2026年度　南行徳せいわ保育園

11月 給食だより



秋の深まりとともに、野山が赤や黄色に彩られる季節となりました。23日の「勤労感謝の日」は、昔は収穫した穀物に感謝する「新嘗祭（にいなめさい）」でした。秋はお米や土の中で育つ食材、果物など多くの作物が旬を迎えます。
食材に感謝しつつ旬の味覚を楽しみながら美味しく食べ、よく遊び、よく眠り、寒さに負けない元気な体を作りましょう♪

11月8日は「いい歯の日」です　～歯を大切にしましょう～



乳歯は虫歯になりやすく、進行も早いといわれています。よく噛んで食べること、習慣的に歯磨きを行うことを子どもたちが自分で意識してできるように声をかけてあげてください♪
「れんこんを食べるとどんな音がする？」「何回噛めたかな？」「よく噛んで食べるとおいしくなるよ」などと話しながら、噛むことの楽しさを伝えましょう。

○唾液の役割

①消化酵素"アミラーゼ"による消化作用
唾液に含まれるアミラーゼは噛む程分泌が増え、消化を助けます。

②洗浄作用
口の中の細菌や食べかすなどを希釈し洗い流す働きがあります。

③殺菌作用
口の中に侵入してきた病原体に対して殺菌作用があります。

④口の中を潤し、保護する作用
唾液が口中を潤し、粘膜が傷つく事を防ぎます。

⑤口の中を中性に
酸性、アルカリ性のものが口に入っても、元の中性状態に戻します。

○噛むことの役割

①味覚の発達
薄味でもおいしく感じられるようになります。

②消化を助け、虫歯を防ぐ
よく噛むことで唾液の分泌が促されます。

③頭のはたらきをよくする
噛むことで脳を刺激します。

④歯並びをよくする
あごの発達を促します。

⑤ことばの発音がはっきりする
よく噛む事で口回りの筋力がバランスよくつきます。



旬の果物

11月献立は旬のフルーツである、柿を取り入れています。
是非秋の味覚をお楽しみください。



☆柿の嬉しい栄養素

●食物繊維がたっぷり！
食物繊維が豊富に含まれており、
腸内環境を整えて便秘改善に役立ちます。

●ビタミンがたっぷり！
ビタミンC・ビタミンAに変化するカロテノイドを多く含みます。
ビタミンCは体内に侵入したウィルス・菌などを攻撃する
白血球の働きを強化し、免疫力を高める作用があります。
ビタミンAは皮膚や体の粘膜（鼻・口・腸など）を健康に保つ
効果があります。皮膚や粘膜はウィルス・菌などの外敵から
体を守り、感染症を予防してくれます。

●タンニンがたっぷり！
タンニンはポリフェノールの一種です。
タンニンは抗酸化作用があり、生活習慣病や
老化の原因となる活性酸素の増加を抑えられます。
渋柿の渋い味はこのタンニンによるものです。

これから旬のかぶ



秋から冬にかけて旬を迎える野菜の「かぶ」は、
見た目が「鈴」に似ていることから、別の名を
「すずな」と言います。七草粥の七草のひとつですね。



白い部分にはご飯などのでんぷんの
消化を助けるアミラーゼが含まれて
いるため、胃もたれを緩和する効果が
あります。葉にはビタミンやカルシウム
など大切な栄養が含まれています。
葉がついているものを購入できたら
捨てずに食べましょう☆

食育活動

10月上旬、保育園にて給食試食会を行い、多くの保護者の方にご参加いただきました。
お忙しい中、ありがとうございました。

さくら組





ちゅうりっぷ組







先月の人気メニュー

粉豆腐チヂミ

【材料（子ども1人分）】

粉豆腐	5g
小麦粉	15g
水	20g
人参	5g
玉ねぎ	10g
鶏ももひき肉	10g
油	0.5g
砂糖	1g
醤油	2g
水	3g

【作り方】
①小麦粉・粉豆腐に水（量は調整してください）を加えて混ぜる
②野菜は食べやすい大きさに切る
③①に②とひき肉を加えて混ぜ、熱した油で焼く
④砂糖・醤油・水を煮立てて冷まし、焼きあがったチヂミにかける



11月

リトルキッズ	昼食		3色食品群 熱や力になるもの	3色食品群 血や肉や骨になるもの	3色食品群 体の調子を整えるもの	3色食品群以外の使用食材	午前おやつ(1～2歳児のみ) 午後おやつ	1～2歳児 エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 塩分		1～2歳児 アレルギー(乳・卵・小麦・落花生(ピーナッツ)・そば・えび・かに・くるみ・カシューナッツ)	3～5歳児 エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 塩分		3～5歳児 アレルギー(乳・卵・小麦・落花生(ピーナッツ)・そば・えび・かに・くるみ・カシューナッツ)
1	日	ご飯 高野豆腐の豆乳クリーム焼き 鶏レバーの生姜煮 スープ(かぶ・ワカメ)	うどん・ご飯・パン粉・砂糖・小麦粉・片栗粉・油	ツナフレーク缶・牛乳・鶏レバー・高野豆腐・豆乳・豚肉	かぶ・コーン・パセリ・ほうれん草・ワカメ・玉ねぎ・小松菜・人参・生姜	みりん風調味料・酒・出し汁・醤油・水・精製塩	牛乳 牛乳 ミニ肉うどん	527 kcal 25.9 g 18.0 g 68.7 g 1.6 g	乳成分・小麦		653 kcal 32.3 g 21.6 g 86.0 g 2.0 g	乳成分・小麦		
2	月	カレーライス マカロニサラダ スープ(れんこん・白菜) フルーツ(オレンジ)	ご飯・じゃが芋・マカロニミックス・砂糖・油	牛乳・豆乳・豚肉・茹小豆缶	オレンジ・きゅうり・パプリカ赤・れんこん・黄桃缶・寒天・玉ねぎ・人参・白菜	SBカレーの王子さま顆粒・酒・出し汁・醤油・酢・水・精製塩	牛乳 牛乳 豆乳フルーツと小豆の二色寒天	493 kcal 17.9 g 14.3 g 78.9 g 1.3 g	乳成分・小麦		609 kcal 21.6 g 16.7 g 99.8 g 1.5 g	乳成分・小麦		
3	火	ご飯 助宗タラの竜田焼き 玉ねぎと鶏肉の煮物 みそ汁(花ふ・ワカメ) フルーツ(パイン缶)	ご飯・花ふ・砂糖・小麦粉・片栗粉・油	スケソウタラ・牛乳・鶏肉・豆乳・粉豆腐・味噌	キャベツ・パイナップル缶・レーズン・ワカメ・玉ねぎ・人参	ベーキングパウダー・みりん風調味料・出し汁・醤油・水	牛乳 牛乳 カラメルがけ粉豆腐のレーズンケーキ	490 kcal 22.0 g 14.1 g 73.1 g 1.3 g	乳成分・小麦		602 kcal 27.1 g 16.5 g 91.5 g 1.6 g	乳成分・小麦		
4	水	けんちんうどん かぼちゃと豚肉のとろみ煮 アップルゼリー	うどん・ご飯・砂糖・片栗粉・油	チーズ・牛乳・豆腐・豚肉	かぼちゃ・きゅうり・しめじ・りんごジュース・寒天・人参・大根・長ねぎ	みりん風調味料・酒・出し汁・醤油・精製塩・大豆ふりかけ	牛乳 牛乳 チーズ入りふりかけおにぎり 塩もみきゅうり	456 kcal 17.4 g 13.6 g 69.9 g 1.3 g	乳成分・小麦		560 kcal 21.1 g 15.8 g 88.2 g 1.6 g	乳成分・小麦		
5	木	ご飯 白糸タラの甘酢漬け チンゲン菜と豚肉の炒め物 みそ汁(かぶ・油揚げ) フルーツ(白桃缶)	イチゴジャム・ご飯・バター・砂糖・小麦粉・片栗粉・油	シロイトタラ・牛乳・豆乳・豚肉・味噌・油揚げ	かぶ・チンゲン菜・パプリカ黄・レーズン・玉ねぎ・人参・白桃缶	ベーキングパウダー・酒・出し汁・醤油・酢・水・精製塩	牛乳 牛乳 ふんわりスコーン	475 kcal 17.3 g 15.2 g 70.4 g 1.3 g	乳成分・小麦		582 kcal 20.8 g 18.0 g 87.8 g 1.6 g	乳成分・小麦		
6	金	ご飯 照り焼きハンバーグ きゅうりとコーンのツナサラダ みそにゅうめん(ほうれん草・ソーメン)	ご油・ご飯・さつま芋・ソーメン・パン粉・砂糖・油	ツナフレーク缶・牛乳・鶏肉・豆乳・味噌	きゅうり・コーン・パイナップル缶・ほうれん草・寒天・玉ねぎ・人参	みりん風調味料・酒・出し汁・醤油・酢・水・精製塩	牛乳 牛乳 さつま芋ようかん フルーツ(パイン缶)	516 kcal 17.3 g 15.7 g 82.1 g 1.1 g	乳成分・小麦		639 kcal 20.8 g 18.5 g 104.1 g 1.4 g	乳成分・小麦		
7	土	鉄分強化！ふりかけご飯 助宗タラの照り焼き 豚じゃが みそ汁(玉ねぎ・インゲン) フルーツ(黄桃缶)	ご飯・じゃが芋・砂糖・小麦粉・油	きな粉・スケソウタラ・牛乳・豆乳・豚肉・味噌	インゲン・ブロッコリー・黄桃缶・玉ねぎ・人参	ベーキングパウダー・みりん風調味料・酒・出し汁・醤油・大豆ふりかけ	牛乳 牛乳 きな粉蒸しパン	477 kcal 22.7 g 13.8 g 70.4 g 1.2 g	乳成分・小麦		591 kcal 28.1 g 16.1 g 89.5 g 1.5 g	乳成分・小麦		
8	日	ご飯 鶏肉と野菜の醤油炒め 切干大根サラダ みそ汁(焼ふ・ワカメ)	ご油・ご飯・砂糖・焼ふ・片栗粉・油	牛乳・鶏肉・豆乳・味噌	かぼちゃ・キャベツ・コーン・レーズン・ワカメ・寒天・玉ねぎ・人参・切干大根	出し汁・醤油・酢・水・精製塩	牛乳 牛乳 寒天で作るかぼちゃ豆乳プリン	437 kcal 15.6 g 13.3 g 70.0 g 1.0 g	乳成分・小麦		537 kcal 18.6 g 15.4 g 89.0 g 1.2 g	乳成分・小麦		
9	月	ご飯 白糸タラのパン粉焼き 挽肉と根菜のとろみ煮 みそ汁(白菜・油揚げ) フルーツ(りんご)	ご飯・バター・砂糖・焼ふ・油	ツナフレーク缶・牛乳・豆乳・豆腐・豚肉・味噌・冷蔵ベビーチーズCa+Fe	キャベツ・コーン・玉ねぎ・人参・生姜・長ねぎ	みりん風調味料・酒・出し汁・醤油・酢	牛乳 牛乳 カラメル風おふラスク 鉄分強化チーズ	482 kcal 21.1 g 21.6 g 55.8 g 1.5 g	乳成分・小麦		593 kcal 25.8 g 26.5 g 68.6 g 1.9 g	乳成分・小麦		
10	火	ご飯 豚肉と野菜の生姜炒め 玉ねぎとコーンのツナサラダ みそ汁(豆腐・長ねぎ)	ご油・ご飯・パン粉・砂糖・小麦粉・米粉・片栗粉・油・里芋	シロイトタラ・牛乳・鶏肉・味噌・油揚げ	りんご・れんこん・玉ねぎ・人参・白菜	みりん風調味料・酒・出し汁・醤油・水・精製塩	牛乳 牛乳 里芋の五平餅風	453 kcal 17.9 g 13.4 g 70.1 g 0.9 g	乳成分・小麦		559 kcal 21.7 g 15.5 g 89.1 g 1.1 g	乳成分・小麦		
11	水	ご飯 厚揚げと鶏肉のきのこ煮 さつま芋と人参のごまサラダ みそ汁(なす・ごぼう)	ご油・ご油・ご飯・さつま芋・マカロニ・砂糖・片栗粉・油	きな粉・牛乳・鶏肉・厚揚げ・味噌	えのき茸・ごぼう・なす・りんご・玉ねぎ・小松菜・人参	酒・出し汁・醤油・酢・精製塩	牛乳 牛乳 マカロニきなこ フルーツ(りんご)	498 kcal 22.2 g 16.8 g 71.1 g 1.0 g	乳成分・小麦		616 kcal 27.4 g 20.1 g 89.2 g 1.1 g	乳成分・小麦		
12	木	三色丼 かぼちゃの甘辛炒め みそ汁(大根・花ふ)	ご飯・花ふ・砂糖・小麦粉・油	牛乳・豆乳・豚肉・味噌・茹小豆缶	かぼちゃ・パプリカ赤・ほうれん草・玉ねぎ・人参・大根	ベーキングパウダー・酒・出し汁・醤油・水・精製塩	牛乳 牛乳 ふんわりどら焼き	459 kcal 17.7 g 14.2 g 70.4 g 1.1 g	乳成分・小麦		560 kcal 21.3 g 16.6 g 87.9 g 1.4 g	乳成分・小麦		
13 イベント献立	金	●鮭ちらし寿司 豚肉とかぶの煮物 みそ汁(ごぼう・油揚げ) フルーツ(柿)	ご油・ご飯・砂糖・米粉・片栗粉・油	ツナフレーク缶・牛乳・鮭・豚肉・味噌・油揚げ・豆腐	かぶ・きゅうり・コーン・ごぼう・柿・玉ねぎ・人参	酒・出し汁・醤油・酢・水・精製塩・ベーキングパウダー	牛乳 牛乳 七五三お祝いチュロス	499 kcal 22.9 g 19.5 g 61.4 g 1.1 g	乳成分・小麦		618 kcal 28.5 g 23.8 g 76.7 g 1.4 g	乳成分・小麦		
14	土	鉄分強化！ふりかけご飯 辛くない鶏チリ 白菜の煮浸し みそ汁(玉ねぎ・しめじ)	ご油・ご飯・じゃが芋・砂糖・小麦粉・片栗粉・油	牛乳・鶏肉・味噌	インゲン・しめじ・玉ねぎ・人参・長ねぎ・白菜	ケチャップ・みりん風調味料・穀物ふりかけ・酒・出し汁・醤油・水・精製塩	牛乳 牛乳 ミニチャーハン風	521 kcal 21.6 g 17.3 g 75.8 g 1.2 g	乳成分・小麦		644 kcal 26.6 g 20.8 g 95.0 g 1.5 g	乳成分・小麦		
15	日	ご飯 高野豆腐の豆乳クリーム焼き 鶏レバーの生姜煮 スープ(かぶ・ワカメ)	うどん・ご飯・パン粉・砂糖・小麦粉・片栗粉・油	ツナフレーク缶・牛乳・鶏レバー・高野豆腐・豆乳・豚肉	かぶ・コーン・パセリ・ほうれん草・ワカメ・玉ねぎ・小松菜・人参・生姜	みりん風調味料・酒・出し汁・醤油・水・精製塩	牛乳 牛乳 ミニ肉うどん	527 kcal 25.8 g 18.0 g 68.7 g 1.6 g	乳成分・小麦		653 kcal 32.3 g 21.6 g 86.0 g 2.0 g	乳成分・小麦		

年齢	給与栄養目標量 エネルギー/たんぱく質/脂質/炭水化物/塩分	当月平均給与栄養量 エネルギーkcal	たんぱく質g	脂質g	炭水化物g	塩分g
3～5 歳	585/24.1/16.2/85.5/1.6未満	601	24.5	18.8	89.3	1.5
1～2 歳	485/20.1/13.5/71.0/1.4未満	487	20.1	15.8	71.0	1.2

タイヘイ（株）
応援サポーター
林家たい平師匠

紅葉がきれいですね～

食べ物は良く噛んで食べましょう。
良く噛むことで、虫歯予防や消化の負担が減り、お腹に良いと言われています。

リトルキッズ	昼食		3色食品群 熱や力になるもの	3色食品群 血や肉や骨になるもの	3色食品群 体の調子を整えるもの	3色食品群以外の使用食材	午前おやつ(1～2歳児のみ) 午後おやつ	1～2歳児 エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 塩分		1～2歳児 アレルギー(乳・卵・小麦・落花生(ピーナッツ)・そば・えび・かに・くるみ・カシューナッツ)	3～5歳児 エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 塩分		3～5歳児 アレルギー(乳・卵・小麦・落花生(ピーナッツ)・そば・えび・かに・くるみ・カシューナッツ)
16	月	カレーライス マカロニサラダ スープ(れんこん・白菜) フルーツ(パイン缶)	ご飯・じゃが芋・マカロニミックス・砂糖・油	牛乳・豆乳・豚肉	きゅうり・パプリカ赤・れんこん・レーズン・粉寒天・玉ねぎ・人参・白菜・かぼちゃ・パイン缶	SBカレーの王子さま顆粒・酒・出し汁・醤油・酢・水・精製塩	牛乳 牛乳 寒天で作るかぼちゃ豆乳プリン	490 kcal 17.9 g 14.3 g 78.0 g 1.2 g	乳成分・小麦		609 kcal 21.6 g 16.7 g 99.8 g 1.5 g	乳成分・小麦		
17	火	ご飯 助宗タラの竜田焼き 玉ねぎと鶏肉の煮物 みそ汁(花ふ・ワカメ) フルーツ(オレンジ)	ご飯・花ふ・砂糖・小麦粉・片栗粉・油	スケソウタラ・牛乳・鶏肉・豆乳・きな粉・味噌	キャベツ・オレンジ・ワカメ・玉ねぎ・人参	ベーキングパウダー・みりん風調味料・出し汁・醤油・水	牛乳 牛乳 きなこ蒸しパン	485 kcal 21.9 g 14.1 g 71.9 g 1.3 g	乳成分・小麦		602 kcal 27.1 g 16.5 g 91.5 g 1.6 g	乳成分・小麦		
18	水	けんちんうどん かぼちゃと豚肉のとろみ煮 フルーツ(バナナ)	うどん・ご飯・砂糖・片栗粉・油	チーズ・牛乳・豆腐・豚肉	かぼちゃ・きゅうり・しめじ・バナナ・人参・大根・長ねぎ	みりん風調味料・酒・出し汁・醤油・精製塩・大豆ふりかけ	牛乳 牛乳 チーズ入りふりかけおにぎり 塩もみきゅうり	445 kcal 17.5 g 13.5 g 67.2 g 1.3 g	乳成分・小麦		548 kcal 21.2 g 15.7 g 85.2 g 1.6 g	乳成分・小麦		
19	木	ご飯 白糸タラの甘酢漬け チンゲン菜と豚肉の炒め物 みそ汁(かぶ・油揚げ) フルーツ(りんご)	イチゴジャム・ご飯・バター・砂糖・小麦粉・片栗粉・油	シロイトタラ・牛乳・豆乳・豚肉・味噌・油揚げ	かぶ・チンゲン菜・パプリカ黄・りんご・レーズン・玉ねぎ・人参	ベーキングパウダー・酒・出し汁・醤油・酢・水・精製塩	牛乳 牛乳 ふんわりスコーン	469 kcal 17.3 g 15.4 g 69.3 g 1.3 g	乳成分・小麦		575 kcal 20.7 g 18.1 g 86.8 g 1.6 g	乳成分・小麦		
20	金	ご飯 照り焼きハンバーグ きゅうりとコーンのツナサラダ みそにゅうめん(ほうれん草・ソーメン)	ご油・ご飯・さつま芋・ソーメン・パン粉・砂糖・油	ツナフレーク缶・牛乳・鶏肉・豆乳・味噌	オレンジ・きゅうり・コーン・ほうれん草・寒天・玉ねぎ・人参	みりん風調味料・酒・出し汁・醤油・酢・水・精製塩	牛乳 牛乳 さつま芋ようかん フルーツ(オレンジ)	547 kcal 17.2 g 15.5 g 90.3 g 1.2 g	乳成分・小麦		682 kcal 20.7 g 18.4 g 115.2 g 1.4 g	乳成分・小麦		
21	土	鉄分強化！ふりかけご飯 助宗タラの照り焼き 豚じゃが みそ汁(玉ねぎ・インゲン) ヨーグルト	ご飯・じゃが芋・砂糖・小麦粉・油	スケソウタラ・牛乳・豚肉・味噌・ヨーグルト	インゲン・トマト・玉ねぎ・人参	みりん風調味料・酒・出し汁・醤油・水・大豆ふりかけ	牛乳 牛乳 せんべい	485 kcal 23.4 g 14.7 g 70.2 g 1.2 g	乳成分・小麦		595 kcal 29.0 g 17.3 g 87.6 g 1.5 g	乳成分・小麦		
22	日	ご飯 鶏肉と野菜の醤油炒め 切干大根サラダ みそ汁(焼ふ・ワカメ)	ご油・ご飯・砂糖・焼ふ・片栗粉・油	牛乳・鶏肉・豆乳・味噌	かぼちゃ・キャベツ・コーン・レーズン・ワカメ・寒天・玉ねぎ・人参・切干大根	出し汁・醤油・酢・水・精製塩	牛乳 牛乳 寒天で作るかぼちゃ豆乳プリン	439 kcal 15.6 g 13.3 g 70.5 g 1.0 g	乳成分・小麦		537 kcal 18.6 g 15.4 g 89.0 g 1.2 g	乳成分・小麦		
23	月	ご飯 白糸タラのパン粉焼き 挽肉と根菜のとろみ煮 みそ汁(白菜・油揚げ) フルーツ(りんご)	ご油・ご飯・パン粉・砂糖・小麦粉・米粉・片栗粉・油・里芋	シロイトタラ・牛乳・鶏肉・味噌・油揚げ	りんご・れんこん・玉ねぎ・人参・白菜	みりん風調味料・酒・出し汁・醤油・水・精製塩	牛乳 牛乳 里芋の五平餅風	458 kcal 18.0 g 13.4 g 71.4 g 0.9 g	乳成分・小麦		559 kcal 21.7 g 15.5 g 89.1 g 1.1 g	乳成分・小麦		
24	火	ご飯 豚肉と野菜の生姜炒め 玉ねぎとコーンのツナサラダ みそ汁(豆腐・長ねぎ)	ご飯・バター・砂糖・焼ふ・油	ツナフレーク缶・牛乳・豆乳・豆腐・豚肉・味噌・冷蔵ベビーチーズCa+Fe	キャベツ・コーン・玉ねぎ・人参・生姜・長ねぎ	みりん風調味料・酒・出し汁・醤油・酢	牛乳 牛乳 カラメル風おふラスク 鉄分強化チーズ	483 kcal 21.0 g 21.6 g 55.8 g 1.5 g	乳成分・小麦		594 kcal 25.8 g 26.5 g 68.6 g 1.9 g	乳成分・小麦		
25	水	ご飯 厚揚げと鶏肉のきのこ煮 さつま芋と人参のごまサラダ みそ汁(なす・ごぼう)	ご油・ご油・ご飯・さつま芋・マカロニ・砂糖・片栗粉・油	きな粉・牛乳・鶏肉・厚揚げ・味噌	えのき茸・ごぼう・なす・りんご・玉ねぎ・小松菜・人参	酒・出し汁・醤油・酢・精製塩	牛乳 牛乳 マカロニきなこ フルーツ(りんご)	495 kcal 22.2 g 16.8 g 70.2 g 0.9 g	乳成分・小麦		616 kcal 27.4 g 20.1 g 89.2 g 1.1 g	乳成分・小麦		
26 誕生会	木	ご飯 ハンバーグケチャップソース 三色サラダ スープ(玉ねぎ・キャベツ) オレンジゼリー	ご飯・砂糖・じゃが芋・小麦粉・油	牛乳・豆乳・国産鶏豚ハンバーグ	きゅうり・大根・トマト・玉ねぎ・キャベツ・オレンジジュース・あおさ粉・粉寒天	ベーキングパウダー・ココアパウダー・酒・出し汁・醤油・水・精製塩・ウスターソース・ケチャップ	牛乳 牛乳 ココアケーキ	454 kcal 17.6 g 14.2 g 69.2 g 1.1 g	乳成分・小麦		560 kcal 21.3 g 16.6 g 87.9 g 1.4 g	乳成分・小麦		
27 イベント献立	金	●舞茸ご飯 ●鮭とチンゲン菜の甘酢バター炒め ●かぶと豚肉の煮物 みそ汁(ごぼう・油揚げ) フルーツ(柿)	ご油・ご飯・バター・砂糖・小麦粉・片栗粉・油	ツナフレーク缶・牛乳・鮭・豚肉・味噌・油揚げ	かぶ・ごぼう・チンゲン菜・柿・玉ねぎ・人参・水菜・舞茸	酒・出し汁・醤油・酢・水・精製塩	牛乳 牛乳 ツナと野菜のおやき風	505 kcal 21.3 g 19.6 g 64.4 g 1.2 g	乳成分・小麦		629 kcal 26.3 g 23.9 g 81.4 g 1.5 g	乳成分・小麦		
28	土	鉄分強化！ふりかけご飯 辛くない鶏チリ 白菜の煮浸し みそ汁(玉ねぎ・しめじ)	ご油・ご飯・じゃが芋・砂糖・小麦粉・片栗粉・油	牛乳・鶏肉・味噌	インゲン・しめじ・玉ねぎ・人参・長ねぎ・白菜	ケチャップ・みりん風調味料・穀物ふりかけ・酒・出し汁・醤油・水・精製塩	牛乳 牛乳 ミニチャーハン風	520 kcal 21.7 g 17.4 g 75.4 g 1.2 g	乳成分・小麦		644 kcal 26.6 g 20.8 g 95.0 g 1.5 g	乳成分・小麦		
29	日	ご飯 高野豆腐の豆乳クリーム焼き 鶏レバーの生姜煮 スープ(かぶ・ワカメ)	うどん・ご飯・パン粉・砂糖・小麦粉・片栗粉・油	ツナフレーク缶・牛乳・鶏レバー・高野豆腐・豆乳・豚肉	かぶ・コーン・パセリ・ほうれん草・ワカメ・玉ねぎ・小松菜・人参・生姜	みりん風調味料・酒・出し汁・醤油・水・精製塩	牛乳 牛乳 ミニ肉うどん	526 kcal 25.8 g 17.9 g 68.7 g 1.7 g	乳成分・小麦		653 kcal 32.3 g 21.6 g 86.0 g 2.0 g	乳成分・小麦		
30	月	カレーライス マカロニサラダ スープ(れんこん・白菜) フルーツ(オレンジ)	ご飯・じゃが芋・マカロニミックス・砂糖・油	牛乳・豆乳・豚肉・茹小豆缶	オレンジ・きゅうり・パプリカ赤・れんこん・黄桃缶・寒天・玉ねぎ・人参・白菜	SBカレーの王子さま顆粒・酒・出し汁・醤油・酢・水・精製塩	牛乳 牛乳 豆乳フルーツと小豆の二色寒天	495 kcal 17.9 g 14.3 g 79.2 g 1.2 g	乳成分・小麦		609 kcal 21.6 g 16.7 g 99.8 g 1.5 g	乳成分・小麦		

※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。 3色食品群に分類されない食材は、「3色食品群以外の使用食材」に記載しております。
※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」でご確認ください。
※都合により、献立を変更する場合がございます。
※1～2歳児の栄養価は、午前おやつ・昼食・午後おやつの合計栄養価になります。