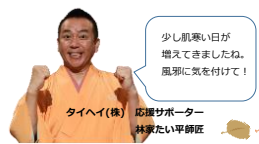


# 11月

キッズ	昼食	3色食品群					アレルギー <small>(卵・乳・小麦・大豆・そば)</small>	3〜5歳 栄養価	エネルギー		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	たんぱく質 脂質 炭水化物 塩分	たんぱく質 脂質 炭水化物 塩分					
1	水	お豆腐ハンバーグ ごきつねご飯・すまし汁 フルーツ(柿)	ご飯・砂糖・パン粉・ 油・バター	油揚げ・ミートボール・ 鶏肉・豆腐	しめじ・枝豆・のり・玉 ねぎ・人参・大根・万能 ねぎ・柿	小麦・乳	422 14.3 13.7 43.2 1.2	kcal g g g g	317 10.7 10.3 43.2 0.9	牛乳 ふかし芋	
2	木	黄金カレイのピカタ ツナマカロニサラダ ご飯・みそ汁 フルーツ(りんご)	ご飯・小麦粉・油・じゃ が芋・ツイストマカロ ニ・砂糖・マヨネーズ	カレイ・玉子・ツナフ レーク缶・油揚げ	青のり・きゅうり・玉ね ぎ・りんご	卵・小麦	401 14.6 8.7 64.2 1.2	kcal g g g g	301 11.0 11.0 48.2 0.9	おにぎり	
5	日	鶏ささみと野菜の煮物 彩りソテー 納豆ごはん・みそ汁	ご飯・片栗粉・バター 彩りソテー	納豆・鶏肉・玉子	大根・人参・枝豆・小 松菜・玉ねぎ・キャバ ヅ・ワカメ	小麦・卵・乳	388 22.4 7.8 54.2 1.4	kcal g g g g	291 16.8 5.9 40.7 1.1		
6	月	高野豆腐の野菜あん 豚肉と白菜の重ね煮 ご飯・すまし汁 フルーツ(オレンジ)	ご飯・片栗粉・油・砂 糖・ソーメン	高野豆腐・素干しエ ビ・豚肉	長ねぎ・人参・白菜・と ろろ昆布・オレンジ	えび ※35・小 麦・小麦 ※ 14	435 15.4 11.8 64.0 1.7	kcal g g g g	326 11.6 8.9 48.0 1.3	牛乳 ホットケーキ	
7	火	豚肉のバター正油焼き 鉄分強化！ふりかけごはん かき玉汁	ご飯・油・砂糖・バ ター・ごま・片栗粉	豚肉・しらす干し・玉子 卵	かぼちゃ・大根・人参・ 長ねぎ	なし ※18・小 麦・小麦 ※ 15・卵	382 13.2 11.3 54.0 0.9	kcal g g g g	287 9.9 8.5 40.5 0.7	フルーツヨーグルト	
8	水	秋鮭とほうれん草のグラタン風 かぼちゃのサラダ ご飯・みそ汁 フルーツ(バナナ)	ご飯・バター・小麦粉・ パン粉・油・砂糖・マヨ ネーズ	秋鮭・無調整豆乳・絹 厚揚げ	玉ねぎ・ほうれん草・か ぼちゃ・きゅうり・人参・ 万能ねぎ・バナナ	乳・小麦・卵	383 14.1 8.3 61.6 1.0	kcal g g g g	287 10.6 6.2 46.2 0.8	牛乳 サンドイッチ	
9	木	スパゲッティミートソース ツナサラダ スープ ヨーグルト	スパゲッティ・バター・ 油・小麦粉・砂糖・マヨ ネーズ	豚肉・ツナフレーク缶・ 玉子・ヨーグルト	玉ねぎ・人参・パセリ・ キャベツ・大根・しめじ	小麦・乳・卵	422 19.4 17.6 45.6 1.4	kcal g g g g	317 14.6 13.2 34.2 1.1	やきそば	
10	金	白糸タラの竜田揚げ もやしとコーンのサラダ 鉄分強化！ふりかけごはん 具だくさんみそ汁	ご飯・片栗粉・油・ご ま・砂糖・ごま油・さつ ま芋	シロイタダ	生妻・チンゲン菜・も やし・コーン・かぶ・人参・ 万能ねぎ	小麦 ※18・ 小麦	336 10.7 6.2 57.5 1.2	kcal g g g g	252 8.0 4.7 43.1 0.9	おにぎり	
12	日	黄金カレイの甘辛煮 鶏レバーのかりん揚げ ご飯・みそ汁 フルーツ(りんご)	ご飯・砂糖・ごま・片栗 粉・油	カレイ・鶏レバー・玉子	生妻・大根・人参・キャ ベツ・えのき茸・りんご	小麦・卵	351 16.3 6.0 56.0 1.3	kcal g g g g	263 12.2 4.5 42.0 1.1		
13	月	まめサラダ ハヤシライス フルーツ(オレンジ)	ご飯・油・砂糖・マヨ ネーズ	豚肉・大豆	玉ねぎ・カットトマト缶 パセリ・枝豆・きゅうり・ 人参・オレンジ	小麦・卵	434 14.9 14.9 58.8 1.5	kcal g g g g	326 11.2 11.2 44.1 1.1	牛乳 茶巾絞り(2歳) ふかし芋(0,1歳)	
14	火	カラスカレイのコロコロ甘辛揚げ 三色和え ご飯・みそ汁 フルーツ(みかん缶)	ご飯・片栗粉・油・砂 糖・ごま・さつま芋	カラスカレイ・玉子・豆 腐	生妻・キャベツ・人参・ 長ねぎ・みかん缶	小麦・卵	425 14.0 11.2 64.7 1.0	kcal g g g g	319 10.5 8.4 48.5 0.8		
15	水	にこにこハンバーグ 花ちらし寿司・すまし汁 フルーツ(柿)	ご飯・砂糖・パン粉・ 油・バター	秋鮭・鶏肉・豆腐	きゅうり・コーン・玉ね ぎ・人参・枝豆・キャバ ヅ・大根・万能ねぎ・柿	小麦・乳	426 16.1 12.1 60.1 1.1	kcal g g g g	320 12.1 9.1 45.1 0.8	牛乳 マカロニきな粉	
年齢		給与栄養目標量		当月平均給与栄養量							
3〜5歳	390/16.1/10.8/57.0/1.2未満	391	14.8	10.0	58.6	1.2					
1〜2歳	285/11.8/7.9/41.7/0.9未満	293	11.1	7.5	43.9	0.9					

キッズ	昼食	3色食品群					アレルギー <small>(卵・乳・小麦・大豆)</small>	3〜5歳 栄養価	エネルギー		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	たんぱく質 脂質 炭水化物 塩分	たんぱく質 脂質 炭水化物 塩分					
16	木	黄金カレイのピカタ ツナマカロニサラダ ご飯・みそ汁 フルーツ(りんご)	ご飯・小麦粉・油・じゃ が芋・ツイストマカロ ニ・砂糖・マヨネーズ	カレイ・玉子・ツナフ レーク缶・油揚げ	青のり・きゅうり・玉ね ぎ・りんご	卵・小麦	401 14.6 8.7 64.2 1.2	kcal g g g g	301 11.0 6.5 48.2 0.9	牛乳 ふかし芋	
17	金	豚肉と豆腐の麻婆風 白菜のしらす和え ご飯・中華スープ フルーツ(オレンジ)	ご飯・ごま油・砂糖・片 栗粉	豚肉・豆腐・しらす干し	生姜・長ねぎ・人参・白 菜・キャベツ・コーン・ オレンジ	小麦・なし ※ 15	351 14.0 7.6 54.7 1.0	kcal g g g g	263 10.5 5.7 41.0 0.8	牛乳 蒸しパン	
20	月	高野豆腐の野菜あん 豚肉と白菜の重ね煮 ご飯・すまし汁 フルーツ(オレンジ)	ご飯・片栗粉・油・砂 糖・ソーメン	高野豆腐・素干しエ ビ・豚肉	長ねぎ・人参・白菜・と ろろ昆布・オレンジ	えび ※35・小 麦・小麦 ※ 14	435 15.3 11.8 64.2 1.7	kcal g g g g	326 11.5 8.9 48.2 1.3	牛乳 ホットケーキ	
21	火	豚肉のバター正油焼き 鉄分強化！ふりかけごはん かき玉汁	ご飯・油・砂糖・バ ター・ごま・片栗粉	豚肉・しらす干し・玉子 卵	かぼちゃ・大根・人参・ 長ねぎ	なし ※18・小 麦・小麦 ※ 15・卵	382 13.2 11.3 54.0 0.9	kcal g g g g	287 9.9 8.5 40.5 0.7	誕生日ケーキ	
22	水	秋鮭とほうれん草のグラタン風 かぼちゃのサラダ ご飯・みそ汁 フルーツ(バナナ)	ご飯・バター・小麦粉・ パン粉・油・砂糖・マヨ ネーズ	秋鮭・無調整豆乳・絹 厚揚げ	玉ねぎ・ほうれん草・か ぼちゃ・きゅうり・人参・ 万能ねぎ・バナナ	乳・小麦・卵	383 14.1 8.3 61.6 1.0	kcal g g g g	287 10.6 6.2 46.2 0.8	牛乳 ふかし芋	
23	木	豚肉のケチャップパスタ ツナサラダ スープ ヨーグルト	スパゲッティ・バター・ 油・砂糖・マヨネーズ	豚肉・ツナフレーク缶・ 玉子・ヨーグルト	玉ねぎ・人参・パセリ・ キャベツ・大根・しめじ	小麦・乳・卵	366 15.7 14.8 42.1 1.2	kcal g g g g	275 11.5 11.1 31.6 0.9		
24	金	白糸タラの竜田揚げ もやしとコーンのサラダ 鉄分強化！ふりかけごはん 具だくさんみそ汁	ご飯・片栗粉・油・ご ま・砂糖・ごま油・さつ ま芋	シロイタダ	生妻・チンゲン菜・も やし・コーン・かぶ・人参・ 万能ねぎ	小麦 ※18・ 小麦	338 10.4 6.2 58.1 1.2	kcal g g g g	254 7.8 4.7 43.6 0.9	パン・チーズ	
25	土	たっぷり野菜の中華うま井 じゃが芋の塩バター煮 すまし汁 フルーツ(バナナ缶)	ご飯・片栗粉・ごま油・ 砂糖・じゃが芋・バ ター・花ふ	鶏肉	白菜・長ねぎ・人参・グ リンピース・玉ねぎ・ブ イナツプル缶	小麦・乳	350 13.2 3.7 64.9 0.9	kcal g g g g	263 9.9 2.8 48.7 0.7		
27	月	まめサラダ ハヤシライス フルーツ(オレンジ)	ご飯・油・砂糖・マヨ ネーズ	豚肉・大豆	玉ねぎ・カットトマト缶 パセリ・枝豆・きゅうり・ 人参・オレンジ	小麦・卵	434 14.9 14.9 58.8 1.5	kcal g g g g	326 11.2 11.2 44.1 1.1	牛乳 ラスク	
28	火	カラスカレイのコロコロ甘辛揚げ 三色和え ご飯・みそ汁 フルーツ(みかん缶)	ご飯・片栗粉・油・砂 糖・ごま・さつま芋	カラスカレイ・玉子・豆 腐	生妻・キャベツ・人参・ 長ねぎ・みかん缶	小麦・卵	425 14.0 11.2 64.7 1.0	kcal g g g g	319 10.5 8.4 48.5 0.8	おにぎり	
29	水	お豆腐ハンバーグ キャベツとコーンのサラダ ご飯・みそ汁 ヨーグルト	ご飯・パン粉・油・バ ター・砂糖	鶏肉・豆腐・ヨーグルト	玉ねぎ・人参・キャバ ヅ・コーン・大根・万能 ねぎ	小麦・乳	422 13.6 14.5 56.3 0.9	kcal g g g g	317 10.2 10.9 42.2 0.7	牛乳 サンドイッチ	
30	木	黄金カレイのピカタ ツナマカロニサラダ ご飯・みそ汁 フルーツ(りんご)	ご飯・小麦粉・油・じゃ が芋・ツイストマカロ ニ・砂糖・マヨネーズ	カレイ・玉子・ツナフ レーク缶・油揚げ	青のり・きゅうり・玉ね ぎ・りんご	卵・小麦	401 14.6 8.7 64.2 1.2	kcal g g g g	301 11.0 6.5 48.2 0.9	お好み焼き	

※3色食品群は食品中に含まれる栄養素を見た目で分かりやすくする為の目安です。  
 ※香料や正油・みそなどの調味料は3色食品群に分類されない為、記載しておりません。  
 ※調味料のアレルギー表示は弊社でお届けしたものに限りません。  
 ※アレルギーの詳細は「予定献立表」でご確認ください。  
 ※都合により、献立を変更する場合がございます。  
 ※14 この商品は「そば・卵」を含む製品と同じ施設で製造しておりますが、  
 混入を最小限に抑えるように十分に配慮して生産されております。  
 ※15 本製品に使用しているしらす干しの原料魚は、えび・かにが混ざる漁法で採取しています。  
 ※18 本製品で使用している海苔は、えび・かにの生息域で採取しています。  
 ※35 本製品で使用しているえびは、「かに」が混ざる漁法で捕獲しています。



少し肌寒い日が増えてきましたね。風邪に気を付けて！

タイハイ(株) 店長サポーター 林野平野 林野

