

| リトルキッズ | 昼食 | 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                                   | 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・そば粉・大豆)                     | 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・そば粉・大豆)                     |  |
| 1      | 金  | ハヤシライス<br>白菜ともやしのサラダ<br>スープ<br>フルーツ(バナナ)                        | ごま油・ご飯・砂糖・油                     | 豚肉                               | なす・パセリ・バナナ・<br>もやし・玉ねぎ・人参・<br>長ねぎ・白菜           | SBハヤシの王子さま<br>顆粒・酒・出し汁・醤油<br>油・酢・水・精製塩 | 255 kcal<br>7.9 g<br>5.2 g<br>45.3 g<br>1.1 g   | 小麦                 | 344 kcal<br>10.7 g<br>7.0 g<br>61.2 g<br>1.5 g  |  |
| 2      | 土  | 鉄分強化！ふりかけご飯<br>助宗タラの洋風ごま照り焼き<br>豚肉とさつま芋の煮物<br>みそ汁<br>フルーツ(オレンジ) | ごま・ご飯・さつま芋・<br>バター・砂糖・小麦粉・<br>油 | スケツウタラ・豚肉・味<br>噌                 | オレンジ・キャベツ・し<br>めじ・チンゲン菜・人参                     | ふりかけ・みりん風調<br>味料・酒・出し汁・醤油              | 293 kcal<br>14.0 g<br>6.4 g<br>46.2 g<br>0.8 g  | 乳・小麦               | 396 kcal<br>18.9 g<br>8.6 g<br>62.4 g<br>1.1 g  |  |
| 3      | 日  | ご飯<br>豆腐のうま煮<br>鶏レバーの野菜炒め<br>みそ汁                                | ご飯・砂糖・片栗粉・油                     | 鶏レバー・豆腐・味噌・<br>油揚げ               | ピーマン・玉ねぎ・人<br>参・長ねぎ・白菜                         | みりん風調味料・酒・<br>出し汁・醤油                   | 284 kcal<br>12.5 g<br>7.9 g<br>42.0 g<br>0.8 g  | 小麦                 | 383 kcal<br>16.9 g<br>10.7 g<br>56.7 g<br>1.1 g |  |
| 4      | 月  | チキンライス<br>かぼちゃのグラタン風<br>スープ<br>フルーツ(白桃缶)                        | ご飯・バター・パン粉・<br>小麦粉              | ツナフレック缶・鶏肉・<br>豆乳                | かぼちゃ・グリーンピー<br>ス・ブロッコリー・ワカ<br>メ・玉ねぎ・人参・白桃<br>缶 | ケチャップ・出し汁・醬<br>油・水・精製塩                 | 279 kcal<br>10.4 g<br>6.2 g<br>47.3 g<br>0.7 g  | 乳・小麦               | 377 kcal<br>14.0 g<br>8.4 g<br>63.9 g<br>0.9 g  |  |
| 5      | 火  | ご飯<br>鮭の磯辺焼き<br>豚肉と切干大根の煮物<br>みそ汁<br>フルーツ(オレンジ)                 | ご飯・砂糖・片栗粉・油                     | 鮭・豚肉・味噌                          | あおさ粉・インゲン・オ<br>レンジ・キャベツ・玉ね<br>ぎ・人参・切干大根        | みりん風調味料・酒・<br>出し汁・醤油                   | 283 kcal<br>14.9 g<br>6.0 g<br>43.2 g<br>0.6 g  | 小麦                 | 382 kcal<br>20.1 g<br>8.1 g<br>58.3 g<br>0.8 g  |  |
| 6      | 水  | ご飯<br>ふんわりつくね焼き<br>小松菜のちりめん炒め<br>すまし汁                           | ごま油・ご飯・パン粉・<br>花ふ・砂糖・油          | ちりめん干し・鶏肉・粉<br>豆腐・味噌             | トマト・ワカメ・小松菜・<br>人参・生姜・長ねぎ                      | 出し汁・醤油・水・精製<br>塩                       | 278 kcal<br>12.6 g<br>9.2 g<br>37.1 g<br>1.1 g  | 小麦                 | 375 kcal<br>17.0 g<br>12.4 g<br>50.1 g<br>1.5 g |  |
| 7      | 木  | ご飯<br>白糸タラのパン粉揚げ<br>かぼちゃとさきみのとろみ煮<br>みそ汁<br>ヨーグルト               | ご飯・パン粉・砂糖・小<br>麦粉・片栗粉・油         | シロイタダ・ヨーグル<br>ト・鶏肉・豆腐・味噌・<br>油揚げ | かぼちゃ・グリーンピー<br>ス・チンゲン菜                         | 酒・出し汁・醤油・水・<br>精製塩                     | 344 kcal<br>15.5 g<br>9.9 g<br>51.0 g<br>0.6 g  | 乳・小麦               | 464 kcal<br>20.9 g<br>13.4 g<br>68.9 g<br>0.8 g |  |
| 8      | 金  | ●ひよこライス<br>照り焼きハンバーグ<br>みそ汁<br>フルーツ(バナナ)                        | ごま・ご飯・パン粉・砂<br>糖・焼ふ・油           | 豆乳・豚肉・味噌                         | コーン・バナナ・ブロッ<br>コリー・もやし・玉ねぎ・<br>人参              | ケチャップ・みりん風調<br>味料・酒・出し汁・醤油             | 277 kcal<br>10.7 g<br>7.9 g<br>42.4 g<br>0.6 g  | 小麦                 | 374 kcal<br>14.4 g<br>10.7 g<br>57.2 g<br>0.8 g |  |
| 9      | 土  | ご飯<br>カラスカレイのみそ焼き<br>トマトときゅうりのサラダ<br>すまし汁<br>フルーツ(オレンジ)         | ご飯・砂糖・小麦粉・油                     | カラスカレイ・味噌                        | オレンジ・キャベツ・<br>きゅうり・ごぼう・トマト・<br>玉ねぎ・人参          | みりん風調味料・出し<br>汁・醤油・酢・精製塩               | 244 kcal<br>7.4 g<br>6.5 g<br>41.7 g<br>0.6 g   | 小麦                 | 329 kcal<br>10.0 g<br>8.8 g<br>56.3 g<br>0.8 g  |  |
| 10     | 日  | ご飯<br>チキンのコーン炒め<br>小松菜としらすの炒め煮<br>みそ汁                           | ごま油・ご飯・じゃが<br>芋・砂糖・油            | しらす干し・鶏肉・味噌                      | コーン・ワカメ・玉ねぎ・<br>小松菜・人参・大根                      | 出し汁・醤油・精製塩                             | 278 kcal<br>12.0 g<br>8.9 g<br>38.6 g<br>1.0 g  | 小麦                 | 375 kcal<br>16.2 g<br>12.0 g<br>52.1 g<br>1.4 g |  |
| 11     | 月  | 鉄分強化！ふりかけご飯<br>さつま芋のツナコロッケ<br>鶏肉と豆腐の煮物<br>みそ汁                   | ご飯・さつま芋・パン<br>粉・砂糖・小麦粉・油        | ツナフレック缶・鶏肉・<br>豆腐・味噌・油揚げ         | インゲン・トマト・玉ね<br>ぎ・人参・白菜                         | ふりかけ・出し汁・醬<br>油・水・精製塩                  | 372 kcal<br>12.5 g<br>12.1 g<br>56.0 g<br>0.7 g | 小麦                 | 502 kcal<br>16.9 g<br>16.3 g<br>75.6 g<br>0.9 g |  |
| 12     | 火  | ご飯<br>助宗タラの甘酢漬け<br>豚肉と大根の炒め煮<br>みそ汁<br>フルーツ(オレンジ)               | ご飯・砂糖・小麦粉・焼<br>ふ・油              | スケツウタラ・豚肉・味<br>噌                 | オレンジ・チンゲン菜・<br>パプリカ赤・玉ねぎ・人<br>参・大根             | 酒・出し汁・醤油・酢                             | 271 kcal<br>13.3 g<br>6.7 g<br>40.2 g<br>0.7 g  | 小麦                 | 366 kcal<br>18.0 g<br>9.0 g<br>54.3 g<br>0.9 g  |  |
| 13     | 水  | ミートスパゲッティ<br>白菜と人参のツナサラダ<br>スープ                                 | スパゲッティ・砂糖・小<br>麦粉・油             | ツナフレック缶・鶏肉・<br>豆腐                | パセリ・玉ねぎ・人参・<br>長ねぎ・白菜                          | ウスターソース・ケ<br>チャップ・酒・出し汁・<br>醤油・酢・水・精製塩 | 275 kcal<br>12.3 g<br>10.5 g<br>32.9 g<br>1.0 g | 小麦                 | 371 kcal<br>16.6 g<br>14.2 g<br>44.4 g<br>1.4 g |  |
| 14     | 木  | ご飯<br>白糸タラのコロコロ甘辛揚げ<br>ひじきの炒り煮<br>みそ汁<br>ヨーグルト                  | ご飯・さつま芋・砂糖・<br>片栗粉・油            | シロイタダ・ヨーグル<br>ト・豚肉・味噌            | キャベツ・ひじき・人<br>参・大根・万能ねぎ                        | みりん風調味料・酒・<br>出し汁・醤油・水                 | 296 kcal<br>11.5 g<br>7.5 g<br>48.1 g<br>0.8 g  | 乳・小麦               | 400 kcal<br>15.5 g<br>10.1 g<br>64.9 g<br>1.1 g |  |
| 15     | 金  | ハヤシライス<br>白菜ともやしのサラダ<br>スープ<br>フルーツ(バナナ)                        | ごま油・ご飯・砂糖・油                     | 豚肉                               | なす・パセリ・バナナ・<br>もやし・玉ねぎ・人参・<br>長ねぎ・白菜           | SBハヤシの王子さま<br>顆粒・酒・出し汁・醬<br>油・酢・水・精製塩  | 255 kcal<br>7.9 g<br>5.2 g<br>45.3 g<br>1.1 g   | 小麦                 | 344 kcal<br>10.7 g<br>7.0 g<br>61.2 g<br>1.5 g  |  |
| 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  |                                 | 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   |    | 390/16.1/10.8/57.0/1.1未満  |                                 | 387                              | 16.1   | 10.5                                   | 59.2  | 1.1                |   |  |
| 1〜2歳   |    | 285/11.8/7.9/41.7/0.8未満   |                                 | 287                              | 11.9   | 7.8                                    | 43.9  | 0.8                |   |  |

タイハイ(株)  
応援サポーター  
林家たい平師匠

春の花たちがたくさん  
咲いてきれいですね~



| リトルキッズ | 昼食 | 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                                   | 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・そば粉・大豆)                     | 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・そば粉・大豆)                     |
| 16     | 土  | 鉄分強化！ふりかけご飯<br>助宗タラの洋風ごま照り焼き<br>豚肉とさつま芋の煮物<br>みそ汁<br>フルーツ(オレンジ)   | ごま・ご飯・さつま芋・<br>バター・砂糖・小麦粉・<br>油 | スケツウタラ・豚肉・味<br>噌                 | オレンジ・キャベツ・し<br>めじ・チンゲン菜・人参                     | ふりかけ・みりん風調<br>味料・酒・出し汁・醤油              | 293 kcal<br>14.0 g<br>6.4 g<br>46.2 g<br>0.8 g  | 乳・小麦               | 396 kcal<br>18.9 g<br>8.6 g<br>62.4 g<br>1.1 g  |
| 17     | 日  | ご飯<br>豆腐のうま煮<br>鶏レバーの野菜炒め<br>みそ汁                                  | ご飯・砂糖・片栗粉・油                     | 鶏レバー・豆腐・味噌・<br>油揚げ               | ピーマン・玉ねぎ・人<br>参・長ねぎ・白菜                         | みりん風調味料・酒・<br>出し汁・醤油                   | 284 kcal<br>12.5 g<br>7.9 g<br>42.0 g<br>0.8 g  | 小麦                 | 383 kcal<br>16.9 g<br>10.7 g<br>56.7 g<br>1.1 g |
| 18     | 月  | チキンライス<br>かぼちゃのグラタン風<br>スープ<br>フルーツ(白桃缶)                          | ご飯・バター・パン粉・<br>小麦粉              | ツナフレック缶・鶏肉・<br>豆乳                | かぼちゃ・グリーンピー<br>ス・ブロッコリー・ワカ<br>メ・玉ねぎ・人参・白桃<br>缶 | ケチャップ・出し汁・醬<br>油・水・精製塩                 | 279 kcal<br>10.4 g<br>6.2 g<br>47.3 g<br>0.7 g  | 乳・小麦               | 377 kcal<br>14.0 g<br>8.4 g<br>63.9 g<br>0.9 g  |
| 19     | 火  | ご飯<br>鮭の磯辺焼き<br>豚肉と切干大根の煮物<br>みそ汁<br>フルーツ(オレンジ)                   | ご飯・砂糖・片栗粉・油                     | 鮭・豚肉・味噌                          | あおさ粉・インゲン・オ<br>レンジ・キャベツ・玉ね<br>ぎ・人参・切干大根        | みりん風調味料・酒・<br>出し汁・醤油                   | 283 kcal<br>14.9 g<br>6.0 g<br>43.2 g<br>0.6 g  | 小麦                 | 382 kcal<br>20.1 g<br>8.1 g<br>58.3 g<br>0.8 g  |
| 20     | 水  | ご飯<br>ふんわりつくね焼き<br>小松菜のちりめん炒め<br>すまし汁                             | ごま油・ご飯・パン粉・<br>花ふ・砂糖・油          | ちりめん干し・鶏肉・粉<br>豆腐・味噌             | トマト・ワカメ・小松菜・<br>人参・生姜・長ねぎ                      | 出し汁・醤油・水・精製<br>塩                       | 278 kcal<br>12.6 g<br>9.2 g<br>37.1 g<br>1.1 g  | 小麦                 | 375 kcal<br>17.0 g<br>12.4 g<br>50.1 g<br>1.5 g |
| 21     | 木  | ご飯<br>白糸タラのパン粉揚げ<br>かぼちゃとさきみのとろみ煮<br>みそ汁<br>ヨーグルト                 | ご飯・パン粉・砂糖・小<br>麦粉・片栗粉・油         | シロイタダ・ヨーグル<br>ト・鶏肉・豆腐・味噌・<br>油揚げ | かぼちゃ・グリーンピー<br>ス・チンゲン菜                         | 酒・出し汁・醤油・水・<br>精製塩                     | 344 kcal<br>15.5 g<br>9.9 g<br>51.0 g<br>0.6 g  | 乳・小麦               | 464 kcal<br>20.9 g<br>13.4 g<br>68.9 g<br>0.8 g |
| 22     | 金  | ●アスパラガスのピラフ<br>照り焼きハンバーグ<br>みそ汁<br>フルーツ(バナナ)                      | ごま・ご飯・パン粉・砂<br>糖・焼ふ・油           | 豆乳・豚肉・味噌                         | コーン・バナナ・ブロッ<br>コリー・もやし・玉ねぎ・<br>人参              | ケチャップ・みりん風調<br>味料・酒・出し汁・醤油             | 277 kcal<br>10.7 g<br>7.9 g<br>42.4 g<br>0.6 g  | 小麦                 | 374 kcal<br>14.4 g<br>10.7 g<br>57.2 g<br>0.8 g |
| 23     | 土  | ご飯<br>カラスカレイのみそ焼き<br>トマトときゅうりのサラダ<br>すまし汁<br>フルーツ(オレンジ)           | ご飯・砂糖・小麦粉・油                     | カラスカレイ・味噌                        | オレンジ・キャベツ・<br>きゅうり・ごぼう・トマト・<br>玉ねぎ・人参          | みりん風調味料・出し<br>汁・醤油・酢・精製塩               | 244 kcal<br>7.4 g<br>6.5 g<br>41.7 g<br>0.6 g   | 小麦                 | 329 kcal<br>10.0 g<br>8.8 g<br>56.3 g<br>0.8 g  |
| 24     | 日  | ご飯<br>チキンのコーン炒め<br>小松菜としらすの炒め煮<br>みそ汁                             | ごま油・ご飯・じゃが<br>芋・砂糖・油            | しらす干し・鶏肉・味噌                      | コーン・ワカメ・玉ねぎ・<br>小松菜・人参・大根                      | 出し汁・醤油・精製塩                             | 278 kcal<br>12.0 g<br>8.9 g<br>38.6 g<br>1.0 g  | 小麦                 | 375 kcal<br>16.2 g<br>12.0 g<br>52.1 g<br>1.4 g |
| 25     | 月  | 鉄分強化！ふりかけご飯<br>さつま芋のツナコロッケ<br>鶏肉と豆腐の煮物<br>みそ汁                     | ご飯・さつま芋・パン<br>粉・砂糖・小麦粉・油        | ツナフレック缶・鶏肉・<br>豆腐・味噌・油揚げ         | インゲン・トマト・玉ね<br>ぎ・人参・白菜                         | ふりかけ・出し汁・醬<br>油・水・精製塩                  | 372 kcal<br>12.5 g<br>12.1 g<br>56.0 g<br>0.7 g | 小麦                 | 502 kcal<br>16.9 g<br>16.3 g<br>75.6 g<br>0.9 g |
| 26     | 火  | ご飯<br>助宗タラの甘酢漬け<br>豚肉と大根の炒め煮<br>みそ汁<br>フルーツ(オレンジ)                 | ご飯・砂糖・小麦粉・焼<br>ふ・油              | スケツウタラ・豚肉・味<br>噌                 | オレンジ・チンゲン菜・<br>パプリカ赤・玉ねぎ・人<br>参・大根             | 酒・出し汁・醤油・酢                             | 271 kcal<br>13.3 g<br>6.7 g<br>40.2 g<br>0.7 g  | 小麦                 | 366 kcal<br>18.0 g<br>9.0 g<br>54.3 g<br>0.9 g  |
| 27     | 水  | ミートスパゲッティ<br>白菜と人参のツナサラダ<br>スープ                                   | スパゲッティ・砂糖・小<br>麦粉・油             | ツナフレック缶・鶏肉・<br>豆腐                | パセリ・玉ねぎ・人参・<br>長ねぎ・白菜                          | ウスターソース・ケ<br>チャップ・酒・出し汁・<br>醤油・酢・水・精製塩 | 275 kcal<br>12.3 g<br>10.5 g<br>32.9 g<br>1.0 g | 小麦                 | 371 kcal<br>16.6 g<br>14.2 g<br>44.4 g<br>1.4 g |
| 28     | 木  | ご飯<br>白糸タラのコロコロ甘辛揚げ<br>ひじきの炒り煮<br>みそ汁<br>ヨーグルト                    | ご飯・さつま芋・砂糖・<br>片栗粉・油            | シロイタダ・ヨーグル<br>ト・豚肉・味噌            | キャベツ・ひじき・人<br>参・大根・万能ねぎ                        | みりん風調味料・酒・<br>出し汁・醤油・水                 | 296 kcal<br>11.5 g<br>7.5 g<br>48.1 g<br>0.8 g  | 乳・小麦               | 400 kcal<br>15.5 g<br>10.1 g<br>64.9 g<br>1.1 g |
| 29     | 金  | ハヤシライス<br>白菜ともやしのサラダ<br>スープ<br>フルーツ(オレンジ)                         | ごま油・ご飯・砂糖・油                     | 豚肉                               | なす・パセリ・バナナ・<br>もやし・玉ねぎ・人参・<br>長ねぎ・白菜           | SBハヤシの王子さま<br>顆粒・酒・出し汁・醬<br>油・酢・水・精製塩  | 256 kcal<br>7.9 g<br>5.3 g<br>45.6 g<br>1.1 g   | 小麦                 | 346 kcal<br>10.7 g<br>7.2 g<br>61.6 g<br>1.5 g  |
| 30     | 土  | 鉄分強化！ふりかけご飯<br>助宗タラの洋風ごま照り焼き<br>豚肉とさつま芋の煮物<br>みそ汁<br>フルーツ(パイナップル) | ごま・ご飯・さつま芋・<br>バター・砂糖・小麦粉・<br>油 | スケツウタラ・豚肉・味<br>噌                 | キャベツ・チンゲン菜・<br>パイナップル缶・人参・<br>大根葉              | ふりかけ・みりん風調<br>味料・酒・出し汁・醤油              | 297 kcal<br>14.0 g<br>6.4 g<br>47.4 g<br>0.8 g  | 乳・小麦               | 401 kcal<br>18.9 g<br>8.6 g<br>64.0 g<br>1.1 g  |

※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。

