

リトルキッズ	昼食	10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	
3・28	木月	ほうとう風うどん 法蓮草の中華和え フルーツ(オレンジ)	うどん・小麦粉・ごま油・砂糖	鶏肉・油揚げ・豚挽肉・牛乳	いんげん・オレンジ・キャベツ・法蓮草・あおさ粉・人参・大根・南瓜	牛乳 お好み焼き
1・15	火	ご飯 つくね焼き かぶの含め煮 すまし汁	米・砂糖・油・パン粉・小麦粉・バター	鶏肉・大豆・チーズ・豆乳・牛乳	エノキ・かぶ・青梗菜・トマト・ワカメ・人参・玉葱	牛乳 チーズスコーン
2・16・30	水	ご飯 助宗鱈の甘辛揚げ 鶏ささみと野菜の三色サラダ 味噌汁 ヨーグルト	米・砂糖・油・片栗粉・薩摩芋	助宗鱈・ヨーグルト 牛乳・鶏肉・豆乳	あおさ粉・寒天 南瓜・バナナ なめこ・ブロッコリー もやし・玉葱・人参	牛乳 薩摩芋ようかん フルーツ(バナナ)
17・31	木	蓮根としめじの炊き込みご飯 豚肉と薩摩芋の味噌炒め 胡瓜とトマトのコーンサラダ すまし汁	米・砂糖・油・胡麻・薩摩芋・マカロニ	豚肉・牛乳・きなこ	胡瓜・コーン・しめじ・青梗菜・トマト・蓮根・人参・大根・パイン缶	牛乳 マカロニきな粉 フルーツ(パイン缶)
4・18	金	ふりかけご飯 ホワイトシチュー キャベツとワカメのサラダ フルーツ(バナナ)	米・砂糖・油・じゃが芋・バター・小麦粉・苺ジャム	鶏肉・牛乳・豆乳	キャベツ・パセリ・バナナ・ワカメ・玉葱・人参	牛乳 苺ジャム蒸しパン
7・21	月	ほうれん草スパゲッティ 南瓜の胡麻がらめ スープ	胡麻・スパゲッティ・バター・砂糖・片栗粉・油	豚肉・牛乳・きな粉・大豆	かぶ・南瓜・法蓮草・ワカメ・玉葱・人参・みかん缶・寒天	牛乳 みかん寒天 大豆きな粉
8・29	火	ふりかけご飯 鶏肉のから揚げ 炒りおから 味噌汁	米・砂糖・油・花麩・小麦粉・片栗粉・バター	おから・鶏肉・牛乳・豆乳・素干しエビ	いんげん・南瓜・キャベツ・ブロッコリー・レーズン・人参・生姜	牛乳 南瓜のソフトクッキー
9・23	水	ポークカレーライス トマトの豆サラダ フルーツ(バナナ)	米・砂糖・油・じゃが芋・小麦粉・バター	大豆・豚肉・牛乳・豆乳	トマト・洋梨缶・バナナ・玉葱・枝豆・人参	牛乳 洋梨のケーキ
10・24	木	ひじきご飯 白糸鱈のパン粉焼き 鶏肉と白菜の煮物 味噌汁 フルーツ(オレンジ)	米・砂糖・油・パン粉・小麦粉・胡麻・片栗粉	白糸鱈・鶏肉・牛乳・きな粉・油揚げ・豆乳	いんげん・オレンジ・キャベツ・ナス・ひじき・人参・大根・白菜	牛乳 ヘルシーくずもち
11・25	金	麻婆豆腐丼 切り干し大根のサラダ すまし汁	米・砂糖・油・ごま油・片栗粉	豆乳・豚肉・牛乳・チーズ	牛蒡・トマト・ワカメ・小松菜・人参・切り干し大根・長葱・万能ねぎ・グリーンピース	牛乳 パワフルおにぎり スティック野菜
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・8	13・5	63・9 1・2

※三色食品群に分類されない調味料として、ソース、鉄分強化ふりかけ穀物、鉄分強化ふりかけ大豆、マヨネーズ、ケチャップ、酢、醤油、コンソメ、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。

