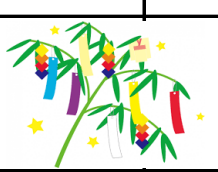
リトルキッズ	昼食		3色食品群			
			熱や力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	午後おやつ
1・29	月	ご飯 白糸鱈の甘酢あんかけ ブロッコリーと鶏肉の中華炒め 味噌汁 フルーツ(オレンジ)	米・砂糖・油・ごま油・片栗粉	白糸鱈・鶏肉・豆腐・牛乳・チーズ	オレンジ・きぬさや・ブロッコリー・法蓮草・玉葱・人参・枝豆	牛乳 チーズ入りふりかけおにぎり スティック野菜
2・16・30	火	ご飯 ツナコロッケ 春雨サラダ 味噌汁	米・砂糖・油・ごま油・じゃが芋・パン粉・春雨・小麦粉・	牛乳・ツナ缶・鶏肉・豆乳・きな粉	あおさ粉・胡瓜・トマト・ワカメ・玉葱・白菜	牛乳 きな粉豆乳パンケーキ
3・17・31	水	ふりかけご飯 カラスカレイの和風ステーキ 小松菜と鶏肉のバターソテー 味噌汁 フルーツ(バナナ)	米・砂糖・油・ バター・小麦粉	牛乳・カラスカレイ 鶏肉・豆腐・豚挽肉	いんげん・バナナ 玉葱・小松菜・ 人参・生姜 キャベツ・あおさ粉	牛乳 お好み焼き
4・18	木	ご飯 夏野菜のシチュー キャベツと大根のサラダ ヨーグルト	米・砂糖・油・バター	牛乳・ヨーグルト・鶏肉・豆乳・茹で小豆缶	南瓜・キャベツ・黄桃缶・グリンピース・パプリカ・玉葱・人参・大根・寒天	牛乳 白くま風豆乳寒天
5・19	金	七夕そうめん なすのそぼろ炒め じゃが芋の含め煮 フルーツ(バナナ)	じゃが芋・そうめん・砂糖・油・小麦粉・バター	牛乳・ツナ缶・豚肉・豆乳	オクラ・きぬさや・コーン・トマト・ナス・バナナ・玉葱・白桃缶	牛乳 白桃ケーキ
8・22	月	ご飯 助宗鱈の豆乳クリームソース 鶏肉と切り干し大根の煮物 スープ フルーツ(オレンジ)	米・砂糖・油・小麦粉	牛乳・おから・助宗鱈・鶏肉・豆乳	いんげん・人参・オレンジ・グリンピース・切干大根…牛蒡・レーズン・玉葱・小松菜	牛乳 おから蒸しパン
9・23	火	夏野菜のカレーライス トマトの胡麻サラダ フルーツ(洋梨缶)	米・砂糖・油・胡麻・ バター・米粉	牛乳・鶏肉・きな粉 茹で小豆缶 豆乳	南瓜・玉葱・胡瓜・洋梨缶・コーン・ トマト・なす	牛乳 米粉の小豆ケーキ
10・24	水	ご飯 白糸鱈の甘辛炒め 大根のそぼろ煮 味噌汁 フルーツ(バナナ)	米・砂糖・油・花麩・片栗粉	牛乳・白糸鱈・豚肉・鶏肉	しめじ・牛蒡・バナナ・トウモロコシ・ピーマン・玉葱・人参・大根	牛乳 キンピラおにぎり トウモロコシ
11・25	木	ソース焼きうどん 南瓜とツナの煮物 すまし汁 フルーツ(オレンジ)	うどん・油・砂糖・米粉	牛乳・ツナ缶・豚肉・油揚げ・豆乳	あおさ粉・玉葱・いんげん・人参・オレンジ・南瓜・キャベツ・青梗菜	牛乳 米粉のドーナツ
12・26	金	豚肉の甘辛丼 小松菜と人参のじゃこ和え 味噌汁	米・砂糖・油・焼麩・ごま	牛乳・ちりめん干し・豚肉・鉄分強化チーズ	グリンピース・南瓜・ナス・パプリカ・玉葱・長葱・小松菜・人参	牛乳 南瓜茶巾 鉄分強化チーズ



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
		459	17・4	13・1	66・2	1・4

※三食食品群に分類されない調味料として、ケチャップ、酢、醤油、ふりかけ、ベーキングパウダー、カレーの王子様、シチューの王子様、味噌、塩、かつおこぶだしを使用いたします。

※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(牛乳)・昼食・午後おやつの合計栄養価になります。