

| 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 鶏肉と野菜のどろみ煮 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 | 塩分g |
| | | 483 | 18.7 | 15.5 | 66.3 | 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。