



リトルキッズ	星食	3色食品群			1~2歳児		3~5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	3色食品群以外の使用食材	午前おやつ(1~2歳児のみ)	エネルギーたんぱく質 炭水化物 塩分	アレルギー(乳・卵・小麦・蓮花生・そば・えび・かに)
1 水	ご飯 カラスカレイの磯パン粉焼き 切干大根の煮物 みそ汁 フルーツ(バナナ)	ご飯・パン粉・わかめせんべい・砂糖・小麦粉・油	カラスカレイ・牛乳・豆腐・味噌・油揚げ	あおさ粉・キャベツ・なす・バナナ・レーズン・玉ねぎ・人参・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・水・精製塩	牛乳 牛乳 牛乳 おとうふドーナツ	529 kcal 16.7 g 17.7 g 74.9 g 1.0 g	乳・小麦 乳・小麦 乳・小麦 乳・小麦
2 木	鉄分強化！ぶりかけご飯 鶏ひき肉とチンゲン菜の中華炒め じやこと白菜の炒り煮 みそ汁	ごま油・ご飯・砂糖・小麦粉・片栗粉・油	きな粉・ちりめん干し・魚すなっく・小麦粉・片栗粉・油	インゲン・コーン・ごぼう・チングン・菜・玉ねぎ・人参・白菜・万能ねぎ	ぶりかけ・ベーキングパウダー・みりん風調味料・酒・出し汁・醤油	牛乳 牛乳 牛乳 牛乳	477 kcal 19.9 g 15.9 g 61.5 g 1.5 g	乳・小麦 乳・小麦 乳・小麦 乳・小麦
3 金	ケチャップライス さつま芋のツナグラタン風 スープ ヨーグルト	うどん・かぼちゃ&にんじんリング・ご飯・さつま芋・パン粉・砂糖・小麦粉・油	ツナフレーク缶・ヨーグルト・花かつお・牛乳・鶏肉・豆乳	えのき茸・キャベツ・グリーンピース・ブロッコリー・玉ねぎ・人参	ウスター・ソース・ケチャップ・出し汁・醤油・水・精製塩	牛乳 牛乳 牛乳 牛乳	530 kcal 20.2 g 15.5 g 75.0 g 1.3 g	乳・小麦 乳・小麦 乳・小麦 乳・小麦
4 土	ご飯 助宗タラのおろし煮 豚肉じやが芋の醤油炒め みそ汁 フルーツ(オレンジ)	ご飯・じやが芋・とうもろこし・なす・かぶ・砂糖・片栗粉・油	スケソウタラ・牛乳・鉄強化チーズ・豚肉・味噌・油揚げ	オレンジ・キスサヤ・ビーマン・りんごジュース・寒天・人参・大根	みりん風調味料・酒・出し汁・醤油・精製塩	牛乳 牛乳 牛乳 牛乳	466 kcal 21.4 g 15.2 g 58.8 g 1.5 g	乳・小麦 乳・小麦 乳・小麦 乳・小麦
5 日	ご飯 豆腐の野菜あんかけ 鶏レバーの甘辛炒め みそ汁	ごま・ごませんべい・ご飯・さつま芋・砂糖・小麦粉・片栗粉・油	花かつお・牛乳・鶏レバー・豆腐・納豆・味噌	キャベツ・のり・ワカメ・小松菜・人参	みりん風調味料・酒・出し汁・醤油・精製塩	牛乳 牛乳 牛乳 牛乳	514 kcal 22.1 g 13.6 g 74.5 g 1.1 g	乳・小麦 乳・小麦 乳・小麦 乳・小麦
6 月	ナポリタン ほうれん草のツナサラダ スープ	いわしせんべい・スパゲッティ・パター・砂糖・焼ふ・油	きな粉・ツナフレーク缶・牛乳・鶏肉	なす・パイナップル缶・ビーマン・ほうれん草・玉ねぎ・人参・長ねぎ	ウスター・ソース・ケチャップ・出し汁・醤油・酢・精製塩	牛乳 牛乳 牛乳 牛乳	455 kcal 19.1 g 19.7 g 50.2 g 1.2 g	乳・小麦 乳・小麦 乳・小麦 乳・小麦
7 火	カレーライス 大根ときゅうりのごまサラダ フルーツ(りんご)	ごま・ご飯・じやが芋・砂糖・小魚せんべい・片栗粉・油	牛乳・豚肉	かぼちゃ・きゅうり・りんご・玉ねぎ・人参・大根・白桃缶	SBカレーの王子さま顆粒・牛乳・小魚せんべい	牛乳 牛乳 牛乳 牛乳	479 kcal 13.7 g 12.5 g 76.8 g 1.0 g	乳・小麦 乳・小麦 乳・小麦 乳・小麦
8 水	鉄分強化！ぶりかけご飯 白系タラの甘酢漬け 鶏肉とほうれん草の煮物 みそ汁 フルーツ(バナナ)	ご飯・しらす&わかめせんべい・砂糖・小麦粉・油	シロイトタラ・牛乳・鶏肉・豆乳・味噌・茹小豆缶	ぶりかけ・ベーキングパウダー・みりん風調味料・酒・出し汁・醤油・酢	ごぼう・バブル缶・ビーマン・ほうれん草・玉ねぎ・人参・長ねぎ	牛乳 牛乳 牛乳 牛乳	487 kcal 20.0 g 13.4 g 69.5 g 1.4 g	乳・小麦 乳・小麦 乳・小麦 乳・小麦
9 木	ご飯 チキンソテー 白菜とわかめのしらす和え みそ汁	ご飯・ほれん草と小松菜せんべい・マカロニ・砂糖・焼ふ・片栗粉・油	しらす干し・牛乳・鶏肉・豚肉・味噌	グリンピース・チングン・菜・ワカメ・玉ねぎ・人参・白菜	みりん風調味料・酒・出し汁・醤油	牛乳 牛乳 牛乳 牛乳	480 kcal 19.3 g 14.9 g 63.6 g 1.4 g	乳・小麦 乳・小麦 乳・小麦 乳・小麦
10 金 イント献立	●さつま芋おにぎり 豚肉ときのこのみそ炒め きゅうり・キャベツのサラダ フルーツ(りんご)	ごま・ご飯・さつま芋・わかめせんべい・砂糖・小麦粉・油	きな粉・牛乳・豆乳・豚肉・味噌	キャベツ・きゅうり・コーン・しめじ・りんご・人参・舞茸	ベーキングパウダー・酒・醤油・酢・水・精製塩	牛乳 牛乳 牛乳 牛乳	505 kcal 19.1 g 14.4 g 73.6 g 1.0 g	乳・小麦 乳・小麦 乳・小麦 乳・小麦
11 土	ご飯 鮭の和風ミニエル 鶏肉と小松菜のとろみ煮 みそ汁 ヨーグルト	イチゴジャム・ご飯・パター・砂糖・小魚すなっく・小麦粉・片栗粉・油	おから・ヨーグルト・牛乳・鶏肉・鮭・豆乳・味噌	グリンピース・ストマト・ワカメ・小松菜・人参・大根	ベーキングパウダー・みりん風調味料・出し汁・醤油・水・精製塩	牛乳 牛乳 牛乳 牛乳	498 kcal 22.1 g 14.4 g 68.4 g 1.2 g	乳・小麦 乳・小麦 乳・小麦 乳・小麦
12 日	納豆ごはん 鶏の照り焼き 白菜と人参のおかか和え すまし汁	かぼちゃ&にんじんリング・ごま・ご飯・じやが芋・ソーセン・砂糖・片栗粉・油	かかつお・牛乳・鶏肉・納豆・味噌	なす・プロッコリー・みかん缶・にんじんリング	みりん風調味料・酒・出し汁・醤油・水・精製塩	牛乳 牛乳 牛乳 牛乳	478 kcal 19.3 g 15.1 g 63.8 g 0.9 g	乳・小麦 乳・小麦 乳・小麦 乳・小麦
13 月	肉うどん かぼちゃの信田煮 フルーツ(オレンジ)	うどん・ご飯・さつま芋・しらす・かぼちゃ・砂糖・油	チーズ・牛乳・豚肉・油揚げ	オレンジ・かぼちゃ・グリーンピース・チングン・菜・人参・長ねぎ	ぶりかけ・みりん風調味料・酒・出し汁・醤油	牛乳 牛乳 牛乳 牛乳	486 kcal 18.1 g 15.3 g 67.7 g 1.2 g	乳・卵・小麦 乳・卵・小麦 乳・卵・小麦 乳・卵・小麦
14 火	豚肉の甘辛丼 さつぱりボテサラダ みそ汁	ごませんべい・ご飯・じやが芋・砂糖・小麦粉・油	牛乳・豆乳・豚肉・味噌	インゲン・コーン・パイナップル缶・バブリカ黄・ほれん草・玉ねぎ・人参・万能ねぎ	みりん風調味料・酒・出し汁・醤油・水・精製塩	牛乳 牛乳 牛乳 牛乳	455 kcal 17.1 g 11.5 g 67.8 g 0.9 g	乳・小麦 乳・小麦 乳・小麦 乳・小麦
15 水	ご飯 カラスカレイの磯パン粉焼き 切干大根の煮物 みそ汁 フルーツ(バナナ)	いわしせんべい・ご飯・パン粉・砂糖・小麦粉・油	カラスカレイ・牛乳・豆腐・味噌・油揚げ	ベーキングパウダー・みりん風調味料・酒・出し汁・醤油・水・精製塩	牛乳 牛乳 牛乳 牛乳	529 kcal 16.8 g 17.7 g 74.9 g 1.0 g	乳・小麦 乳・小麦 乳・小麦 乳・小麦	

リトルキッズ	星食	3色食品群			3色食品群以外の使用食材		1~2歳児		3~5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	午後おやつ(1~2歳児のみ)	エネルギーたんぱく質 炭水化物 塩分	アレルギー(乳・卵・小麦・蓮花生・そば・えび・かに)	午後おやつ	エネルギーたんぱく質 炭水化物 塩分	アレルギー(乳・卵・小麦・蓮花生・そば・えび・かに)
16 木	鉄分強化！ぶりかけご飯 鶏ひき肉とチンゲン菜の中華炒め じやこと白菜の炒り煮 みそ汁	ごま油・ご飯・砂糖・小麦粉・片栗粉・油	きな粉・ちりめん干し・魚すなっく・小麦粉・片栗粉・油	ごま・ご飯・砂糖・小麦粉・片栗粉・油	いんげン・コーン・ごぼう・チングン・菜・玉ねぎ・人参・白菜・万能ねぎ	牛乳 牛乳 牛乳 牛乳	482 kcal 19.9 g 15.9 g 62.7 g 1.5 g	乳・小麦 乳・小麦 乳・小麦 乳・小麦	587 kcal 24.3 g 18.9 g 77.5 g 1.9 g	乳・小麦 乳・小麦
17 金	ケチャップライス さつま芋のツナグラタン風 スープ ヨーグルト	うどん・かぼちゃ&にんじんリング・ご飯・さつま芋・パン粉・砂糖・小麦粉・油	ツナフレーク缶・ヨーグルト・花かつお・牛乳・鶏肉・豆乳	うどん・ご飯・さつま芋・花かつお・チングン・菜・玉ねぎ・人参・白菜・万能ねぎ	ツナフレーク缶・ヨーグルト・花かつお・チングン・菜・玉ねぎ・人参・白菜・万能ねぎ	牛乳 牛乳 牛乳 牛乳	532 kcal 20.3 g 15.6 g 75.6 g 1.3 g	乳・小麦 乳・小麦 乳・小麦 乳・小麦	659 kcal 24.8 g 18.4 g 95.7 g 1.6 g	乳・小麦 乳・小麦
18 土	ご飯 助宗タラのおろし煮 豚肉じやが芋の醤油炒め みそ汁 フルーツ(オレンジ)	ご飯・じやが芋・とうもろこし・なす・かぶ・砂糖・片栗粉・油	スケソウタラ・牛乳・鉄強化チーズ・豚肉・味噌・油揚げ	ご飯・じやが芋・とうもろこし・なす・かぶ・砂糖・片栗粉・油	スケソウクラ・牛乳・鉄強化チーズ・豚肉・味噌・油揚げ	牛乳 牛乳 牛乳 牛乳	471 kcal 21.5 g 15.2 g 60.1 g 1.5 g	乳・小麦 乳・小麦 乳・小麦 乳・小麦	572 kcal 26.5 g 18.0 g 73.8 g 1.9 g	乳・小麦 乳・小麦
19 日	ご飯 豆芽の野菜あんかけ 鶏レバーの甘辛炒め みそ汁	ごま・ご飯・さつま芋・砂糖・小麦粉・片栗粉・油	花かつお・牛乳・鶏レバー・豆腐・納豆・味噌	花かつお・牛乳・鶏レバー・豆腐・納豆・味噌	オレンジ・キスサヤ・ビーマン・りんごジュース・寒天・人参	牛乳 牛乳 牛乳 牛乳	513 kcal 22.1 g 13.5 g 74.6 g 1.1 g	乳・小麦 乳・小麦 乳・小麦 乳・小麦	630 kcal 27.3 g 15.5 g 94.0 g 1.4 g	乳・小麦 乳・小麦
20 月	ナポリタン ほうれん草のツナサラダ スープ	いわしせんべい・スパゲッティ・パター・砂糖・焼ふ・油	きな粉・ツナフレーク缶・牛乳・鶏肉	なす・パイナップル缶・ビーマン・ほうれん草・玉ねぎ・人参・長ねぎ	ウスター・ソース・ケチャップ・出し汁・醤油・酢・精製塩	牛乳 牛乳 牛乳 牛乳	451 kcal 19.0 g 19.6 g 49.3 g 1.2 g	乳・小麦 乳・小麦 乳・小麦 乳・小麦	552 kcal 23.1 g 23.9 g 61.0 g 1.5 g	乳・小麦 乳・小麦
21 火	●お月見カレー 大根とアスパラのサラダ フルーツ(みかん缶)	いわしせんべい・スパゲッティ・パター・砂糖・焼ふ・油	牛乳・豚肉	かぼちゃ&にんじんリング・ごま・ご飯・じやが芋・砂糖・片栗粉・油	●お月見カレーの王子さま顆粒・かぼちゃ・みかん缶・レバーゼ・玉ねぎ・人参・白桃缶	牛乳・豚肉	484 kcal 13.8 g 11.2 g 80.6 g 1.1 g	乳・小麦 乳・小麦 乳・小麦 乳・小麦	597 kcal 16.2 g 12.6 g 103.3 g 1.4 g	乳・小麦 乳・小麦
22 水	鉄分強化！ぶりかけご飯 白系タラの甘酢漬け 鶏肉とほうれん草の煮物 みそ汁 フルーツ(白桃缶)	ごま・ご飯・さつま芋・砂糖・小麦粉・油	牛乳・豚肉	ごぼう・バブル缶・白桃缶・ほうれん草の煮物 みそ汁・フルーツ(白桃缶)	ごぼう・バブル缶・白桃缶・ほうれん草の煮物 みそ汁・フルーツ(白桃缶)	牛乳 牛乳 牛乳 牛乳	489 kcal 19.9 g 13.3 g 69.7 g 1.4 g	乳・小麦 乳・小麦 乳・小麦 乳・小麦	603 kcal 24.4 g 15.4 g 88.6 g 1.8 g	乳・小麦 乳・小麦
23 木	ご飯 チキンソテー	ごませんべい・ご飯・マカロニ・砂糖・焼ふ・片栗粉・油	牛乳・豚肉	ごませんべい・ご飯・マカロニ・砂糖・片栗粉・油	シロイタラ・牛乳・鶏肉・豆乳・味噌・茹小豆缶	牛乳 牛乳 牛乳 牛乳	480 kcal 19.3 g 15.1 g 63.1 g 1.4 g	乳・小麦 乳・小麦 乳・小麦 乳・小麦	585 kcal 23.5 g 17.6 g 78.6 g 1.8 g	乳・小麦 乳・小麦
24 金	しまじと油揚げの炊き込みご飯	いわしせんべい・ご飯・まかん缶・レバーゼ・玉ねぎ・人参・長ねぎ	牛乳・豚肉	キャベツ・玉ねぎ・コーン・しめじ・なす・人参・長ねぎ	ベーキングパウダー・油揚げ	牛乳 牛乳 牛乳 牛乳	514 kcal 20.0 g 15.2 g 72.5 g 1.3 g	乳・小麦 乳・小麦 乳・小麦 乳・小麦	632 kcal 24.3 g 17.8 g 91.1 g 1.6 g	