



リトルキッズ	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	エネルギーたんぱく質脂質炭水化物塩分	アレルギー	
1	水	ご飯 豚肉と野菜の豆乳クリーム煮 トマトとキャベツのサラダ スープ	ごま・砂糖・小麦粉・油	豆乳・豚肉	キャベツ・トマト・ほうれん草・玉ねぎ・人参・万能ねぎ	酒・出し汁・醤油・酢・水・精製塩	268 kcal 11.8 g 7.2 g 40.4 g 0.7 g	小麦	362 kcal 15.9 g 9.7 g 54.5 g 0.9 g	小麦
2	木	中華風冷やしソウメン じゃが芋のごまがらめ フルーツ(オレンジ)	ごま・ごま油・じゃが芋・ソウメン・砂糖・片栗粉・油	鶏肉	オレンジ・きゅうり・ワカメ・人参	みりん風調味料・酒・出し汁・醤油・酢・水	253 kcal 11.9 g 5.1 g 40.1 g 0.8 g	小麦	342 kcal 10.6 g 6.9 g 54.1 g 1.1 g	小麦
3	金	チキンライス さつま芋のツナグラタン風 スープ ヨーグルト	ご飯・さつま芋・バター・パン粉・砂糖・小麦粉・油	ツナフレーク缶・ヨーグルト・鶏肉・豆乳	ごぼう・パセリ・玉ねぎ・人参・長ねぎ	ケチャップ・出し汁・醤油・水・精製塩	318 kcal 10.6 g 8.5 g 52.3 g 0.7 g	乳・小麦	429 kcal 14.3 g 11.5 g 70.6 g 0.9 g	乳・小麦
4	土	鉄分強化！ふりかけご飯 白糸タラの和風ムニエル 豆腐と白菜のとろみ煮 みそ汁 フルーツ(洋なし缶)	ご飯・バター・花ふ・砂糖・小麦粉・片栗粉・油	シロイトタラ・鶏肉・豆腐・味噌・油揚げ	ほうれん草・人参・白菜・洋なし缶	ふりかけ・みりん風調味料・出し汁・醤油・精製塩	294 kcal 14.1 g 8.1 g 43.0 g 0.8 g	乳・小麦	397 kcal 19.0 g 10.9 g 58.1 g 1.1 g	乳・小麦
5	日	ご飯 チンゲン菜と豚肉のごまみそ炒め 切干大根ときゅうりのサラダ すまし汁	ごま・ご飯・砂糖・油	豚肉・味噌	きゅうり・コーン・しめじ・チンゲン菜・なす・玉ねぎ・人参・切干大根	酒・出し汁・醤油・酢・水・精製塩	270 kcal 10.8 g 7.2 g 42.3 g 0.7 g	小麦	365 kcal 14.6 g 9.7 g 57.1 g 0.9 g	小麦
6	月	ご飯 カラスカレイの照り焼き 豚肉と大根のひじき煮 みそ汁 フルーツ(オレンジ)	ご飯・砂糖・小麦粉・油	カラスカレイ・豚肉・味噌・油揚げ	オレンジ・キャベツ・ひじき・ブロッコリー・人参・大根	みりん風調味料・酒・出し汁・醤油・精製塩	297 kcal 12.5 g 10.5 g 39.6 g 0.6 g	小麦	401 kcal 16.9 g 14.2 g 53.5 g 0.8 g	小麦
7	火	ご飯 スパゲティナポリタン さつまいもサラダ 豆乳スープ	さつま芋・スパゲティ・バター・砂糖・片栗粉・油	鶏肉・豆乳	コーン・チンゲン菜・ピーマン・玉ねぎ・人参	ウスターソース・ケチャップ・出し汁・酢・精製塩	305 kcal 11.4 g 10.4 g 42.4 g 0.8 g	乳・小麦	412 kcal 15.4 g 14.0 g 57.2 g 1.1 g	乳・小麦
8	水	ご飯 豆腐と豚肉のうま煮 大根とほうれん草のサラダ みそ汁	ごま油・ご飯・砂糖・片栗粉	豆腐・豚肉・味噌・油揚げ	グリーンピース・ごぼう・ほうれん草・玉ねぎ・人参・大根	みりん風調味料・酒・出し汁・醤油・酢	286 kcal 12.4 g 8.1 g 41.8 g 0.6 g	小麦	386 kcal 16.7 g 10.9 g 56.4 g 0.8 g	小麦
9	木	●あじさいご飯 鶏肉とかぼちゃの煮物 みそ汁 フルーツ(オレンジ)	ご飯・花ふ・砂糖・油	鶏肉・鮭・味噌	インゲン・オレンジ・かぼちゃ・キャベツ・きゅうり・コーン・人参	出し汁・醤油・酢・精製塩	294 kcal 14.5 g 7.0 g 45.0 g 0.6 g	小麦	397 kcal 19.6 g 9.5 g 60.8 g 0.8 g	小麦
10	金	ポークカレーライス トマトと白菜のツナサラダ スープ フルーツ(バナナ)	ご飯・じゃが芋・砂糖・油	ツナフレーク缶・豚肉	トマト・バナナ・ワカメ・玉ねぎ・小松菜・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	279 kcal 9.3 g 6.5 g 47.5 g 1.2 g	小麦	377 kcal 12.6 g 8.8 g 64.1 g 1.6 g	小麦
11	土	鉄分強化！ふりかけご飯 鶏肉の南蛮漬け 大根のしらす和え みそ汁	ご飯・砂糖・小麦粉・焼ふ・油	しらす干し・鶏肉・味噌	パプリカ黄・ピーマン・玉ねぎ・人参・大根・長ねぎ	ふりかけ・みりん風調味料・出し汁・醤油・酢・精製塩	307 kcal 11.7 g 11.5 g 40.0 g 1.0 g	小麦	414 kcal 15.8 g 15.5 g 54.0 g 1.4 g	小麦
12	日	ご飯 助宗タラのバター醤油焼き 鶏レバーのみそ煮 すまし汁 ヨーグルト	ごま油・ご飯・じゃが芋・バター・砂糖・小麦粉・油	ステウタラ・ヨーグルト・鶏レバー・豆腐・味噌	ほうれん草・玉ねぎ・人参・生姜	みりん風調味料・酒・出し汁・醤油・水・精製塩	292 kcal 16.4 g 7.4 g 41.4 g 0.7 g	乳・小麦	394 kcal 22.1 g 10.0 g 55.9 g 0.9 g	乳・小麦
13	月	納豆ごはん 豚肉の玉ねぎソース きゅうりと人参の胡麻サラダ みそ汁	ごま・ごま油・ご飯・砂糖・油	豚肉・納豆・味噌	インゲン・きゅうり・チンゲン菜・トマト・玉ねぎ・人参	酒・出し汁・醤油・酢	284 kcal 13.0 g 9.7 g 38.2 g 0.7 g	小麦	383 kcal 17.6 g 13.1 g 51.6 g 0.9 g	小麦
14	火	ご飯 鮭のあまから煮 鶏肉と野菜の塩炒め みそ汁 フルーツ(オレンジ)	ごま油・ご飯・さつま芋・砂糖・片栗粉	鶏肉・鮭・味噌・油揚げ	オレンジ・玉ねぎ・人参・白菜	みりん風調味料・酒・出し汁・醤油・精製塩	292 kcal 14.1 g 6.3 g 44.7 g 0.6 g	小麦	394 kcal 19.0 g 8.5 g 60.3 g 0.8 g	小麦
15	水	ご飯 豚肉と野菜の豆乳クリーム煮 トマトとキャベツのサラダ スープ	ご飯・砂糖・小麦粉・油	豆乳・豚肉	キャベツ・トマト・ほうれん草・玉ねぎ・人参・万能ねぎ	酒・出し汁・醤油・酢・水・精製塩	268 kcal 11.8 g 7.2 g 40.4 g 0.7 g	小麦	362 kcal 15.9 g 9.7 g 54.5 g 0.9 g	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	388	16.8	10.8	57.7	1.0
1～2歳	285/11.8/7.9/41.7/0.8未満	287	12.4	8.0	42.7	0.7

かえるたちの大合唱  
楽しそうですね。

ダイヘイ(株)の選りすぐり野菜をたっぷり使ったお弁当です。

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	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	エネルギーたんぱく質脂質炭水化物塩分	アレルギー	
16	木	中華風冷やしソウメン じゃが芋のごまがらめ フルーツ(オレンジ)	ごま・ごま油・じゃが芋・ソウメン・砂糖・片栗粉・油	鶏肉	オレンジ・きゅうり・ワカメ・人参	みりん風調味料・酒・出し汁・醤油・酢・水	253 kcal 11.9 g 5.1 g 40.1 g 0.8 g	小麦	342 kcal 16.1 g 9.7 g 54.1 g 1.1 g	小麦
17	金	チキンライス さつま芋のツナグラタン風 スープ ヨーグルト	ご飯・さつま芋・バター・パン粉・砂糖・小麦粉・油	ツナフレーク缶・ヨーグルト・鶏肉・豆乳	ごぼう・パセリ・玉ねぎ・人参・長ねぎ	ケチャップ・出し汁・醤油・水・精製塩	318 kcal 10.6 g 8.5 g 52.3 g 0.7 g	乳・小麦	429 kcal 14.3 g 11.5 g 70.6 g 0.9 g	乳・小麦
18	土	鉄分強化！ふりかけご飯 白糸タラの和風ムニエル 豆腐と白菜のとろみ煮 みそ汁 フルーツ(洋なし缶)	ご飯・バター・花ふ・砂糖・小麦粉・片栗粉・油	シロイトタラ・鶏肉・豆腐・味噌・油揚げ	ほうれん草・人参・白菜・洋なし缶	ふりかけ・みりん風調味料・出し汁・醤油・精製塩	294 kcal 14.1 g 8.1 g 43.0 g 0.8 g	乳・小麦	397 kcal 19.0 g 10.9 g 58.1 g 1.1 g	乳・小麦
19	日	ご飯 チンゲン菜と豚肉のごまみそ炒め 切干大根ときゅうりのサラダ すまし汁	ごま・ご飯・砂糖・油	豚肉・味噌	きゅうり・コーン・チンゲン菜・なす・玉ねぎ・人参・切干大根・冬瓜	酒・出し汁・醤油・酢・水・精製塩	271 kcal 10.8 g 7.2 g 42.5 g 0.7 g	小麦	366 kcal 14.6 g 10.9 g 57.4 g 0.9 g	小麦
20	月	ご飯 カラスカレイの照り焼き 豚肉と大根のひじき煮 みそ汁 フルーツ(みかん缶)	ご飯・砂糖・小麦粉・油	カラスカレイ・豚肉・味噌・油揚げ	キャベツ・ひじき・ブロッコリー・みかん缶・人参・大根	みりん風調味料・酒・出し汁・醤油・精製塩	303 kcal 12.5 g 10.5 g 40.8 g 0.6 g	小麦	409 kcal 16.9 g 14.2 g 55.1 g 0.8 g	小麦
21	火	ご飯 スパゲティナポリタン さつまいもサラダ 豆乳スープ	さつま芋・スパゲティ・バター・砂糖・片栗粉・油	鶏肉・豆乳	コーン・チンゲン菜・ピーマン・玉ねぎ・人参	ウスターソース・ケチャップ・出し汁・酢・精製塩	305 kcal 11.4 g 10.4 g 42.4 g 0.8 g	乳・小麦	412 kcal 15.4 g 14.0 g 57.2 g 1.1 g	乳・小麦
22	水	ご飯 豆腐と豚肉のうま煮 大根とほうれん草のサラダ みそ汁	ごま油・ご飯・砂糖・片栗粉	豆腐・豚肉・味噌・油揚げ	グリーンピース・ごぼう・ほうれん草・玉ねぎ・人参・大根	みりん風調味料・酒・出し汁・醤油・酢	286 kcal 12.4 g 8.1 g 41.8 g 0.6 g	小麦	386 kcal 16.7 g 10.9 g 56.4 g 0.8 g	小麦
23	木	●鮭とコーンのコロコロおにぎり 鶏肉とキャベツとアスパラの炒め物 かぼちゃの煮物 フルーツ(オレンジ)	ご飯・砂糖・油	鶏肉・鮭	あおさ粉・オレンジ・かぼちゃ・キャベツ・グリーンアスパラ・コーン・人参	みりん風調味料・酒・出し汁・醤油・精製塩	303 kcal 14.2 g 7.0 g 47.4 g 0.4 g	小麦	409 kcal 19.2 g 9.5 g 64.0 g 0.5 g	小麦
24	金	ポークカレーライス トマトと白菜のツナサラダ スープ フルーツ(バナナ)	ご飯・じゃが芋・砂糖・油	ツナフレーク缶・豚肉	トマト・バナナ・ワカメ・玉ねぎ・小松菜・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	279 kcal 9.3 g 6.5 g 47.5 g 1.2 g	小麦	377 kcal 12.6 g 8.8 g 64.1 g 1.6 g	小麦
25	土	鉄分強化！ふりかけご飯 鶏肉の南蛮漬け 大根のしらす和え みそ汁	ご飯・砂糖・小麦粉・焼ふ・油	しらす干し・鶏肉・味噌	パプリカ黄・ピーマン・玉ねぎ・人参・大根・長ねぎ	ふりかけ・みりん風調味料・出し汁・醤油・酢・精製塩	307 kcal 11.7 g 11.5 g 40.0 g 1.0 g	小麦	414 kcal 15.8 g 15.5 g 54.0 g 1.4 g	小麦
26	日	ご飯 助宗タラのバター醤油焼き 鶏レバーのみそ煮 すまし汁 ヨーグルト	ごま油・ご飯・じゃが芋・バター・砂糖・小麦粉・油	ステウタラ・ヨーグルト・鶏レバー・豆腐・味噌	ほうれん草・玉ねぎ・人参・生姜	みりん風調味料・酒・出し汁・醤油・水・精製塩	292 kcal 16.4 g 7.4 g 41.4 g 0.7 g	乳・小麦	394 kcal 22.1 g 10.0 g 55.9 g 0.9 g	乳・小麦
27	月	納豆ごはん 豚肉の玉ねぎソース きゅうりと人参の胡麻サラダ みそ汁	ごま・ごま油・ご飯・砂糖・油	豚肉・納豆・味噌	インゲン・きゅうり・チンゲン菜・トマト・玉ねぎ・人参	酒・出し汁・醤油・酢	284 kcal 13.0 g 9.7 g 38.2 g 0.7 g	小麦	383 kcal 17.6 g 13.1 g 51.6 g 0.9 g	小麦
28	火	ご飯 鮭のあまから煮 鶏肉と野菜の塩炒め みそ汁 フルーツ(オレンジ)	ごま油・ご飯・さつま芋・砂糖・片栗粉	鶏肉・鮭・味噌・油揚げ	オレンジ・玉ねぎ・人参・白菜	みりん風調味料・酒・出し汁・醤油・精製塩	292 kcal 14.1 g 6.3 g 44.7 g 0.6 g	小麦	394 kcal 19.0 g 8.5 g 60.3 g 0.8 g	小麦
29	水	ご飯 豚肉と野菜の豆乳クリーム煮 トマトとキャベツのサラダ スープ	ご飯・砂糖・小麦粉・油	豆乳・豚肉	キャベツ・トマト・ほうれん草・玉ねぎ・人参・万能ねぎ	酒・出し汁・醤油・酢・水・精製塩	268 kcal 11.8 g 7.2 g 40.4 g 0.7 g	小麦	362 kcal 15.9 g 9.7 g 54.5 g 0.9 g	小麦
30	木	中華風冷やしソウメン じゃが芋のごまがらめ フルーツ(オレンジ)	ごま・ごま油・じゃが芋・ソウメン・砂糖・片栗粉・油	鶏肉	オレンジ・きゅうり・ワカメ・人参	みりん風調味料・酒・出し汁・醤油・酢・水	253 kcal 11.9 g 5.1 g 40.1 g 0.8 g	小麦	342 kcal 16.1 g 9.7 g 54.1 g 1.1 g	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。

