

リトルキッズ	昼食	 リリカーフ	3色食品群			午後おやつ
			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	
1・18	金 ・ 月	豚肉のケチャップパスタ 白菜と胡瓜のツナサラダ スープ	ごま油・スパゲッティ・ 砂糖・小麦粉・油	牛乳・小豆缶・ツナ 缶・豚肉・豆乳	胡瓜・コーン・パセリ・玉 葱・人参・白菜	牛乳 どら焼き
5・19	火	ご飯 カラスカレイの味噌煮 炒りおから すまし汁 フルーツ(パイン缶)	米・砂糖・油・バター・ 小麦粉	牛乳・おから・カラスカ レイ・鶏肉・豆乳	かぶ・きぬさや・パイン 缶・法蓮草・人参・長 葱・桃缶	牛乳 白桃ケーキ
6・20	水	キーマカレー パンプキンサラダ フルーツ(バナナ)	米・砂糖・油	牛乳・豆乳・豚肉 チーズ	南瓜・コーン・パセリ バナナ・ピーマン・ 玉葱・人参・枝豆	牛乳 チーズ入りふりかけおにぎり ステイック野菜
7・21	木	ひじきご飯 秋鮭の磯風味焼き いものこ汁 フルーツ(柿)	米・砂糖・油・片栗粉・ 里芋・米粉	牛乳・豆乳・鶏肉・秋 鮭・油揚げ	あおさ粉・キャベツ・ひじ き・ブロッコリー・柿・長 葱・舞茸・法蓮草	牛乳 米粉のボパイケーキ
8・22	金	ご飯 豆腐の法蓮草あん 切干大根サラダ 味噌汁	米・砂糖・油・米粉・花 穂・片栗粉	牛乳・豆乳・鶏肉・お から・豆腐	法蓮草・人参・バナナ・ 玉葱・枝豆・切り干し大 根	牛乳 バナナおからドーナツ
11・25	月	ハヤシライス スパゲッティサラダ フルーツ(オレンジ)	米・砂糖・油・スパゲッ ティ・片栗粉	牛乳・豆乳・豚肉	オレンジ・胡瓜・グリン ピース・パプリカ・玉葱・ 人参・南瓜・パイン缶・ 寒天	牛乳 和風南瓜プリン フルーツ(パイン缶)
12・26	火	ふりかけご飯 カラスカレイの竜田揚げ 鶏肉と大根の煮物 すまし汁 フルーツ(柿)	胡麻・ごま油・米・砂 糖・油・片栗粉・米粉・ バター	牛乳・カラスカレイ・鶏 肉・きな粉・豆乳・小豆 缶	青梗菜・ワカメ・柿・枝 豆・人参・水菜・生姜・ 大根	牛乳 米粉の小豆ケーキ
13・27	水	けんちんうどん 南瓜のそぼろ煮 フルーツ(バナナ)	うどん・砂糖・油・片栗 粉・じゃが芋・小麦粉	牛乳・豆乳・厚揚げ・ 豚肉・チーズ	かぶ・南瓜・グリンピー ス・牛蒡・バナナ・人参・ 長葱	牛乳 ポンデケージョ
14・28	木	ご飯 チキンソテー 小松菜と蓮根の煮物 味噌汁	米・砂糖・油・焼麸・片 栗粉・バター	牛乳・鶏肉・きな粉・ベ ビーチーズca+Fe	ピーマン・蓮根・玉葱・ 人参・大根	牛乳 オフラスク 鉄分強化チーズ
15・29	金	ちらし寿司 ハンバーグ すまし汁	米・砂糖・油・ソーメ ン・パン粉・バター	牛乳・豆乳・ツナ缶・ 鶏肉・豆腐	キャベツ・胡瓜・コーン・ ワカメ・玉葱・枝豆・人 参・南瓜・レーズン洋梨 缶	牛乳 スイートパンプキン フルーツ(洋梨缶)
						
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
			451	16・5	13・3	64・1 1・3

※三色食品群に分類されない調味料として、ソース、マヨドレ、ケチャップ、酢、醤油、鉄分強化ふりかけ大豆、鉄分強化ふりかけ穀物、ベーキングパウダー、カレーの王子様、ハヤシの王子様、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。