

リトルキッズ	昼食	1月	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	
6・20	月	ご飯 焼き鳥風 かぶと大豆の煮物 味噌汁	米・砂糖・油・ごま油・小麦粉・バター・胡麻	牛乳・鶏肉・大豆・豆乳	かぶ・青梗菜・ワカメ・人参・水菜・法蓮草	牛乳 ポパイケーキ
7・21	火	ご飯 鮭の和風ステーキ 青梗菜と油揚げの炒め物 味噌汁 フルーツ(みかん)	米・砂糖・油・花麩・片栗粉・薩摩芋	牛乳・油揚げ・鮭	青梗菜・トマト・みかん・ワカメ・人参・林檎ジュース・寒天	牛乳 リンゴゼリー 大学芋
8・22	水	ツナと蓮根の炊き込みご飯 豚肉と冬野菜の味噌炒め 春雨サラダ フルーツ(りんご)	米・砂糖・油・春雨 ごま油・小麦粉	牛乳・ツナ缶 豚肉・きな粉・豆乳	胡瓜・パプリカ・林檎 ブロッコリー・蓮根 人参・白菜	牛乳 きな粉豆乳パンケーキ
9・23	木	ふりかけご飯 白糸鱈のおろし煮 薩摩芋の洋風きんぴら 味噌汁 フルーツ(オレンジ)	米・砂糖・油・焼麩・薩摩芋・バター・米粉・片栗粉	牛乳・白糸鱈・豆腐・豆乳	オレンジ・法蓮草・人参・大根	牛乳 米粉のドーナツ
10・24	金	ご飯 ハンバーグ マカロニサラダ スープ	米・砂糖・油・マカロニ・パン粉・片栗粉	牛乳・ツナ缶・豆乳・豚肉・小豆缶	ブロッコリー・もやし・玉葱・枝豆・人参・長葱・南瓜	牛乳 お汁粉
27	月	ご飯 白糸鱈の甘辛揚げ 鶏肉と大根の炒め煮 味噌汁 フルーツ(オレンジ)	米・砂糖・油・花麩・片栗粉・薩摩芋	牛乳・白糸鱈・鶏肉・豆乳	アスパラ・オレンジ・蓮根・人参・長葱・大根・パイン缶	牛乳 和風スイートポテト フルーツ(パイン缶)
14・28	火	ソース焼きうどん 切り干し大根のエビ風味 味噌汁 フルーツ(黄桃缶)	米・砂糖・油・うどん・片栗粉	牛乳・小エビ・豚肉・チーズ	あおさ粉・玉葱・かぶ・小松菜・人参・キャベツ・ワカメ・切り干し大根・黄桃缶・コーン・スナップエンドウ	牛乳 パワフルおにぎり スティック野菜
15・29	水	ご飯 鮭の胡麻味噌焼き 豚肉と牛蒡の甘辛煮 すまし汁 フルーツ(バナナ)	米・砂糖・油・胡麻・ごま油・バター・小麦粉	牛乳・鮭・豚肉・豆乳	エノキ・グリーンピース・牛蒡・バナナ・白菜・玉葱・万能ねぎ・白桃缶	牛乳 白桃ケーキ
16・30	木	チキンカレーライス キャベツと胡瓜の胡麻サラダ ヨーグルト	米・砂糖・油・胡麻・じゃが芋・苺ジャム	牛乳・ヨーグルト・鶏肉・豆乳	キャベツ・胡瓜・人参・コーン・玉葱・みかん缶・寒天	牛乳 寒天ポンチ
17・31	金	豚肉のケチャップパスタ 白菜のワカメサラダ スープ	小麦粉・砂糖・油・スパゲッティ・焼麩・バター	牛乳・豚肉・きな粉・ベビーチーズca+Fe	エノキ・小松菜・パプリカ・白菜・ブロッコリー・ワカメ・玉葱	牛乳 オフラスク 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
			450	16.5	13.6	63.9
						1.3

※三色食品群に分類されない調味料として、ケチャップ、ソース、マヨネーズ、酢、醤油、鉄分強化ふりかけ穀物、鉄分強化ふりかけ大豆、ベーキングパウダー、カレーの王子様、味噌、塩、かつおこぼ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。

