

リトルキッズ	昼食	11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	
1・15	月	ご飯 鮭とかぶの豆乳煮 青梗菜と人参の正油炒め みそ汁 フルーツ(リンゴ)	米・砂糖・油・バター・ 里芋・小麦粉・ゴマ・ 片栗粉	牛乳・鮭・豆乳・みそ・ 油揚げ	インゲン・かぶ・グリーン ピース・青梗菜・リンゴ・ 玉葱・人参・パイン缶	牛乳 さと丸くん フルーツ(パイン缶)
2・16	火	ご飯 豆腐のそぼろあんかけ トマトとワカメのサラダ みそ汁	米・砂糖・油・バター・ じゃが芋・片栗粉・米 粉・小豆缶	牛乳・きな粉・豆乳・豆 腐・豚肉・みそ	トマト・ワカメ・玉葱・人 参・長葱	牛乳 米粉の小豆ケーキ
17・29	水・ 月	ご飯 鶏肉と野菜のとりみ煮 切り干し大根のサラダ みそ汁	米・砂糖・油・花麩 片栗粉・バター	牛乳・鶏肉 みそ	ワカメ・玉葱・枝豆 小松菜・人参 切り干し大根・リンゴ レモン	牛乳 リンゴのバター煮
4・18	木	ひじきご飯 白糸鱈のかば焼き風 いものこ汁 フルーツ(オレンジ)	米・砂糖・油・里芋・小 麦粉・米粉	牛乳・鶏肉・白糸鱈・ みそ・油揚げ・おから・ 豆乳	オレンジ・キャベツ・ひじ き・人参・生姜・長葱・マ イタケ	牛乳 人参おからドーナツ
5・19	金	ご飯 チキンのパン粉焼き ほうれん草のシラス煮 みそ汁	米・砂糖・油・ゴマ油・ パン粉・小麦粉・焼き 麩・バター	牛乳・鶏肉・しらす・み そ・チーズ・きな粉	ナス・ほうれん草・人参・ 水菜・白菜	牛乳 お麩ラスク チーズ
8・22	月	カレーライス マカロニサラダ スープ フルーツ(オレンジ)	米・砂糖・油・じゃが 芋・小麦粉・マカロニ・ 米粉・ゴマ	牛乳・豚肉・豆乳	インゲン・オレンジ・胡 瓜・ナス・パプリカ・玉 葱・人参・黄桃缶	牛乳 ごまスティック フルーツ(黄桃缶)
9・30	火	ご飯 助宗鱈の竜田焼き 鶏肉とキャベツの煮物 みそ汁 フルーツ(柿)	米・砂糖・油・焼き麩・ 小麦粉・片栗粉・イチ ゴジャム	牛乳・助宗鱈・鶏肉・ みそ・豆乳	キャベツ・青梗菜・ワカ メ・柿・人参	牛乳 豆乳ホットケーキ
10・24	水	けんちんうどん 南瓜のそぼろあん フルーツ(バナナ)	うどん・砂糖・油・片栗 粉・米	牛乳・豆腐・豚肉・ チーズ	かぶ・南瓜・グリーンピー ス・ごぼう・バナナ・人 参・長葱・枝豆・胡瓜	牛乳 チーズ入りふりかけおにぎり 塩もみ胡瓜
11・25	木	ご飯 鮭の甘酢漬け 小松菜の胡麻和え みそ汁 フルーツ(リンゴ)	米・砂糖・油・ゴマ・小 麦粉・さつま芋・片栗 粉	牛乳・鮭・みそ・油揚 げ・粉豆腐・豆乳	パプリカ・リンゴ・玉葱・ 小松菜・人参・大根	牛乳 粉豆腐とさつま芋のお焼き
12・26	金	花ちらし寿司 ハンバーグ すまし汁	米・砂糖・油・ソーメ ン・パン粉・小麦粉	牛乳・ツナ缶・鶏肉・ 豆腐・みそ・きな粉・豆 乳	キャベツ・胡瓜・コーン・ もやし・人参・玉葱	牛乳 きな粉蒸しパン
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
			483	18.7	15.5	66.3
						塩分g
						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、ソース、みりん、酒、酢、醤油、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、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。