

昼食		3色食品群			1~2歳児			
		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	エネルギーたんぱく質脂質炭水化物塩分	アレルギー (乳・卵・小麦・落花生・そば・えび・かに)		
16	金	カレーうどん かぼちゃのごまがらめ フルーツ (バナナ)	うどん・ごま・砂糖・小麦粉・片栗粉・油	鶏肉	かぼちゃ・バナナ・玉ねぎ・人参・万能ねぎ	302 10.4 8.8 46.1 1.2	kcal g g g g	小麦
17	土	お楽しみメニュー						
		おやすみ						
19	月	鉄分強化！ふりかけご飯 ひとくちチキンカツ 大根と人参のおかかサラダ みそ汁	ご飯・じゃが芋・パン粉・砂糖・小麦粉・油	花かつお・鶏肉・味噌	インゲン・玉ねぎ・小松菜・人参・大根	325 11.3 12.5 43.3 0.8	kcal g g g g	小麦
20	火	ご飯 豆腐と鶏肉の甘辛きつね煮 さつま芋金平 みそ汁	ご飯・さつま芋・砂糖・小麦粉・油	ワカメ・鶏肉・豆腐・味噌・油揚げ	かぶ・玉ねぎ・人参・水菜	329 12.1 8.2 53.6 0.7	kcal g g g g	小麦
21	水	ナポリタン きゅうりのコーンサラダ スープ	スパゲッティ・砂糖・油	豚肉	きゅうり・コーン・ごぼう・ピーマン・玉ねぎ・人参	245 11.4 7.4 33.9 0.7	kcal g g g g	小麦
22	木	ご飯 しらすのかき揚げ ●冬至かぼちゃ 鶏汁 フルーツ (りんご)	ご飯・砂糖・小麦粉・油	しらす干し・鶏肉・味噌・茹大豆缶	かぼちゃ・チンゲン菜・りんご・玉ねぎ・長ねぎ	360 9.8 10.7 59.6 0.7	kcal g g g g	小麦
23	金	ツナコーンピラフ ●ローストチキン ●雪だるまポテトサラダ スープ フルーツ (バナナ)	ごま・ご飯・じゃが芋・バター・砂糖・油	ツナフレーク缶・鶏肉・豆乳	かぶ・コーン・トマト・バナナ・ブロッコリー・玉ねぎ・人参・白菜	319 12.8 10.1 46.9 0.8	kcal g g g g	乳・小麦
24	土	お楽しみメニュー						
		おやすみ						
26	月	ご飯 白糸タラと野菜の炒め物 豚肉の根菜煮 みそ汁 フルーツ (パイナップル)	ご飯・砂糖・片栗粉・油	シロイトタラ・豚肉・味噌・油揚げ	かぼちゃ・ごぼう・パイナップル缶・ほうれん草・玉ねぎ・人参	308 13.7 7.0 49.4 0.6	kcal g g g g	小麦
27	火	ご飯 鶏肉のごまみそ焼き キャベツときゅうりのひじきサラダ すまし汁	ごま・ごま油・ご飯・砂糖・油	鶏肉・味噌	キャベツ・きゅうり・なめこ・ひじき・玉ねぎ・人参	268 10.2 9.6 37.0 0.8	kcal g g g g	小麦
28	水	ご飯 助宗タラのから揚げ チンゲン菜のそぼろ煮 みそ汁 フルーツ (洋梨缶)	ご飯・砂糖・小麦粉・焼酎・油	スケソウタラ・鶏肉・味噌	チンゲン菜・トマト・人参・白菜・洋なし缶	274 12.2 7.5 40.2 0.6	kcal g g g g	小麦
		おやすみ						
		おやすみ						
		おやすみ						

※3色食品群は食品に含まれる栄養素を見ただけで分かりやすくする為の目安です。香辛料や正油・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です。また、コンタミ等のアレルギーの詳細は「予定献立表」でご確認下さい。
 ※都合により、献立を変更する場合がございます。

