白菜 | ベーキングパウダー・出し汁・醤油・精製塩 | 牛乳 小魚すなっく 牛乳 米粉のドーナッツ | 469 kcal 17.2 g 16.9 g 66.6 g 1.1 g | kcal g g g g | 乳・小麦 | | 牛乳 小魚すなっく 牛乳 米粉のドーナッツ | 469 kcal 17.2 g 16.9 g 66.6 g 1.1 g | kcal g g g g |
| 27 | 水 | ご飯 鶏肉と冬野菜のくたく煮 かぶときゅうりのだし和え スープ(じゃが芋・コーン) | ご飯・じゃが芋・とうもろこしすなっく・砂糖・米粉・油 | 牛乳・鶏肉・豆乳 | かぶ・きゅうり・コーン・ほうれん草・人参・白菜 | ベーキングパウダー・出し汁・醤油・精製塩 | 牛乳 小魚すなっく 牛乳 米粉のドーナッツ | 469 kcal 17.2 g 16.9 g 66.6 g 1.1 g | kcal g g g g | 乳・小麦 | | 牛乳 小魚すなっく 牛乳 米粉のドーナッツ | 469 kcal 17.2 g 16.9 g 66.6 g 1.1 g | kcal g g g g | 乳・小麦 |
| | | 28 | ご飯 鶏肉と冬野菜のくたく煮 かぶときゅうりのだし和え スープ(じゃが芋・コーン) | ご飯・じゃが芋・とうもろこしすなっく・砂糖・米粉・油 | 牛乳・鶏肉・豆乳 | かぶ・きゅうり・コーン・ほうれん草・人参・白菜 | ベーキングパウダー・出し汁・醤油・精製塩 | 牛乳 小魚すなっく 牛乳 米粉のドーナッツ | 469 kcal 17.2 g 16.9 g 66.6 g 1.1 g | kcal g g g g | 乳・小麦 | | 牛乳 小魚すなっく 牛乳 米粉のドーナッツ | 469 kcal 17.2 g 16.9 g 66.6 g 1.1 g | kcal g g g g |
| 29 | 木 | ご飯 鶏肉と冬野菜のくたく煮 かぶときゅうりのだし和え スープ(じゃが芋・コーン) | ご飯・じゃが芋・とうもろこしすなっく・砂糖・米粉・油 | 牛乳・鶏肉・豆乳 | かぶ・きゅうり・コーン・ほうれん草・人参・白菜 | ベーキングパウダー・出し汁・醤油・精製塩 | 牛乳 小魚すなっく 牛乳 米粉のドーナッツ | 469 kcal 17.2 g 16.9 g 66.6 g 1.1 g | kcal g g g g | 乳・小麦 | | 牛乳 小魚すなっく 牛乳 米粉のドーナッツ | 469 kcal 17.2 g 16.9 g 66.6 g 1.1 g | kcal g g g g | 乳・小麦 |
| | | 30 | ご飯 鶏肉と冬野菜のくたく煮 かぶときゅうりのだし和え スープ(じゃが芋・コーン) | ご飯・じゃが芋・とうもろこしすなっく・砂糖・米粉・油 | 牛乳・鶏肉・豆乳 | かぶ・きゅうり・コーン・ほうれん草・人参・白菜 | ベーキングパウダー・出し汁・醤油・精製塩 | 牛乳 小魚すなっく 牛乳 米粉のドーナッツ | 469 kcal 17.2 g 16.9 g 66.6 g 1.1 g | kcal g g g g | 乳・小麦 | | 牛乳 小魚すなっく 牛乳 米粉のドーナッツ | 469 kcal 17.2 g 16.9 g 66.6 g 1.1 g | kcal g g g g |
| 31 | 金 | ご飯 鶏肉と冬野菜のくたく煮 かぶときゅうりのだし和え スープ(じゃが芋・コーン) | ご飯・じゃが芋・とうもろこしすなっく・砂糖・米粉・油 | 牛乳・鶏肉・豆乳 | かぶ・きゅうり・コーン・ほうれん草・人参・白菜 | ベーキングパウダー・出し汁・醤油・精製塩 | 牛乳 小魚すなっく 牛乳 米粉のドーナッツ | 469 kcal 17.2 g 16.9 g 66.6 g 1.1 g | kcal g g g g | 乳・小麦 | | 牛乳 小魚すなっく 牛乳 米粉のドーナッツ | 469 kcal 17.2 g 16.9 g 66.6 g 1.1 g | kcal g g g g | 乳・小麦 |
| | | 32 | ご飯 鶏肉と冬野菜のくたく煮 かぶときゅうりのだし和え スープ(じゃが芋・コーン) | ご飯・じゃが芋・とうもろこしすなっく・砂糖・米粉・油 | 牛乳・鶏肉・豆乳 | かぶ・きゅうり・コーン・ほうれん草・人参・白菜 | ベーキングパウダー・出し汁・醤油・精製塩 | 牛乳 小魚すなっく 牛乳 米粉のドーナッツ | 469 kcal 17.2 g 16.9 g 66.6 g 1.1 g | kcal g g g g | 乳・小麦 | | 牛乳 小魚すなっく 牛乳 米粉のドーナッツ | 469 kcal 17.2 g 16.9 g 66.6 g 1.1 g | kcal g g g g |

| リトケン メニュー | 昼食 | 3色食品群 | | | | 1〜2歳児 | | | | 3〜5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 | 3色食品群以外の使用食材 | 午前おやつ(1〜2歳児のみ) | アレルギー | アレルギー | アレルギー | 午後おやつ | アレルギー | アレルギー | アレルギー | アレルギー | |
| 16 | 月 | ご飯 鶏肉の生姜照り焼き 大根と人参のサラダ みそ汁(じゃが芋・小松菜) | ご飯・じゃが芋・ソフトな塩せん・砂糖・焼ふ・油 | 牛乳・鶏肉・味噌・茹小豆缶 | オレンジ・トマト・玉ねぎ・小松菜・人参・生姜・大根 | みりん風調味料・酒・出し汁・醤油・酢・水・精製塩 | 牛乳 小魚すなっく 牛乳 おふのお汁粉風 フルーツ(オレンジ) | 420 kcal 16.7 g 14.0 g 61.3 g 0.9 g | kcal g g g g | 乳・小麦 | | 牛乳 小魚すなっく 牛乳 おふのお汁粉風 フルーツ(オレンジ) | 420 kcal 16.7 g 14.0 g 61.3 g 0.9 g | kcal g g g g | 乳・小麦 |
| | | 17 | ご飯 豆腐と野菜のうま煮 さつま芋平風風 みそ汁(キャベツ・ワカメ) | ごま油・ご飯・さつま芋・砂糖・小麦粉・片栗粉・油 | 牛乳・鶏肉・豆乳・豆腐・味噌・油揚げ | インゲン・かぶ・キャベツ・ワカメ・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 小魚せんべい 牛乳 肉まん風 | 547 kcal 22.4 g 17.1 g 81.1 g 1.4 g | kcal g g g g | 乳・小麦 | | 牛乳 小魚せんべい 牛乳 肉まん風 | 547 kcal 22.4 g 17.1 g 81.1 g 1.4 g | kcal g g g g |
| 18 | 水 | ナポリタン きゅうりのコーンサラダ スープ(大根・人参) | ごま・ごま油・ごま油・ごま油 | 花かつお・牛乳・豚肉 | きゅうり・コーン・トマト・ピーマン・玉ねぎ・人参・大根 | 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・酢・水・精製塩 | 牛乳 しらす&わかめせんべい グッツェイ・砂糖・油 | 453 kcal 18.3 g 15.9 g 63.1 g 1.0 g | kcal g g g g | 乳・小麦 | | 牛乳 しらす&わかめせんべい グッツェイ | | | |