| リトルキッズ | 昼食 | | 3色食品群 | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | 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 |
| 7・21 | 月 | ご飯<br>焼き鳥風<br>かぶと枝豆の含め煮<br>味噌汁 | 米・砂糖・油 | 鶏肉・牛乳・ちりめん干し・大豆 | かぶ・青梗菜・トマト・ワカメ・枝豆・人参・大根葉 | 牛乳<br>じゃこと大豆のおにぎり |
| 8・22 | 火 | ご飯<br>助宗鱈の和風焼き<br>小松菜と鶏肉のバターソテー<br>味噌汁<br>フルーツ(オレンジ) | 米・砂糖・油・バター・片栗粉・胡麻・小麦粉・ | 助宗鱈・鶏肉・牛乳・豆乳 | オレンジ・玉葱・小松菜・人参・生姜・大根・万能葱・法蓮草・ | 牛乳<br>ポパイケーキ |
| 9・23 | 水 | ご飯<br>ハンバーグ<br>マカロニサラダ<br>スープ | 米・砂糖・油・パン粉・片栗粉・マカロニ | ツナ缶・豆乳・豚肉<br>牛乳・チーズ | かぶ・胡瓜・しめじ・トマト<br>玉葱・人参・枝豆 | 牛乳<br>パワフルおにぎり<br>スティック野菜 |
| 10・24 | 木 | 味噌煮込みうどん<br>お豆腐の中華サラダ<br>フルーツ(オレンジ) | うどん・ごま油・砂糖・米粉・油 | 豚肉・油揚げ・豆乳・豆腐・牛乳・きな粉 | 玉葱・白菜・人参・きぬさや・ワカメ・トマト・ネーブル | 牛乳<br>米粉のパンケーキ |
| 11・25 | 金 | ツナと根菜のご飯<br>豚肉と冬野菜の味噌炒め<br>春雨サラダ<br>フルーツ(りんご) | 米・砂糖・油・ごま油・春雨・片栗粉 | ツナ缶・豚肉・牛乳・小豆缶 | 胡瓜・牛蒡・パプリカ・ブロッコリー・林檎・蓮根・人参・白菜・南瓜 | 牛乳<br>南瓜団子のお汁粉 |
| 28 | 月 | ご飯<br>カラスカレイの甘辛揚げ<br>鶏肉とじゃが芋の塩炒め<br>すまし汁 | 米・砂糖・油・ごま油・じゃが芋・ソーメン・花麩・片栗粉・小麦粉バター | カラスカレイ・鶏肉・牛乳・豆乳 | 蓮根・人参・洋梨缶 | 牛乳<br>洋梨のケーキ |
| 15・29 | 火 | ご飯<br>豚肉と野菜のゴマダレ焼き<br>切り干し大根のエビ風味<br>味噌汁 | 米・砂糖・油・胡麻<br>薩摩芋・バター | 素干しえび・豚肉・<br>牛乳<br>豆乳 | 法蓮草・ワカメ<br>玉葱・人参・切り干し大根・長葱・パイン缶 | 牛乳<br>和風スイートポテト<br>フルーツ(パイン缶) |
| 16・30 | 水 | ふりかけご飯<br>白糸鱈の磯風味焼き<br>豚肉とごぼうの甘辛煮<br>すまし汁 | 米・砂糖・油・片栗粉・うどん | 白糸鱈・豆腐・豚肉・牛乳 | あおさ粉・グリンピース・牛蒡・青梗菜・玉葱・人参・ワカメ・小松菜 | 牛乳<br>ワカメうどん |
| 17・31 | 木 | チキンカレーライス<br>キャベツと胡瓜の胡麻サラダ<br>ヨーグルト | 米・砂糖・油・胡麻・じゃが芋・米粉 | ヨーグルト・鶏肉・牛乳・豆乳 | キャベツ・胡瓜・コーン・玉葱・人参 | 牛乳<br>米粉のドーナツ |
| 4・18 | 金 | 豚肉のケチャップパスタ<br>白菜のワカメサラダ<br>スープ | じゃが芋・パスタ・砂糖・油・小麦粉・焼麸・バター | 豚肉・牛乳・きな粉・チーズ | ブロッコリー・ワカメ・玉葱・・人参・赤ピーマン・白菜 | 牛乳<br>オフラスク<br>チーズ |

| 年齢 | 給与栄養目標量 | 当月平均給与栄養量 | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | ｴﾈﾙｷﾞｰ/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 |
| | | 454 | 17・1 | 14.2 | 62・5 | 1.4 |

※三食食品群に分類されない調味料として、塩・味噌・醤油・酢・ふりかけ・カレーの王子さま・ケチャップ・ソース・コンソメ・かつおこぶだし・ベーキングパウダー・マヨドレを使用いたします。

※朝，昼食時、その他適時に麦茶を提供いたします。

※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・午後おやつの合計栄養価になります。