



リトルキッズ	昼食	3色食品群	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	
4・18	月	ご飯 カラスカレイのバター正油焼き さつまいものごまがらめ みそ汁 フルーツ(リンゴ)	米・砂糖・油・ゴマ・さつまいも・バター・小麦粉	牛乳・カラスカレイ・みそ・油揚げ	チンゲン菜・リンゴ・玉葱・南瓜・寒天・パイン缶・レーズン	牛乳 南瓜ようかん フルーツ(パイン缶)	
5・19	火	ご飯 鶏肉のから揚げ 炒りおから みそ汁	米・砂糖・油・花麩・小麦粉・片栗粉・バター	牛乳・おから・鶏肉・みそ・豆乳	インゲン・キャベツ・人参・生姜・白菜・洋梨缶	牛乳 洋梨のケーキ	
6・20	水	ご飯 豚肉とほうれん草の炒め物 トマトとコーンのサラダ みそ汁	米・砂糖・油・ゴマ油・小麦粉	牛乳・豚肉・みそ・豆乳	コーン・トマト ほうれん草・もやし 人参・万能ねぎ レーズン・玉葱	牛乳 ほうれん草の蒸しパン	
7・21	木	ご飯 鮭のちゃんちゃん焼き 鶏肉と大根の炒め煮 すまし汁 フルーツ(オレンジ)	米・砂糖・油・じゃが芋・バター・ゴマ・片栗粉	牛乳・鶏肉・鮭・みそ・豆乳・きな粉	オレンジ・キャベツ・しめじ・ピーマン・ワカメ・人参・大根	牛乳 ヘルシーくずもち	
8・22	金	ご飯 つくね焼き 切干大根とチンゲン菜の煮物 すまし汁	米・砂糖・油・パン粉・小麦粉	牛乳・鶏肉・大豆・みそ・粉豆腐・豚ひき肉	チンゲン菜・トマト・ナス・人参・水菜・切り干し大根・長葱・コーン	牛乳 粉豆腐のコーンチジミ	
11・25	月	ほうとう風うどん ほうれん草と人参の正油炒め フルーツ(オレンジ)	うどん・砂糖・油・小麦粉	牛乳・鶏肉・みそ・油揚げ・豆乳・小豆缶	インゲン・オレンジ・南瓜・ほうれん草・人参・大根	牛乳 豆乳小豆ういろ	
12・26	火	麻婆豆腐丼 チンゲン菜とコーンのひじきサラダ すまし汁	米・砂糖・油・ゴマ油・花麩・片栗粉・小麦粉・バター	牛乳・豆腐・豚肉・みそ・豆乳	コーン・しめじ・チンゲン菜・ひじき・人参・長葱・万能ねぎ・パイン缶	牛乳 パイナップルケーキ	
13・27	水	ご飯 鮭の甘辛揚げ もやしとキャベツのサラダ みそ汁 フルーツ(バナナ)	米・砂糖・油・片栗粉・じゃが芋・バター・小麦粉	牛乳・鮭・油揚げ・みそ・豆乳	南瓜・キャベツ・バナナ・もやし・玉葱・人参	牛乳 じゃが芋のソフトクッキー	
14・28	木	ハヤシライス 白菜サラダ フルーツ(黄桃缶)	米・砂糖・油・ハッピーターン	牛乳・豚肉	玉葱・人参・白菜・レーズン・グリーンピース・黄桃缶	牛乳 ハッピーターン	
1・15・29	金	ハロウィンライス 南瓜のツナグラタン風 スープ フルーツ(バナナ)	米・砂糖・油・パン粉・小麦粉・マカロニ・バター	牛乳・ツナ缶・鶏肉・豆乳・チーズ	南瓜・ナス・パセリ・バナナ・ワカメ・玉葱・人参	牛乳 チーズスコーン	
年齢	給与栄養目標量	当月平均給与栄養量	エネルギーkcal	たんぱく質g	脂質g	炭水化物g	塩分g
			484	17.6	15.8	67.1	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、コンソメ、酢、醤油、ソース、酒、みりん、ベーキングパウダー、ハヤシの王子様、麦茶、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。



※給食の献立で、食べたことのない物がありましたら、事前に必ず試してください。なにかありましたら、ご相談ください
※午前おやつとして牛乳を提供いたします。