



離乳食

曜日

10月

後期(9～11ヶ月)

中期(7～8ヶ月)

初期(5～6ヶ月)

	昼	使用食材一覧	夕	使用食材一覧	昼	使用食材一覧	夕	使用食材一覧	昼	使用食材一覧	夕	使用食材一覧	
1	水	かゆ 助宗タラとキャベツのみそ煮 さつま芋と玉ねぎのとりみ煮 すまし汁・フルーツ(りんご)	おかゆ・スケソウタラ・キャベツ・人参・出し汁・味噌・さつま芋・玉ねぎ・片栗粉・大根・醤油・りんご	くたくた野菜そうめん かぼちゃのマッシュ フルーツ(バナナ)	ソーメン・鶏肉・チンゲン菜・玉ねぎ・人参・出し汁・砂糖・醤油・かぼちゃ・バナナ	かゆ 助宗タラとキャベツのみそ煮 さつま芋と玉ねぎのとりみ煮 すまし汁・フルーツ(りんご)	おかゆ・スケソウタラ・キャベツ・人参・出し汁・味噌・さつま芋・玉ねぎ・片栗粉・大根・醤油・りんご	くたくた野菜そうめん かぼちゃのマッシュ フルーツ(バナナ)	ソーメン・鶏肉・チンゲン菜・玉ねぎ・人参・出し汁・砂糖・醤油・かぼちゃ・バナナ	かゆペースト キャベツ・人参ペースト さつま芋・玉ねぎペースト 大根ペースト・りんごペースト	おかゆ・キャベツ・人参・さつま芋・玉ねぎ・大根・りんご	そうめんペースト チンゲン菜・玉ねぎ・人参ペースト かぼちゃペースト バナナペースト	ソーメン・チンゲン菜・玉ねぎ・人参・かぼちゃ・バナナ
2	木	かゆ 鶏肉と野菜のやわらか煮 きゅうりのサラダ みそ汁	おかゆ・鶏肉・玉ねぎ・人参・出し汁・砂糖・醤油・きゅうり・じゃが芋・ワカメ・味噌	かゆ 豆腐と玉ねぎのとりみ煮 白菜と人参のサラダ みそ汁	おかゆ・豆腐・玉ねぎ・出し汁・砂糖・醤油・片栗粉・白菜・人参・なす・味噌	かゆ 鶏肉と野菜のやわらか煮 きゅうりのサラダ みそ汁	おかゆ・鶏肉・玉ねぎ・人参・出し汁・砂糖・醤油・きゅうり・じゃが芋・ワカメ・味噌	かゆ 豆腐と玉ねぎのとりみ煮 白菜と人参のサラダ みそ汁	おかゆ・豆腐・玉ねぎ・出し汁・砂糖・醤油・片栗粉・白菜・人参・なす・味噌	かゆペースト 玉ねぎ・人参ペースト じゃが芋ペースト	おかゆ・玉ねぎ・人参・じゃが芋	かゆペースト 豆腐・玉ねぎペースト 白菜・人参ペースト	おかゆ・豆腐・玉ねぎ・白菜・人参
3	金	かゆ 鶏肉とかぼちゃのほくほく煮 小松菜とトマトのサラダ	おかゆ・鶏肉・玉ねぎ・れんこん・かぼちゃ・出し汁・砂糖・醤油・小松菜・トマト・焼ふ・味噌	かゆ 白糸タラと人参のだし煮 大根の煮物	おかゆ・シロイトタラ・人参・出し汁・大根・チンゲン菜・味噌・りんご	かゆ 鶏肉とかぼちゃのほくほく煮 小松菜とトマトのサラダ	おかゆ・鶏肉・玉ねぎ・かぼちゃ・出し汁・砂糖・醤油・小松菜・トマト・焼ふ・味噌	かゆ 白糸タラと人参のだし煮 大根の煮物	おかゆ・シロイトタラ・人参・出し汁・大根・チンゲン菜・味噌・りんご	かゆペースト 玉ねぎ・かぼちゃペースト 小松菜・トマトペースト	おかゆ・玉ねぎ・かぼちゃ・小松菜・トマト	かゆペースト 人参ペースト 大根ペースト	おかゆ・人参・大根・チンゲン菜・りんご
4	土	かゆ 助宗タラと白菜のだし煮 玉ねぎと人参のくたくた煮 みそ汁・ヨーグルト	おかゆ・スケソウタラ・白菜・出し汁・玉ねぎ・人参・豆腐・味噌・ヨーグルト・砂糖	かゆ 鶏肉とキャベツのくたくた煮 じゃが芋のみそ煮 すまし汁	おかゆ・鶏肉・キャベツ・人参・出し汁・砂糖・醤油・じゃが芋・味噌・ソーメン	かゆ 助宗タラと白菜のだし煮 玉ねぎと人参のくたくた煮 みそ汁・ヨーグルト	おかゆ・スケソウタラ・白菜・出し汁・玉ねぎ・人参・豆腐・味噌・ヨーグルト・砂糖	かゆ 鶏肉とキャベツのくたくた煮 じゃが芋のみそ煮 すまし汁	おかゆ・鶏肉・キャベツ・人参・出し汁・砂糖・醤油・じゃが芋・味噌・ソーメン	かゆペースト 白菜ペースト 玉ねぎ・人参ペースト 豆腐ペースト	おかゆ・白菜・玉ねぎ・人参・豆腐	かゆペースト キャベツ・人参ペースト じゃが芋ペースト	おかゆ・キャベツ・人参・じゃが芋
5	日	かゆ 鶏肉と玉ねぎのとりみ煮 きゅうりと人参のサラダ スープ	おかゆ・鶏肉・玉ねぎ・出し汁・砂糖・醤油・片栗粉・きゅうり・人参・チンゲン菜	かゆ 助宗タラと人参のわかれ煮 玉ねぎのトマト煮 みそ汁・フルーツ(オレンジ)	おかゆ・スケソウタラ・人参・ワカメ・出し汁・玉ねぎ・トマト・水・精製塩・花ふ・味噌・オレンジ	かゆ 鶏肉と玉ねぎのとりみ煮 きゅうりと人参のサラダ スープ	おかゆ・鶏肉・玉ねぎ・出し汁・砂糖・醤油・片栗粉・きゅうり・人参・チンゲン菜	かゆ 助宗タラと人参のわかれ煮 玉ねぎのトマト煮 みそ汁・フルーツ(オレンジ)	おかゆ・スケソウタラ・人参・ワカメ・出し汁・玉ねぎ・トマト・水・精製塩・花ふ・味噌・オレンジ	かゆペースト 玉ねぎペースト 人参ペースト チンゲン菜ペースト	おかゆ・玉ねぎ・人参・チンゲン菜	かゆペースト 人参ペースト 玉ねぎ・トマトペースト フルーツ(オレンジ)	おかゆ・人参・玉ねぎ・トマト・オレンジ
6	月	かゆ 鶏肉のくたくた味噌うどん 大根と人参のだし煮 フルーツ(りんご)	うどん・鶏肉・かぼちゃ・小松菜・出し汁・味噌・大根・人参・りんご	かゆ 鶏肉と玉ねぎのやわらか煮 みそ汁	おかゆ・鶏肉・玉ねぎ・人参・出し汁・砂糖・醤油・豆腐・ほうれん草・じゃが芋・味噌	かゆ 鶏肉のくたくた味噌うどん 大根と人参のだし煮 フルーツ(りんご)	うどん・鶏肉・かぼちゃ・小松菜・出し汁・味噌・大根・人参・りんご	かゆ 鶏肉と玉ねぎのやわらか煮 みそ汁	おかゆ・鶏肉・玉ねぎ・人参・出し汁・砂糖・醤油・豆腐・ほうれん草・じゃが芋・味噌	かゆペースト かぼちゃ・小松菜ペースト 大根・人参ペースト りんごペースト	うどん・かぼちゃ・小松菜・大根・人参・りんご	かゆペースト 玉ねぎ・人参ペースト 豆腐・ほうれん草ペースト じゃが芋ペースト	おかゆ・玉ねぎ・人参・豆腐・ほうれん草・じゃが芋
7	火	かゆ 鶏肉と野菜のやわらか煮 チンゲン菜のくたくた煮 みそ汁	おかゆ・鶏肉・玉ねぎ・人参・出し汁・砂糖・醤油・チンゲン菜・れんこん・花ふ・味噌	かゆ 助宗タラと白菜のだし煮 さつま芋と人参のサラダ みそ汁・フルーツ(オレンジ)	おかゆ・スケソウタラ・白菜・出し汁・さつま芋・人参・玉ねぎ・ワカメ・味噌・オレンジ	かゆ 鶏肉と野菜のやわらか煮 チンゲン菜のくたくた煮 みそ汁	おかゆ・鶏肉・玉ねぎ・人参・出し汁・砂糖・醤油・チンゲン菜・花ふ・味噌	かゆ 助宗タラと白菜のだし煮 さつま芋と人参のサラダ みそ汁・フルーツ(オレンジ)	おかゆ・スケソウタラ・白菜・出し汁・さつま芋・人参・玉ねぎ・ワカメ・味噌・オレンジ	かゆペースト 玉ねぎ・人参ペースト チンゲン菜ペースト	おかゆ・玉ねぎ・人参・チンゲン菜	かゆペースト 白菜ペースト さつま芋・人参ペースト 玉ねぎペースト・フルーツ(オレンジ)	おかゆ・白菜・さつま芋・人参・玉ねぎ・オレンジ
8	水	かゆ 白糸タラとかぼちゃのほくほく煮 キャベツと人参のサラダ みそ汁・ヨーグルト	おかゆ・シロイトタラ・かぼちゃ・出し汁・キャベツ・人参・豆腐・味噌・ヨーグルト・砂糖	かゆ 鶏肉と野菜のやわらか煮 人参のだし煮 みそ汁	おかゆ・鶏肉・玉ねぎ・小松菜・出し汁・砂糖・醤油・人参・なす・味噌	かゆ 白糸タラとかぼちゃのほくほく煮 キャベツと人参のサラダ みそ汁・ヨーグルト	おかゆ・シロイトタラ・かぼちゃ・出し汁・キャベツ・人参・豆腐・味噌・ヨーグルト・砂糖	かゆ 鶏肉と野菜のやわらか煮 人参のだし煮 みそ汁	おかゆ・鶏肉・玉ねぎ・小松菜・出し汁・砂糖・醤油・人参・豆腐・味噌・ヨーグルト・砂糖	かゆペースト かぼちゃペースト キャベツ・人参ペースト 豆腐ペースト	おかゆ・かぼちゃ・キャベツ・人参・豆腐	かゆペースト 玉ねぎ・小松菜ペースト 人参ペースト	おかゆ・玉ねぎ・小松菜・人参
9	木	かゆ 鶏肉と野菜のやわらか煮 白菜サラダ スープ・フルーツ(バナナ)	おかゆ・鶏肉・玉ねぎ・人参・出し汁・砂糖・醤油・白菜・大根・ワカメ・バナナ	かゆ 助宗タラのトマト煮 玉ねぎと人参のとりみ煮 みそ汁・フルーツ(りんご)	おかゆ・スケソウタラ・トマト・水・精製塩・玉ねぎ・人参・出し汁・片栗粉・焼ふ・味噌・りんご	かゆ 鶏肉と野菜のやわらか煮 白菜サラダ スープ・フルーツ(バナナ)	おかゆ・鶏肉・玉ねぎ・人参・出し汁・砂糖・醤油・白菜・大根・ワカメ・バナナ	かゆ 助宗タラのトマト煮 玉ねぎと人参のとりみ煮 みそ汁・フルーツ(りんご)	おかゆ・スケソウタラ・トマト・水・精製塩・玉ねぎ・人参・出し汁・片栗粉・焼ふ・味噌・りんご	かゆペースト 玉ねぎ・人参ペースト 白菜ペースト 大根ペースト・バナナペースト	おかゆ・玉ねぎ・人参・白菜・大根・バナナ	かゆペースト トマトペースト 玉ねぎ・人参ペースト りんごペースト	おかゆ・トマト・玉ねぎ・人参・りんご
10	金	かゆ 鶏肉とさつま芋のほっこり煮 小松菜と人参のサラダ みそ汁	おかゆ・鶏肉・さつま芋・なす・出し汁・砂糖・醤油・小松菜・人参・玉ねぎ・味噌	かゆ 豆腐とチンゲン菜のコトコ煮 キャベツのサラダ みそ汁	おかゆ・豆腐・チンゲン菜・人参・出し汁・砂糖・醤油・キャベツ・かぼちゃ・味噌	かゆ 鶏肉とさつま芋のほっこり煮 小松菜と人参のサラダ みそ汁	おかゆ・鶏肉・さつま芋・なす・出し汁・砂糖・醤油・小松菜・人参・玉ねぎ・味噌	かゆ 豆腐とチンゲン菜のコトコ煮 キャベツのサラダ みそ汁	おかゆ・豆腐・チンゲン菜・人参・出し汁・砂糖・醤油・キャベツ・かぼちゃ・味噌	かゆペースト さつま芋ペースト 小松菜・人参ペースト 玉ねぎペースト	おかゆ・さつま芋・小松菜・人参・玉ねぎ	かゆペースト 豆腐・チンゲン菜・人参ペースト キャベツペースト かぼちゃペースト	おかゆ・豆腐・チンゲン菜・人参・キャベツ・かぼちゃ
11	土	かゆ 助宗タラと野菜のとりみ煮 大根のやわらか煮 みそ汁・フルーツ(オレンジ)	おかゆ・スケソウタラ・玉ねぎ・人参・出し汁・砂糖・醤油・片栗粉・大根・花ふ・味噌・オレンジ	かゆ 鶏肉と玉ねぎのみそ煮 じゃが芋と人参のほっこり煮 すまし汁	おかゆ・鶏肉・玉ねぎ・出し汁・味噌・じゃが芋・人参・白菜・醤油	かゆ 助宗タラと野菜のとりみ煮 大根のやわらか煮 みそ汁・フルーツ(オレンジ)	おかゆ・スケソウタラ・玉ねぎ・人参・出し汁・砂糖・醤油・片栗粉・大根・花ふ・味噌・オレンジ	かゆ 鶏肉と玉ねぎのみそ煮 じゃが芋と人参のほっこり煮 すまし汁	おかゆ・スケソウタラ・玉ねぎ・人参・出し汁・砂糖・醤油・片栗粉・大根・花ふ・味噌・オレンジ	かゆペースト 玉ねぎ・人参ペースト 大根ペースト フルーツ(オレンジ)	おかゆ・玉ねぎ・人参・大根・オレンジ	かゆペースト 玉ねぎペースト じゃが芋・人参ペースト 白菜ペースト	おかゆ・玉ねぎ・じゃが芋・人参・白菜
12	日	かゆ 豆腐とかぼちゃのコトコ煮 トマトサラダ みそ汁	おかゆ・豆腐・かぼちゃ・玉ねぎ・人参・出し汁・砂糖・醤油・トマト・キャベツ・ワカメ・味噌	かゆ 助宗タラと玉ねぎのだし煮 きゅうりと人参のサラダ みそ汁	おかゆ・スケソウタラ・玉ねぎ・れんこん・出し汁・きゅうり・人参・ほうれん草・味噌	かゆ 豆腐とかぼちゃのコトコ煮 トマトサラダ みそ汁	おかゆ・豆腐・かぼちゃ・玉ねぎ・人参・出し汁・砂糖・醤油・トマト・キャベツ・ワカメ・味噌	かゆ 助宗タラと玉ねぎのだし煮 きゅうりと人参のサラダ みそ汁	おかゆ・スケソウタラ・玉ねぎ・れんこん・出し汁・きゅうり・人参・ほうれん草・味噌	かゆペースト 豆腐・かぼちゃ・玉ねぎ・人参・トマト・キャベツ	おかゆ・豆腐・かぼちゃ・玉ねぎ・人参・トマト・キャベツ	かゆペースト 玉ねぎペースト 人参ペースト ほうれん草ペースト	おかゆ・玉ねぎ・人参・ほうれん草
13	月	かゆ 助宗タラと野菜のだし煮 チンゲン菜のくたくた煮 みそ汁・フルーツ(りんご)	おかゆ・スケソウタラ・玉ねぎ・人参・出し汁・チンゲン菜・じゃが芋・味噌・りんご	かゆ 鶏肉と野菜のくたくた煮 さつま芋と人参のサラダ みそ汁	おかゆ・鶏肉・玉ねぎ・小松菜・出し汁・砂糖・醤油・さつま芋・人参・大根・味噌	かゆ 助宗タラと野菜のだし煮 チンゲン菜のくたくた煮 みそ汁・フルーツ(りんご)	おかゆ・スケソウタラ・玉ねぎ・人参・出し汁・チンゲン菜・じゃが芋・味噌・りんご	かゆ 鶏肉と野菜のくたくた煮 さつま芋と人参のサラダ みそ汁	おかゆ・スケソウタラ・玉ねぎ・人参・出し汁・チンゲン菜・じゃが芋・味噌・りんご	かゆペースト 玉ねぎ・人参ペースト チンゲン菜ペースト じゃが芋ペースト・りんごペースト	おかゆ・玉ねぎ・人参・チンゲン菜・じゃが芋・りんご	かゆペースト 玉ねぎ・小松菜ペースト さつま芋・人参ペースト 大根ペースト	おかゆ・玉ねぎ・小松菜・さつま芋・人参・大根
14	火	かゆ 鶏肉と白菜のやわらか煮 かぶとほうれん草のサラダ みそ汁	おかゆ・鶏肉・白菜・人参・出し汁・砂糖・醤油・かぶ・ほうれん草・豆腐・玉ねぎ・味噌	かゆ 助宗タラと玉ねぎのだし煮 みそ汁	おかゆ・スケソウタラ・玉ねぎ・インゲン・出し汁・人参・ピーマン・焼ふ・ワカメ・味噌	かゆ 鶏肉と白菜のやわらか煮 かぶとほうれん草のサラダ みそ汁	おかゆ・鶏肉・白菜・人参・出し汁・砂糖・醤油・かぶ・ほうれん草・豆腐・玉ねぎ・味噌	かゆ 助宗タラと玉ねぎのだし煮 みそ汁	おかゆ・スケソウタラ・玉ねぎ・インゲン・出し汁・人参・ピーマン・焼ふ・ワカメ・味噌	かゆペースト 白菜・人参ペースト かぶ・ほうれん草ペースト 豆腐・玉ねぎペースト	おかゆ・白菜・人参・かぶ・ほうれん草・豆腐・玉ねぎ	かゆペースト 玉ねぎペースト 人参ペースト	おかゆ・玉ねぎ・人参
15	水	かゆ 助宗タラとキャベツのみそ煮 さつま芋と玉ねぎのとりみ煮 すまし汁・フルーツ(りんご)	おかゆ・スケソウタラ・キャベツ・人参・出し汁・味噌・さつま芋・玉ねぎ・片栗粉・大根・醤油・りんご	くたくた野菜そうめん かぼちゃのマッシュ フルーツ(オレンジ)	ソーメン・鶏肉・チンゲン菜・玉ねぎ・人参・出し汁・砂糖・醤油・かぼちゃ・オレンジ	かゆ 助宗タラとキャベツのみそ煮 さつま芋と玉ねぎのとりみ煮 すまし汁・フルーツ(りんご)	おかゆ・スケソウタラ・キャベツ・人参・出し汁・味噌・さつま芋・玉ねぎ・片栗粉・大根・醤油・りんご	くたくた野菜そうめん かぼちゃのマッシュ フルーツ(オレンジ)	ソーメン・鶏肉・チンゲン菜・玉ねぎ・人参・出し汁・砂糖・醤油・かぼちゃ・オレンジ	かゆペースト キャベツ・人参ペースト さつま芋・玉ねぎペースト 大根ペースト・りんごペースト	おかゆ・キャベツ・人参・さつま芋・玉ねぎ・大根・りんご	そうめんペースト チンゲン菜・玉ねぎ・人参ペースト かぼちゃペースト フルーツ(オレンジ)	ソーメン・チンゲン菜・玉ねぎ・人参・かぼちゃ・オレンジ

都賀せいわ保育園

リトルキッズ	昼食	10月	3色食品群			3色食品群以外の使用食材		1〜2歳児		3〜5歳児			
			熟や力になるもの	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(1〜2歳児のみ)	午後おやつ	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・小麦乳成分・卵・小麦(アレルギー成分はアレルギー成分に注意)	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・小麦乳成分・卵・小麦(アレルギー成分はアレルギー成分に注意)		
1	水		ご飯 助宗タラと野菜のみそ炒め さつま芋ときこのとろみ煮 すまし汁(大根・油揚げ) 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	ステーキ・牛乳・鶏肉・味噌・油揚げ	えのき茸・キャベツ・ピーマン・りんご・玉ねぎ・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 いわしせんべい 牛乳 ふりかけそばおにぎり スティック野菜	496 kcal 19.9 g 13.3 g 80.5 g 1.1 g	乳成分・卵・小麦	612 kcal 24.2 g 15.3 g 101.9 g 1.4 g	乳成分・卵・小麦	
2	木		納豆ごはん 豚肉のオニオンソース マカロニツナサラダ みそ汁(じゃが芋・ワカメ)	ごま油・ご飯・じゃが芋・ソフトな塩せんべい・バター・マカロニミックス・砂糖・小麦粉・油	ツナフレーク缶・牛乳・豆乳・豚肉・納豆・味噌・冷蔵ベビーチーズCa+Fe	きゅうり・ワカメ・玉ねぎ・人参	ベーキングパウダー・酒・出し汁・醤油・酢・精製塩	牛乳 ソフトな塩せんべい チーズスコーン	557 kcal 23.6 g 23.5 g 67.5 g 2.1 g	乳成分・小麦	695 kcal 29.3 g 29.2 g 84.4 g 2.6 g	乳成分・小麦	
3	金		ご飯 れんこん鶏つくね 小松菜とトマトの和え物 みそ汁(ごぼう・焼ふ)	ご飯・パン粉・砂糖・小魚せんべい・小麦粉・焼ふ・油	牛乳・鶏肉・粉豆腐・味噌	かぼちゃ・コーン・ごぼう・トマト・れんこん・玉ねぎ・小松菜・人参・生姜	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 粉豆腐チヂミ	500 kcal 20.8 g 17.4 g 69.5 g 1.2 g	乳成分・小麦	616 kcal 25.5 g 20.9 g 86.7 g 1.5 g	乳成分・小麦	
4	土		鉄分強化！ふりかけご飯 鮭の竜田揚げ 野菜と鶏肉の煮物 みそ汁(豆腐・インゲン) ヨーグルト	ご飯・しらす・いわし・れんこん・小麦粉・片栗粉・油	ヨーグルト・牛乳・鶏肉・鮭・豆乳・豆腐・味噌	インゲン・ほうれん草・れんこん・玉ねぎ・人参・水菜・白菜	かりん粉・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 しらす・いわし・れんこん・小麦粉・片栗粉・油	498 kcal 22.3 g 15.1 g 71.7 g 1.2 g	乳成分・小麦	614 kcal 27.7 g 17.8 g 90.6 g 1.5 g	乳成分・小麦	
5	月		ご飯 豚肉の甘酢ケチャップ きゅうりと人参のサラダ スープ(チンゲン菜・長ねぎ)	ごま・ごま油・ご飯・さつま芋・ほうれん草・小松菜せんべい・砂糖・片栗粉・油	きな粉・牛乳・豚肉	きゅうり・チンゲン菜・パプリカ赤・ピーマン・玉ねぎ・人参・長ねぎ	ケチャップ・酒・出し汁・醤油・酢・水・精製塩	牛乳 ほうれん草と小松菜せんべい 牛乳 さつま芋あんぱん(きなこ・さつま芋)	480 kcal 17.3 g 14.5 g 76.0 g 0.8 g	乳成分・小麦	589 kcal 20.8 g 17.0 g 95.3 g 0.9 g	乳成分・小麦	
6	イ ベ ン ト 期 間	6月	お月見かぼちゃうどん 大根と人参の醤油炒め フルーツ(りんご)	うどん・わかめせんべい・小麦粉・片栗粉・油	牛乳・鶏肉・味噌・油揚げ	あおさ粉・かぼちゃ・キャベツ・コーン・りんご・小松菜・人参・大根	ウスターソース・ケチャップ・出し汁・醤油・水・精製塩	牛乳 わかめせんべい 牛乳 お好み焼き	493 kcal 21.7 g 17.4 g 68.2 g 1.3 g	乳成分・小麦	608 kcal 26.7 g 20.8 g 85.3 g 1.6 g	乳成分・小麦	
7	火		豚丼 チンゲン菜とれんこんのひじき煮 みそ汁(花ふ・万能ねぎ)	ご飯・りんご・ジャム・花ふ・砂糖・小魚せんべい・小麦粉・油	牛乳・豆乳・豚肉・味噌	チンゲン菜・ひじき・れんこん・玉ねぎ・人参・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・水	牛乳 小魚すなっく 牛乳 豆乳ホットケーキ	437 kcal 16.8 g 14.1 g 64.9 g 1.2 g	乳成分・小麦	537 kcal 20.1 g 16.5 g 82.1 g 1.5 g	乳成分・小麦	
8	水		ご飯 白糸タラのサクサクフライ コールスローサラダ 鶏汁(鶏肉・豆腐・しめじ) ヨーグルト	かぼちゃ&にんじん・りんご・ごま油・ご飯・パン粉・砂糖・小麦粉・片栗粉・油	シロイタダ・ヨーグルト・牛乳・鶏肉・豆乳・豆腐・味噌・茹大豆	かぼちゃ・キャベツ・しめじ・人参	ウスターソース・ベーキングパウダー・酒・出し汁・醤油・酢・水・精製塩	牛乳 かぼちゃ&にんじん・りんご・小麦粉・片栗粉・油	573 kcal 25.8 g 17.4 g 84.3 g 1.2 g	乳成分・小麦	721 kcal 32.4 g 20.9 g 108.3 g 1.5 g	乳成分・小麦	
9	木		ハヤシライス 白菜のコーン・和え スープ(大根・ワカメ) フルーツ(バナナ)	ご飯・じゃが芋・とうもろこしすなっく・マヨネーズ・砂糖・片栗粉・油	しらす干し・牛乳・豚肉	コーン・パセリ・バナナ・ワカメ・玉ねぎ・人参・大根・白菜	SBハヤシの王子さま顆粒・ケチャップ・酒・出し汁・醤油・酢・水・精製塩	牛乳 とうもろこしすなっく 牛乳 しらすのハッシュポテト スティック野菜	449 kcal 16.7 g 14.8 g 68.4 g 1.9 g	乳成分・卵・小麦	554 kcal 20.1 g 17.4 g 86.8 g 2.4 g	乳成分・卵・小麦	
10	金		ご飯 鶏肉とさつま芋ののり塩炒め風 スパゲッティサラダ みそ汁(玉ねぎ・なめこ)	ごま油・ご飯・小麦・さつま芋・スパゲッティ・バター・砂糖・小麦粉・米粉・油	牛乳・鶏肉・豆乳・味噌	あおさ粉・なす・なめこ・玉ねぎ・小松菜・人参	ベーキングパウダー・出し汁・酢・精製塩	牛乳 ごま油せんべい 牛乳 米粉のドーナッツ	526 kcal 18.2 g 17.9 g 77.3 g 1.1 g	乳成分・小麦	652 kcal 22.0 g 21.3 g 97.7 g 1.4 g	乳成分・小麦	
11	土		鉄分強化！ふりかけご飯 助宗タラの塩生姜あん 豚肉の大豆炒め みそ汁(花ふ・油揚げ) フルーツ(オレンジ)	いわしせんべい・ごま油・ご飯・花ふ・砂糖・片栗粉・油	ステーキ・牛乳・豆乳・鶏肉・味噌・油揚げ・茹大豆	オレンジ・黄桃缶・寒天・玉ねぎ・人参・生姜・大根・万能ねぎ	ふりかけ・みりん風調味料・酒・出し汁・醤油・水・精製塩	牛乳 いわしせんべい 牛乳 フルーツ豆腐あんこのせ	462 kcal 20.8 g 14.9 g 65.4 g 1.0 g	乳成分・小麦	566 kcal 25.4 g 17.4 g 81.5 g 1.2 g	乳成分・小麦	
12	月		ご飯 豆腐とかぼちゃのうま煮 鶏レバーのごまかりん焼き みそ汁(キャベツ・ワカメ)	イチゴジャム・ごま・ご飯・ソフトな塩せんべい・砂糖・小麦粉・片栗粉・油	牛乳・鶏レバー・豆乳・豆腐・味噌	かぼちゃ・キャベツ・トマト・ワカメ・玉ねぎ・人参	ウスターソース・ケチャップ・ベーキングパウダー・みりん風調味料・出し汁・醤油	牛乳 ソフトな塩せんべい 牛乳 イチゴジャム蒸しパン	496 kcal 20.4 g 14.4 g 77.6 g 1.6 g	乳成分・小麦	613 kcal 25.0 g 16.9 g 98.0 g 1.9 g	乳成分・小麦	
13	火		ご飯 カラスカレイのねぎ塩だれ炒りおから みそ汁(じゃが芋・ごぼう) フルーツ(りんご)	ごま油・ご飯・じゃが芋・マカロニ・砂糖・小魚せんべい・小麦粉・油	おから・カラスカレイ・ツナフレーク缶・牛乳・豚肉・味噌	グリーンピース・ごぼう・チンゲン菜・りんご・玉ねぎ・人参・長ねぎ	SBシチューの王子さま顆粒・酒・出し汁・醤油・水・精製塩	牛乳 小魚せんべい 牛乳 ツナクリームシチューマカロニ	534 kcal 21.0 g 20.4 g 72.3 g 1.5 g	乳成分・小麦	662 kcal 25.8 g 25.0 g 90.5 g 1.9 g	乳成分・小麦	
14	水		ご飯 鶏肉と白菜のさっぱり炒め かぶとほうれん草のおかか・和え みそ汁(豆腐・玉ねぎ)	ごま油・ご飯・しらす・わかめせんべい・砂糖・米粉・片栗粉・油	花かつお・牛乳・鶏肉・豆乳・豆腐・味噌	かぶ・ほうれん草・玉ねぎ・人参・青ねぎ・白菜	ベーキングパウダー・出し汁・醤油・酢・水	牛乳 しらす&わかめせんべい 牛乳 米粉のカラメルケーキ	491 kcal 19.0 g 15.0 g 73.0 g 1.2 g	乳成分・小麦	608 kcal 23.2 g 17.7 g 92.3 g 1.5 g	乳成分・小麦	
15	木		ご飯 助宗タラと野菜のみそ炒め さつま芋ときこのとろみ煮 すまし汁(大根・油揚げ) フルーツ(りんご)	ご飯・さつま芋・ほうれん草・小松菜せんべい・マヨネーズ・砂糖・小麦粉・片栗粉・油	ステーキ・牛乳・鶏肉・味噌・油揚げ	えのき茸・キャベツ・ピーマン・りんご・玉ねぎ・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 ほうれん草と小松菜せんべい 牛乳 ふりかけそばおにぎり スティック野菜	497 kcal 19.8 g 13.2 g 80.9 g 1.1 g	乳成分・卵・小麦	612 kcal 24.2 g 15.3 g 101.9 g 1.4 g	乳成分・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		エネルギーたんぱく質脂質炭水化物塩分									
3〜5歳		585/24.1/16.2/85.5/1.6米満		61925.019.8		脂肪炭水化物塩分							
1〜2歳		485/20.1/13.5/71.0/1.4米満		50020.416.6									

*当園では午前おやつ(1〜2歳児)の提供はございません。
(1,2歳児には午前牛乳の提供をしております。)

*当園では午前おやつ・昼食・午後おやつは提供はございません。
(1,2歳児には午前牛乳の提供をしております。)

食べ物はよく噛んで食べましょう。よく噛むことで、食後予防や消化の負担が減り、お腹に良いとされています。

食べ物はよく噛んで食べましょう。よく噛むことで、食後予防や消化の負担が減り、お腹に良いとされています。

リトルキッズ	昼食	10月	3色食品群			3色食品群以外の 使用食材		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	午後おやつ	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・小麦乳成分・卵・小麦(アレルギー成分はアレルギー成分に注意)	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・小麦乳成分・卵・小麦(アレルギー成分はアレルギー成分に注意)		
16	木		納豆ごはん 豚肉のオニオンソース マカロニツナサラダ みそ汁(じゃが芋・ワカメ)	ごま油・ご飯・じゃが芋・バター・マカロニミックス・わかめせんべい・砂糖・小麦粉・油	ツナフレーク缶・牛乳・豆乳・豚肉・納豆・味噌・冷蔵ベビーチーズCa+Fe	きゅうり・ワカメ・玉ねぎ・人参	ベーキングパウダー・酒・出し汁・醤油・酢・精製塩	牛乳 わかめせんべい 牛乳 チーズスコーン	558 kcal 23.6 g 23.6 g 67.5 g 2.0 g	乳成分・小麦	695 kcal 29.3 g 29.2 g 84.4 g 2.6 g	乳成分・小麦
17	金		ご飯 れんこん鶏つくね 小松菜とトマトの和え物 みそ汁(ごぼう・焼ふ)	ご飯・パン粉・砂糖・小魚すなっく・小麦粉・焼ふ・油	牛乳・鶏肉・粉豆腐・味噌	かぼちゃ・コーン・ごぼう・トマト・れんこん・玉ねぎ・小松菜・人参・生姜	みりん風調味料・酒・出し汁・醤油・水・精製塩	牛乳 小魚すなっく 牛乳 粉豆腐チヂミ	495 kcal 20.8 g 17.4 g 68.3 g 1.2 g	乳成分・小麦	616 kcal 25.5 g 20.9 g 86.7 g 1.5 g	乳成分・小麦
18	土		鉄分強化！ふりかけご飯 鮭の竜田揚げ 野菜と鶏肉の煮物 みそ汁(豆腐・インゲン) ヨーグルト	かぼちゃ&にんじん・りんご・ごま油・ご飯・砂糖・小麦粉・片栗粉・油	ヨーグルト・牛乳・鶏肉・鮭・豆乳・豆腐・味噌	インゲン・ほうれん草・れんこん・玉ねぎ・人参・水菜・白菜	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・精製塩	牛乳 かぼちゃ&にんじん・りんご・小麦粉・片栗粉・油	496 kcal 22.3 g 15.1 g 71.2 g 1.2 g	乳成分・小麦	617 kcal 27.7 g 17.8 g 90.6 g 1.5 g	乳成分・小麦
19	日		ご飯 豚肉の甘酢ケチャップ きゅうりと人参のサラダ スープ(チンゲン菜・長ねぎ)	ごま・ごま油・ごま・さつま芋・とうもろこしすなっく・砂糖・片栗粉・油	きな粉・牛乳・鶏肉・納豆・味噌・冷蔵ベビーチーズCa+Fe	きゅうり・チンゲン菜・パプリカ赤・ピーマン・玉ねぎ・人参・長ねぎ	ケチャップ・酒・出し汁・醤油・酢・水・精製塩	牛乳 ほうれん草の蒸しパン	490 kcal 17.2 g 14.5 g 74.7 g 0.8 g	乳成分・小麦	589 kcal 20.8 g 17.0 g 95.3 g 0.9 g	乳成分・小麦
20	月		ほうとう風うどん 小松菜の醤油炒め フルーツ(りんご)	うどん・ごま油・小麦粉・油	牛乳・鶏肉・味噌・油揚げ	あおさ粉・かぼちゃ・キャベツ・コーン・りんご・小松菜・人参・大根	ウスターソース・ケチャップ・出し汁・醤油・水・精製塩	牛乳 ごま油せんべい 牛乳 お好み焼き	481 kcal 22.1 g 18.7 g 61.1 g 1.3 g	乳成分・小麦	591 kcal 27.3 g 22.4 g 75.9 g 1.6 g	乳成分・小麦
21	火		豚丼 チンゲン菜とれんこんのひじき煮 みそ汁(花ふ・万能ねぎ)	いわしせんべい・ご飯・りんご・ごま油・小麦粉・油	牛乳・豆乳・豚肉・味噌	チンゲン菜・ひじき・れんこん・玉ねぎ・人参・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・水	牛乳 いわしせんべい 牛乳 豆乳ホットケーキ	441 kcal 16.9 g 14.2 g 65.8 g 1.2 g	乳成分・小麦	537 kcal 20.1 g 16.5 g 82.1 g 1.5 g	乳成分・小麦
22	水		ご飯 白糸タラのサクサクフライ コールスローサラダ 鶏汁(鶏肉・豆腐・しめじ) ヨーグルト	ごま・ごま油・ごま・さつま芋・とうもろこしすなっく・砂糖・小麦粉・片栗粉・油	シロイタダ・ヨーグルト・牛乳・鶏肉・豆乳・豆腐・味噌・茹大豆	かぼちゃ・キャベツ・しめじ・人参	ウスターソース・ベーキングパウダー・酒・出し汁・醤油・酢・水・精製塩	牛乳 ソフトな塩せんべい 牛乳 ごまあんまん風	576 kcal 25.9 g 17.4 g 85.2 g 1.3 g	乳成分・小麦	721 kcal 32.4 g 20.9 g 108.3 g 1.5 g	乳成分・小麦
23	木		ハヤシライス 白菜のコーン・和え スープ(大根・ワカメ) フルーツ(バナナ)	ご飯・じゃが芋・マヨネーズ・砂糖・小麦粉・油	しらす干し・牛乳・豚肉	コーン・パセリ・バナナ・ワカメ・玉ねぎ・人参・大根・白菜	SBハヤシの王子さま顆粒・ケチャップ・酒・出し汁・醤油・酢・水・精製塩	牛乳 小魚せんべい 牛乳 しらすのハッシュポテト スティック野菜	454 kcal 16.8 g 14.8 g 69.6 g 1.9 g	乳成分・卵・小麦	554 kcal 20.1 g 17.4 g 86.8 g 2.4 g	乳成分・卵・小麦
24	金		ご飯 鶏肉とさつま芋ののり塩炒め風 スパゲッティサラダ みそ汁(玉ねぎ・なめこ)	ごま・ごま油・小麦・さつま芋・とうもろこしすなっく・マヨネーズ・砂糖・小麦粉・米粉・油	あおさ粉・なす・なめこ・玉ねぎ・小松菜・人参	ベーキングパウダー・出し汁・酢・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	524 kcal 18.1 g 17.7 g 77.0 g 1.1 g	乳成分・小麦	652 kcal 22.0 g 21.3 g 97.7 g 1.4 g	乳成分・小麦	
25	土		鉄分強化！ふりかけご飯 助宗タラの塩生姜あん 豚肉の大豆炒め みそ汁(花ふ・油揚げ) フルーツ(オレンジ)	ごま油・ご飯・ほうれん草・小松菜せんべい・花ふ・砂糖・片栗粉・油	ステーキ・牛乳・豆乳・鶏肉・味噌・油揚げ・茹大豆	オレンジ・黄桃缶・寒天・玉ねぎ・人参・生姜・大根・万能ねぎ	ふりかけ・みりん風調味料・酒・出し汁・醤油・水・精製塩	牛乳 ほうれん草と小松菜あんべい 牛乳 フルーツ豆腐あんこのせ	463 kcal 20.7 g 14.8 g 65.8 g 1.0 g	乳成分・小麦	566 kcal 25.4 g 17.4 g 81.5 g 1.2 g	乳成分・小麦
26	日		ご飯 豆腐とかぼちゃのうま煮 鶏レバーのごまかりん焼き みそ汁(キャベツ・ワカメ)	イチゴジャム・ごま・ご飯・わかめせんべい・砂糖・小麦粉・片栗粉・油	牛乳・鶏レバー・豆乳・豆腐・味噌	かぼちゃ・キャベツ・トマト・ワカメ・玉ねぎ・人参	ウスターソース・ケチャップ・ベーキングパウダー・みりん風調味料・出し汁・醤油	牛乳 わかめせんべい 牛乳 イチゴジャム蒸しパン	497 kcal 20.4 g 14.5 g 77.6 g 1.5 g	乳成分・小麦	613 kcal 25.0 g 16.9 g 98.0 g 1.9 g	乳成分・小麦
27	月		ご飯 カラスカレイのねぎ塩だれ炒りおから みそ汁(じゃが芋・ごぼう) フルーツ(りんご)	ごま油・ご飯・じゃが芋・マカロニ・砂糖・小魚すなっく・小麦粉・油	おから・カラスカレイ・ツナフレーク缶・牛乳・豚肉・味噌	グリーンピース・ごぼう・チンゲン菜・りんご・玉ねぎ・人参・長ねぎ	SBシチューの王子さま顆粒・酒・出し汁・醤油・水・精製塩	牛乳 小魚すなっく 牛乳 ツナクリームシチューマカロニ	529 kcal 21.0 g 20.4 g 71.1 g 1.5 g	乳成分・小麦	662 kcal 25.8 g 25.0 g 90.5 g 1.9 g	乳成分・小麦
28	火		ご飯 鶏肉と白菜のさっぱり炒め トマトとほうれん草のおかか・和え みそ汁(豆腐・玉ねぎ)	かぼちゃ&にんじん・りんご・ごま油・ご飯・砂糖・米粉・片栗粉・油	花かつお・牛乳・鶏肉・豆乳・豆腐・味噌	トマト・ほうれん草・玉ねぎ・人参・白菜・万能ねぎ	ベーキングパウダー・出し汁・醤油・酢・水	牛乳 かぼちゃ&にんじん・りんご・小麦粉・片栗粉・油	486 kcal 18.7 g 14.9 g 72.4 g 1.2 g	乳成分・小麦	603 kcal 22.8 g 17.6 g 92.2 g 1.5 g	乳成分・小麦
29	水		ご飯 助宗タラと野菜のみそ炒め さつま芋・きのこのとろみ煮 すまし汁(大根・油揚げ) フルーツ(りんご)	ごま・ごま油・小麦・さつま芋・とうもろこしすなっく・マヨネーズ・砂糖・小麦粉・片栗粉・油	ステーキ・牛乳・鶏肉・味噌・油揚げ	えのき茸・キャベツ・ピーマン・りんご・玉ねぎ・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 しらす・わかめせんべい 牛乳 ふりかけそばおにぎり スティック野菜	492 kcal 19.7 g 13.2 g 79.6 g 1.1 g	乳成分・卵・小麦	612 kcal 24.2 g 15.3 g 101.9 g 1.4 g	乳成分・卵・小麦
30	木		納豆ごはん 豚肉のオニオンソース マカロニツナサラダ みそ汁(じゃが芋・ワカメ)	ごま油・ご飯・じゃが芋・バター・マカロニミックス・砂糖・小麦粉・油	ツナフレーク缶・牛乳・豆乳・豚肉・納豆・味噌・冷蔵ベビーチーズCa+Fe	きゅうり・ワカメ・玉ねぎ・人参	ベーキングパウダー・酒・出し汁・醤油・酢・精製塩	牛乳 ごま油せんべい 牛乳 チーズスコーン	558 kcal 23.6 g 23.7 g 67.4 g 2.0 g	乳成分・小麦	695 kcal 29.3 g 29.2 g 84.4 g 2.6 g	乳成分・小麦
31	金	イベント 期間	●パンキンごはん れんこんのせ湯つくね スープ(小松菜・ごぼう) フルーツ(オレンジ)	いわしせんべい・ご飯・パン粉・砂糖・小麦粉・油	牛乳・鶏肉・粉豆腐	オレンジ・かぼちゃ・コーン・ごぼう・トマト・パセリ・れんこん・玉ねぎ・小松菜・人参・生姜	みりん風調味料・酒・出し汁・醤油・水・精製塩	牛乳 いわしせんべい 牛乳 粉豆腐チヂミ	494 kcal 20.6 g 16.9 g 70.5 g 1.2 g	乳成分・小麦	609 kcal 25.1 g 20.1 g 88.4 g 1.5 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せん。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。

※1〜2歳児の栄養価は、午前おやつ・昼食・午後おやつ・合計栄養価になります。

タイハイ(株)
児童サポーター
株式会社平野

ハッピー・ハロウィン!
たのしもうてね~

