

キッズ		10月	3色食品群			3色食品群以外の 使用食材	おやつ	3～5歳児		1～2歳児	
昼食		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・落花生を 含む)	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・落花生を 含む)
1	金	ご飯 ハンバーグ 白菜ときゅうりのサラダ みそ汁	ご飯・さつま芋・バ ター・パン粉・砂糖・油	牛乳・豚肉・味噌	きゅうり・パインアップ ル・もやし・玉ねぎ・人 参・長ねぎ・白菜	ウスターソース・ケチャッ プ・こしょう・出し汁・酢・ 水・精製塩	牛乳 カラメルポテト フルーツ(パイン缶)	570 kcal 17.4 g 19.1 g 79.5 g 1.1 g	乳・小麦	428 kcal 13.1 g 14.3 g 59.6 g 0.8 g	乳・小麦
2	土	助宗タラの洋風照り焼き 切干大根の煮物 すまし汁 フルーツ(オレンジ)	ご飯・バター・砂糖・小 麦粉・油	ステーキウタラ・牛乳・鶏 肉・鉄強化チーズ・豆 乳	オレンジ・グリーンピー ス・トマト・玉ねぎ・人 参・水菜・切干大根	ベーキングパウダー・み りん風調味料・出し汁・ 醤油・精製塩	牛乳 チーズスコーン	588 kcal 22.3 g 19.8 g 76.6 g 1.9 g	乳・小麦 ※28	441 kcal 16.7 g 14.9 g 57.5 g 1.4 g	乳・小麦 ※28
3	日	ご飯 とりさきみのごまだれ炒め 豆腐とキャベツのくたくた煮 みそ汁	うどん・ごま・ごま油・ご 飯・砂糖・天かす	牛乳・鶏肉・豆腐・味噌 ・油揚げ	キャベツ・ごぼう・チンゲ ン菜・ブロッコリー・玉 ねぎ・枝豆・人参	みりん風調味料・酒・出 し汁・醤油・精製塩	牛乳 たぬきうどん	577 kcal 26.7 g 16.4 g 78.9 g 1.6 g	乳・小麦 ※122	433 kcal 20.0 g 12.3 g 59.2 g 1.2 g	乳・小麦 ※122
4	月	鉄分強化！ふりかけご飯 鮭のクリームソース かぼちゃサラダ スープ フルーツ(りんご)	ご飯・バター・マヨ ネーズ・砂糖・小麦 粉・米粉・油	牛乳・玉子・鮭・味噌	かぼちゃ・きゅうり・コー ン・パセリ・りんご・玉 ねぎ・小松菜・人参	こしょう・コンソメ・ふり かけ・水・精製塩	牛乳 小松菜のおやき風	590 kcal 19.4 g 17.6 g 85.5 g 1.6 g	乳・卵・小麦 ※18	443 kcal 14.6 g 13.2 g 64.1 g 1.2 g	乳・卵・小麦 ※18
5	火	ご飯 豆腐と豚肉のうま煮 ツナと野菜のソテー みそ汁 フルーツ(オレンジ)	イチゴジャム・ごま油・ ご飯・バター・ホット ケーキミックス・花ふ・ 砂糖・油	ツナフレーク缶・牛 乳・玉子・豆腐・豚肉・ 味噌	オレンジ・ピーマン・ワカ メ・玉ねぎ・枝豆・人参・ 白菜	みりん風調味料・酒・出 し汁・醤油・精製塩	牛乳 ホットケーキ	617 kcal 23.7 g 18.9 g 85.8 g 1.6 g	乳・卵・小麦 ※54	463 kcal 17.8 g 14.2 g 64.4 g 1.2 g	乳・卵・小麦 ※54
6	水	スバゲティナポリタン もやしサラダ みるくスープ	ごま・ご飯・さつま芋・ スバゲッティ・バター・ 砂糖・片栗粉・油	花かつお・牛乳・鶏肉	コーン・チンゲン菜・ト マト・パセリ・もやし・玉 ねぎ・人参	ウスターソース・ケチャッ プ・コンソメ・みりん風調 味料・醤油・酢・水・精 製塩	牛乳 人参おかかおにぎり トマト	571 kcal 17.8 g 17.4 g 83.5 g 1.4 g	乳・小麦	428 kcal 13.4 g 13.1 g 62.6 g 1.1 g	乳・小麦
7	木	ご飯 白糸タラのきのこあんかけ ごぼうたまごサラダ みそ汁 フルーツ(オレンジ)	ご飯・ホットケーキミキ ックス・マヨネーズ・砂 糖・片栗粉・油	おから・シロイトタラ・ 牛乳・玉子・豆腐・味噌 ・油揚げ	えのき茸・オレンジ・ご ぼう・しめじ・ピーマン・ 玉ねぎ・人参	みりん風調味料・出し 汁・醤油・精製塩	牛乳 おとうふおからドーナツ	576 kcal 21.5 g 19.4 g 79.0 g 1.4 g	乳・卵・小麦 ※46・※54	432 kcal 16.1 g 14.6 g 59.3 g 1.1 g	乳・卵・小麦 ※46・※54
8	イ ン タ ー ズ 金	●さつま芋のコロコロおにぎり 鶏のから揚げ スバゲッティサラダ フルーツ(バナナ)	ごま・ご飯・さつま芋・ スバゲッティ・マヨネー ズ・砂糖・小麦粉・片 栗粉・油	牛乳・鶏肉	かぼちゃ・キャベツ・き ゅうり・にんにく・バナ ナ・人参・生姜・白桃缶	みりん風調味料・酒・醤 油・水・精製塩	牛乳 かぼちやもち フルーツ(白桃缶)	650 kcal 17.6 g 19.2 g 98.9 g 0.7 g	乳・卵・小麦	488 kcal 13.2 g 14.4 g 74.2 g 0.5 g	乳・卵・小麦
9	土	ひじきご飯 カラスカレイのコーン焼き 高野豆腐の煮物 すまし汁 フルーツ(りんご)	ごま油・ご飯・マヨネ ーズ・砂糖・小麦粉・鉄 カルウエハース・油	カラスカレイ・牛乳・玉 子・高野豆腐・豚肉	オレンジジュース・グ リンピース・コーン・ト マト・パセリ・ひじき・ りんご・ワカメ・寒天・ 玉ねぎ・人参	酒・出し汁・醤油・水・ 精製塩	牛乳 オレンジゼリー 鉄カルシウムウエハース	619 kcal 21.8 g 23.9 g 79.1 g 1.2 g	乳・卵・小麦 ※6	464 kcal 16.4 g 17.9 g 59.3 g 0.9 g	乳・卵・小麦 ※6
10	日	ご飯 大根とえびの中華煮 鶏レバーのオイスター炒め みそ汁 フルーツ(パイン缶)	ごま・ごま油・ご飯・さ つま芋・砂糖・小麦 粉・焼ふ・油	エビ・きな粉・牛乳・鶏 レバー・味噌	パインアップル缶・小 松菜・人参・大根・白菜	オイスターソースP・ ベーキングパウダー・ 酒・出し汁・醤油・水・ 精製塩・中華味	牛乳 きな粉蒸しパン	612 kcal 22.3 g 15.4 g 93.6 g 1.9 g	乳・小麦・え び ※28・※60	459 kcal 16.7 g 11.6 g 70.2 g 1.4 g	乳・小麦・え び ※28・※60
11	月	鉄分強化！ふりかけごはん スパニッシュオムレツ お豆腐サラダ みそ汁	ご飯・じゃが芋・バ ター・砂糖・油	ツナフレーク缶・牛 乳・玉子・豆腐・豚肉・ 味噌・油揚げ	インゲン・きゅうり・ほう ろい草・玉ねぎ・人参・ 長ねぎ	ケチャップ・こしょう・ふ りかけ・みりん風調味 料・酒・出し汁・醤油・ 酢・精製塩	牛乳 ジュシー(沖縄風ご飯)	651 kcal 23.7 g 20.2 g 89.8 g 1.7 g	乳・卵・小麦 ※18	488 kcal 17.8 g 15.2 g 67.4 g 1.3 g	乳・卵・小麦 ※18
12	火	ご飯 助宗タラのカレー風味唐揚げ 鶏肉と小松菜の煮物 みそ汁 フルーツ(りんご)	ご飯・砂糖・小麦粉・ 片栗粉・油	ステーキウタラ・牛乳・鶏 肉・味噌	キャベツ・なめこ・り んご・黄桃缶・寒天・ 玉ねぎ・小松菜・人 参	カレーパウダー・酒・出 し汁・醤油・水	牛乳 杏仁豆腐風	530 kcal 18.9 g 12.9 g 83.1 g 0.9 g	乳・小麦	398 kcal 14.2 g 9.7 g 62.3 g 0.7 g	乳・小麦
13	水	ほうとう風うどん ひじきと大豆の煮物 ヨーグルト	うどん・ごま油・バ ター・砂糖・食パン	ヨーグルト・牛乳・玉 子・大豆・豚肉・味噌・ 油揚げ	かぼちゃ・チンゲン菜・ ひじき・人参・大根	酒・出し汁・醤油・水	牛乳 フレンチトースト	556 kcal 27.7 g 21.7 g 63.3 g 1.4 g	乳・卵・小麦	417 kcal 20.8 g 16.3 g 47.5 g 1.1 g	乳・卵・小麦
14	木	ハヤシライス キャベツとコーンのサラダ フルーツ(オレンジ)	ごま・ご飯・じゃが芋・ 砂糖・片栗粉・油	きな粉・牛乳・鶏肉	オレンジ・カットマ ット・バック・キャベツ・グ リンピース・コーン・玉 ねぎ・人参	とろけるハヤシ・酢・水・ 精製塩	牛乳 きなごま団子	604 kcal 17.9 g 19.7 g 88.0 g 1.2 g	乳・小麦	453 kcal 13.4 g 14.8 g 66.0 g 0.9 g	乳・小麦
15	金	ご飯 ハンバーグ 白菜ときゅうりのサラダ みそ汁	ご飯・さつま芋・バ ター・パン粉・砂糖・油	牛乳・豚肉・味噌	きゅうり・パインアップ ル・もやし・玉ねぎ・人 参・長ねぎ・白菜	ウスターソース・ケチャッ プ・こしょう・出し汁・酢・ 水・精製塩	牛乳 カラメルポテト フルーツ(パイン缶)	570 kcal 17.4 g 19.1 g 79.5 g 1.1 g	乳・小麦	428 kcal 13.1 g 14.3 g 59.6 g 0.8 g	乳・小麦
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	食べ物は長く噛んで食べましょう。食の		
3～5歳		585/24.1/16.2/85.5/1.6未満		596				21.4	18.7	83.5	1.5
1～2歳		485/20.1/13.5/71.0/1.4未満		447				16.1	14.0	62.6	1.1

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。



秋はおいしい食べ物がたくさんありますね～

タイハイ（株）
応援サポーター
林家たい平師匠



キッズ		昼食	3色食品群			3色食品群以外の 使用食材		おやつ		3～5歳児		1～2歳児	
キッズ	食		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 （乳・卵・小麦・落花生を 含む）	アレルギー （乳・卵・小麦・落花生を 含む）	エネルギーたんぱく質脂質炭水化物 （乳・卵・小麦・落花生を 含む）	アレルギー （乳・卵・小麦・落花生を 含む）
16	土	ご飯 助宗タラの洋風照り焼き 切干大根の煮物 すまし汁 フルーツ（オレンジ）	ご飯・バター・砂糖・小麦粉・油	ステーキウタラ・牛乳・鶏肉・鉄強化チーズ・豆乳	オレンジ・グリーンピース・トマト・玉ねぎ・人参・水菜・切干大根	ベーキングパウダー・みりん風調味料・出し汁・醤油・精製塩	牛乳 チーズスコーン	588kcal 22.3g 19.8g 76.6g 1.9g	乳・小麦※28	441kcal 16.7g 14.9g 57.5g 1.4g	乳・小麦※28		
17	日	ご飯 とりさきみのごまだれ炒め 豆腐とキャベツのくたくた煮 みそ汁	うどん・ごま・ごま油・ご飯・砂糖・天かす	牛乳・鶏肉・豆腐・味噌・油揚げ	キャベツ・ごぼう・チンゲン菜・ブロッコリー・玉ねぎ・枝豆・人参	みりん風調味料・酒・出し汁・醤油・精製塩	牛乳 たぬきうどん	577kcal 26.7g 16.4g 78.9g 1.6g	乳・小麦※122	433kcal 20.0g 12.3g 59.2g 1.2g	乳・小麦※122		
18	月	鉄分強化！ふりかけご飯 鮭のクリームソース かぼちゃサラダ スープ フルーツ（りんご）	ご飯・バター・マヨネーズ・砂糖・小麦粉・米粉・油	牛乳・玉子・鮭・味噌	かぼちゃ・きゅうり・コーン・パセリ・りんご・玉ねぎ・小松菜・人参	こしょう・コンソメ・ふりかけ・水・精製塩	牛乳 小松菜のおやき風	590kcal 19.4g 17.6g 85.5g 1.6g	乳・卵・小麦※18	443kcal 14.6g 13.2g 64.1g 1.2g	乳・卵・小麦※18		
19	火	ご飯 豆腐と豚肉のうま煮 ツナと野菜のソテー みそ汁 フルーツ（オレンジ）	イチゴジャム・ごま油・ご飯・バター・ホットケーキミックス・花ふ・砂糖・油	ツナフレーク缶・牛乳・玉子・豆腐・豚肉・味噌	オレンジ・ピーマン・ワカメ・玉ねぎ・枝豆・人参・白菜	みりん風調味料・酒・出し汁・醤油・精製塩	牛乳 ホットケーキ	617kcal 23.7g 18.9g 85.8g 1.6g	乳・卵・小麦※54	463kcal 17.8g 14.2g 64.4g 1.2g	乳・卵・小麦※54		
20	水	スバゲティナポリタン もやしサラダ みるくスープ	ごま・ご飯・さつま芋・スバゲッティ・バター・砂糖・片栗粉・油	花かつお・牛乳・鶏肉	コーン・チンゲン菜・トマト・パセリ・もやし・玉ねぎ・人参	ウスターソース・ケチャップ・コンソメ・みりん風調味料・醤油・酢・水・精製塩	牛乳 人参おかかおにぎり トマト	571kcal 17.8g 17.4g 83.5g 1.4g	乳・小麦	428kcal 13.4g 13.1g 62.6g 1.1g	乳・小麦		
21	木	ご飯 白糸タラのきのこあんかけ ごぼうたまごサラダ みそ汁 フルーツ（オレンジ）	ご飯・ホットケーキミックス・マヨネーズ・砂糖・片栗粉・油	おから・シロイトタラ・牛乳・玉子・豆腐・味噌・油揚げ	えのき茸・オレンジ・ごぼう・しめじ・ピーマン・玉ねぎ・人参	みりん風調味料・出し汁・醤油・精製塩	牛乳 おとうふおからドーナツ	576kcal 21.5g 19.4g 79.0g 1.4g	乳・卵・小麦※46・※54	432kcal 16.1g 14.6g 59.3g 1.1g	乳・卵・小麦※46・※54		
22	金	●ヒーローライス 鶏のから揚げ スバゲッティサラダ フルーツ（バナナ）	ご飯・スバゲッティ・マヨネーズ・砂糖・小麦粉・片栗粉・油	ハム・牛乳・鶏肉・竹輪	かぼちゃ・キャベツ・きゅうり・にんにく・バナナ・レーズン・玉ねぎ・人参・生姜・白桃缶	ケチャップ・コンソメ・みりん風調味料・酒・醤油・水・精製塩	牛乳 かぼちやもち フルーツ（白桃缶）	676kcal 19.7g 21.0g 99.0g 1.7g	乳・卵・小麦※46・※92	507kcal 14.8g 15.8g 74.3g 1.3g	乳・卵・小麦※46・※92		
23	土	ひじきご飯 カラスカレイのコーン焼き 高野豆腐の煮物 すまし汁 フルーツ（りんご）	ごま油・ご飯・マヨネーズ・砂糖・小麦粉・鉄カルウエハース・油	カラスカレイ・牛乳・玉子・高野豆腐・豚肉	オレンジジュース・グリーンピース・コーン・トマト・パセリ・ひじき・りんご・ワカメ・寒天・玉ねぎ・人参	酒・出し汁・醤油・水・精製塩	牛乳 オレンジゼリー 鉄カルシウムウエハース	619kcal 21.8g 23.9g 79.1g 1.2g	乳・卵・小麦※6	464kcal 16.4g 17.9g 59.3g 0.9g	乳・卵・小麦※6		
24	日	ご飯 大根とえびの中華煮 鶏レバーのオイスター炒め みそ汁 フルーツ（パイン缶）	ごま・ごま油・ご飯・さつま芋・砂糖・小麦粉・焼ふ・油	エビ・きな粉・牛乳・鶏レバー・味噌	パインアップル缶・小松菜・人参・大根・白菜	オイスターソースP・ベーキングパウダー・かいひ・みりん風調味料・酒・出し汁・醤油・水・精製塩・中華味	牛乳 きな粉蒸しパン	612kcal 22.3g 15.4g 93.6g 1.9g	乳・小麦・えび※28・※60	459kcal 16.7g 11.6g 70.2g 1.4g	乳・小麦・えび※28・※60		
25	月	鉄分強化！ふりかけごはん スパニッシュオムレツ お豆腐サラダ みそ汁	ご飯・じゃが芋・バター・砂糖・油	ツナフレーク缶・牛乳・玉子・豆腐・豚肉・味噌・油揚げ	インゲン・きゅうり・ほうろい草・玉ねぎ・人参・長ねぎ	ケチャップ・こしょう・ふりかけ・みりん風調味料・酒・出し汁・醤油・酢・精製塩	牛乳 ジュシー（沖縄風ご飯）	651kcal 23.7g 20.2g 89.8g 1.7g	乳・卵・小麦※18	488kcal 17.8g 15.2g 67.4g 1.3g	乳・卵・小麦※18		
26	火	ご飯 助宗タラのカレー風味唐揚げ 鶏肉と小松菜の煮物 みそ汁 フルーツ（りんご）	ご飯・砂糖・小麦粉・片栗粉・油	ステーキウタラ・牛乳・鶏肉・味噌	キャベツ・なめこ・りんご・黄桃缶・寒天・玉ねぎ・小松菜・人参	カレーパウダー・酒・出し汁・醤油・水	牛乳 杏仁豆腐風	530kcal 18.9g 12.9g 83.1g 0.9g	乳・小麦	398kcal 14.2g 9.7g 62.3g 0.7g	乳・小麦		
27	水	ほうとう風うどん ひじきと大豆の煮物 ヨーグルト	うどん・ごま油・バター・砂糖・食パン	ヨーグルト・牛乳・玉子・大豆・豚肉・味噌・油揚げ	かぼちゃ・チンゲン菜・ひじき・人参・大根	酒・出し汁・醤油・水	牛乳 フレンチトースト	556kcal 27.7g 21.7g 63.3g 1.4g	乳・卵・小麦	417kcal 20.8g 16.3g 47.5g 1.1g	乳・卵・小麦		
28	木	ハヤシライス キャベツとコーンのサラダ フルーツ（オレンジ）	ごま・ご飯・じゃが芋・砂糖・片栗粉・油	きな粉・牛乳・鶏肉	オレンジ・カットトマト・バック・キャベツ・グリーンピース・コーン・玉ねぎ・人参	とろけるハヤシ・酢・水・精製塩	牛乳 きなごま団子	604kcal 17.9g 19.7g 88.0g 1.2g	乳・小麦	453kcal 13.4g 14.8g 66.0g 0.9g	乳・小麦		
29	金	●ハロウィンライス かぼちゃのツナグラタン スープ フルーツ（バナナ）	ご飯・さつま芋・バター・パン粉・マカロニ・砂糖・小麦粉・油	ツナフレーク缶・牛乳・鶏肉・豆乳	かぼちゃ・パセリ・バナナ・もやし・レーズン・玉ねぎ・人参・長ねぎ	ケチャップ・こしょう・コンソメ・水・精製塩	牛乳 ●おばけのスイートポテト	648kcal 15.9g 18.2g 104.0g 1.3g	乳・小麦※46	486kcal 11.9g 13.7g 78.0g 1.0g	乳・小麦※46		
30	土	ご飯 助宗タラの洋風照り焼き 切干大根の煮物 すまし汁 フルーツ（オレンジ）	ご飯・バター・砂糖・小麦粉・油	ステーキウタラ・牛乳・鶏肉・鉄強化チーズ・豆乳	オレンジ・グリーンピース・トマト・玉ねぎ・人参・水菜・切干大根	ベーキングパウダー・みりん風調味料・出し汁・醤油・精製塩	牛乳 チーズスコーン	588kcal 22.3g 19.8g 76.6g 1.9g	乳・小麦※28	441kcal 16.7g 14.9g 57.5g 1.4g	乳・小麦※28		
31	日	ご飯 とりさきみのごまだれ炒め 豆腐とキャベツのくたくた煮 みそ汁	うどん・ごま・ごま油・ご飯・砂糖・天かす	牛乳・鶏肉・豆腐・味噌・油揚げ	キャベツ・ごぼう・チンゲン菜・ブロッコリー・玉ねぎ・枝豆・人参	みりん風調味料・酒・出し汁・醤油・精製塩	牛乳 たぬきうどん	577kcal 26.7g 16.4g 78.9g 1.6g	乳・小麦※122	433kcal 20.0g 12.3g 59.2g 1.2g	乳・小麦※122		

※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せん。また、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。

※6 この商品は「落花生」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。

※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。

※28 小麦を使用した設備で製造しています。

※46 本商品製造工場では、小麦、乳、卵、えび、落花生を含む製品を製造しています。

※54 本品製造工場では、卵、乳成分を含む製品を製造致しております。

※60 本工場では小麦、乳を使用しております。

※92 本品工場では小麦、卵、乳、えび、いか、豚肉、ゼラチン、大豆を含む製品を製造しております

※122 本品製造工場では、えび、卵、乳成分、やまいちを含む製品を生産しています。

