



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	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)	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)
1月	ご飯 カラスカレイの甘辛だれ 豚肉と小松菜の煮物 みそ汁 フルーツ(黄桃缶)	ご飯・砂糖・片栗粉・油	カラスカレイ・豚肉・味噌	ごぼう・トマト・黄桃缶・玉ねぎ・小松菜・人参	282 kcal 11.5 g 7.4 g 43.5 g 0.6 g	小麦	381 kcal 15.5 g 10.0 g 58.7 g 0.8 g	小麦
2火	冷やし鶏ソーマン かぼちゃのごまがらめ フルーツ(オレンジ)	ごま・ごま油・ソーマン・砂糖・片栗粉・油	ワカメ・鶏肉	オレンジ・かぼちゃ・きゅうり・人参	262 kcal 12.1 g 5.2 g 41.7 g 0.8 g	小麦	354 kcal 16.3 g 7.0 g 56.3 g 1.1 g	小麦
3水	ご飯 豆腐と豚肉の煮物 大根と人参のサラダ みそ汁	ごま油・ご飯・さつまいも・砂糖・油	豆腐・豚肉・味噌	ほうれん草・玉ねぎ・人参・大根・万能ねぎ	277 kcal 11.4 g 7.1 g 42.7 g 0.5 g	小麦	374 kcal 15.4 g 9.6 g 57.6 g 0.7 g	小麦
4木	●金魚飯(岐阜県) 鶏ちゃん焼き(岐阜県) ポテトサラダ すまし汁 フルーツ(オレンジ)	ごま油・ご飯・じゃが芋・砂糖・油	鶏肉・味噌・油揚げ	オレンジ・キャベツ・グリーンピース・ピーマン・バナナ・玉ねぎ・小松菜・人参・生姜・長ねぎ	320 kcal 12.4 g 10.0 g 47.4 g 1.0 g	小麦	432 kcal 16.7 g 13.5 g 64.0 g 1.4 g	小麦
5金	エビの米粉かき揚げ井 チンゲン菜のそぼろ煮 みそ汁 フルーツ(バナナ)	ご飯・砂糖・米粉・油	エビ・豚肉・味噌	グリーンアスパラ・ごぼう・チンゲン菜・バナナ・もやし・玉ねぎ・人参	340 kcal 12.3 g 9.4 g 52.7 g 0.7 g	小麦・えび	459 kcal 16.6 g 12.7 g 71.1 g 0.9 g	小麦・えび
6土	鉄分強化！ふりかけご飯 鶏肉のケチャップ炒め ツナ炒り粉豆腐 みそ汁	ご飯・花ふ・砂糖・小麦粉・油	ツナフレーク缶・鶏肉・粉豆腐・味噌	キャベツ・グリーンピース・コーン・ピーマン・玉ねぎ・人参	311 kcal 13.3 g 10.4 g 42.4 g 1.0 g	小麦	420 kcal 18.0 g 14.0 g 57.2 g 1.4 g	小麦
7日	ご飯 豆腐の和風野菜あん 鶏レバーの甘辛揚げ すまし汁	ご飯・砂糖・小麦粉・片栗粉・油	ワカメ・鶏レバー・豆腐	しめじ・トマト・玉ねぎ・人参・白菜	269 kcal 12.0 g 7.8 g 39.9 g 0.9 g	小麦	363 kcal 16.2 g 10.5 g 53.9 g 1.2 g	小麦
8月	豚丼 大根サラダ みそ汁	ごま・ご飯・砂糖・焼ふ・油	豚肉・味噌	キャベツ・玉ねぎ・小松菜・人参・大根	256 kcal 10.4 g 7.0 g 39.3 g 0.6 g	小麦	346 kcal 14.0 g 9.5 g 53.9 g 0.8 g	小麦
9火	ご飯 カラスカレイのココロコ甘辛揚げ 鶏肉とチンゲン菜のくたくた煮 みそ汁 フルーツ(パイン缶)	ご飯・じゃが芋・砂糖・片栗粉・油	カラスカレイ・鶏肉・味噌	ごぼう・チンゲン菜・パインナップル缶・玉ねぎ・人参	324 kcal 10.8 g 11.7 g 46.5 g 0.7 g	小麦	437 kcal 14.6 g 15.8 g 62.8 g 0.9 g	小麦
10水	ご飯 鶏肉と夏野菜のトマト煮込み ほうれん草のコーンサラダ みそ汁	ごま油・ご飯・砂糖・油	ワカメ・鶏肉・味噌・油揚げ	カットトマト缶・かぼちゃ・グリーンピース・コーン・なす・ほうれん草・玉ねぎ	304 kcal 12.2 g 9.9 g 42.8 g 0.8 g	小麦	410 kcal 16.5 g 13.4 g 57.8 g 1.1 g	小麦
11木	鉄分強化！ふりかけご飯 鮭の照り焼き 白菜とひじきのそぼろ煮 みそ汁 フルーツ(オレンジ)	ご飯・砂糖・小麦粉・油	鮭・豆腐・豚肉・味噌	オレンジ・ひじき・玉ねぎ・人参・白菜	299 kcal 16.2 g 8.2 g 41.5 g 0.8 g	小麦	404 kcal 21.9 g 11.1 g 56.0 g 1.1 g	小麦
12金	ボーカカレーライス きゅうりとワカメのサラダ スープ フルーツ(みかん缶)	ごま・ごま油・ご飯・じゃが芋・砂糖・油	ワカメ・豚肉	きゅうり・コーン・パプリカ黄・ほうれん草・みかん缶・玉ねぎ・人参	279 kcal 8.6 g 6.5 g 48.5 g 1.1 g	小麦	377 kcal 11.6 g 8.8 g 65.5 g 1.5 g	小麦
13土	ご飯 白糸タラのムニエル ささみとキャベツのおかか和え みそ汁 フルーツ(オレンジ)	ご飯・バター・砂糖・小麦粉・油	シロイトタラ・花かつお・鶏肉・味噌	オレンジ・キャベツ・小松菜・人参・長ねぎ	230 kcal 13.6 g 3.1 g 38.7 g 0.5 g	乳・小麦	311 kcal 18.4 g 4.2 g 52.2 g 0.7 g	乳・小麦
14日	ご飯 豚肉のとろみ煮 じゃが芋のおおき粉炒め みそ汁	ご飯・じゃが芋・花ふ・砂糖・小麦粉・片栗粉・油	豚肉・味噌	おおき粉・チンゲン菜・玉ねぎ・人参・大根	270 kcal 10.9 g 4.5 g 48.7 g 0.6 g	小麦	365 kcal 14.7 g 6.1 g 65.7 g 0.8 g	小麦
15月	ご飯 カラスカレイの甘辛だれ 豚肉と小松菜の煮物 みそ汁 フルーツ(黄桃缶)	ご飯・砂糖・片栗粉・油	カラスカレイ・豚肉・味噌	ごぼう・ブロッコリー・黄桃缶・玉ねぎ・小松菜・人参	284 kcal 11.8 g 7.4 g 43.4 g 0.6 g	小麦	383 kcal 15.9 g 10.0 g 58.6 g 0.8 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	たんぱく質	脂質	炭水化物	塩分	
3～5歳	390/16.1/10.8/57.0/1.1未満	386	16.2	10.4	59.0	1.0
1～2歳	285/11.8/7.9/41.7/0.8未満	286	12.0	7.7	43.7	0.7

夏はたのしいことがいっぱいあるね～  
タイハイ(株) 栄養ラボ がおもい平野



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	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)	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)
16火	冷やし鶏ソーマン かぼちゃのごまがらめ フルーツ(洋梨缶)	ごま・ごま油・ソーマン・砂糖・片栗粉・油	ワカメ・鶏肉	オクラ・かぼちゃ・人参・洋なし缶	273 kcal 12.3 g 5.2 g 42.9 g 0.8 g	小麦	369 kcal 16.6 g 7.0 g 57.9 g 1.1 g	小麦
17水	ご飯 豆腐と豚肉の煮物 大根と人参のサラダ みそ汁	ごま油・ご飯・砂糖・油	豆腐・豚肉・味噌	ほうれん草・れんこん・玉ねぎ・人参・大根・長ねぎ	273 kcal 11.7 g 7.2 g 41.3 g 0.5 g	小麦	369 kcal 15.8 g 9.7 g 55.8 g 0.7 g	小麦
18木	ご飯 鶏肉の甘酢炒め ポテトサラダ みそ汁	ご飯・じゃが芋・砂糖・片栗粉・油	鶏肉・味噌・油揚げ	キャベツ・グリーンピース・玉ねぎ・人参	313 kcal 11.4 g 9.5 g 47.5 g 0.7 g	小麦	423 kcal 15.4 g 12.8 g 64.1 g 0.9 g	小麦
19金	エビの米粉かき揚げ井 チンゲン菜のそぼろ煮 みそ汁 フルーツ(バナナ)	ご飯・砂糖・米粉・油	エビ・豚肉・味噌	グリーンアスパラ・ごぼう・チンゲン菜・バナナ・もやし・玉ねぎ・人参	340 kcal 12.3 g 9.4 g 52.7 g 0.7 g	小麦・えび	459 kcal 16.6 g 12.7 g 71.1 g 0.9 g	小麦・えび
20土	鉄分強化！ふりかけご飯 鶏肉のケチャップ炒め ツナ炒り粉豆腐 みそ汁	ご飯・花ふ・砂糖・小麦粉・油	ツナフレーク缶・鶏肉・粉豆腐・味噌	キャベツ・グリーンピース・コーン・ピーマン・玉ねぎ・人参	311 kcal 13.3 g 10.4 g 42.4 g 1.0 g	小麦	420 kcal 18.0 g 14.0 g 57.2 g 1.4 g	小麦
21日	ご飯 豆腐の和風野菜あん 鶏レバーの甘辛揚げ すまし汁	ご飯・砂糖・小麦粉・片栗粉・油	ワカメ・鶏レバー・豆腐	しめじ・トマト・玉ねぎ・人参・白菜	269 kcal 12.0 g 7.8 g 39.9 g 0.9 g	小麦	363 kcal 16.2 g 10.5 g 53.9 g 1.2 g	小麦
22月	豚丼 大根サラダ みそ汁	ごま・ご飯・砂糖・焼ふ・油	豚肉・味噌	キャベツ・玉ねぎ・小松菜・人参・大根	256 kcal 10.4 g 7.0 g 39.3 g 0.6 g	小麦	346 kcal 14.0 g 9.5 g 53.1 g 0.8 g	小麦
23火	イベント献立 ご飯 カラスカレイのココロコ甘辛揚げ 鶏肉とチンゲン菜のくたくた煮 ●冷やし汁風(宮崎県) ヨーグルト	ご飯・じゃが芋・砂糖・片栗粉・油	カラスカレイ・ツナフレーク缶・ヨーグルト・鶏肉・味噌	きゅうり・チンゲン菜・人参	342 kcal 12.9 g 13.8 g 43.9 g 0.8 g	乳・小麦	462 kcal 17.4 g 18.6 g 59.3 g 1.1 g	乳・小麦
24水	ご飯 鶏肉と夏野菜のトマト煮込み ほうれん草のコーンサラダ みそ汁	ごま油・ご飯・砂糖・油	ワカメ・鶏肉・味噌・油揚げ	カットトマト缶・かぼちゃ・グリーンピース・コーン・なす・ほうれん草・玉ねぎ	304 kcal 12.2 g 9.9 g 42.8 g 0.8 g	小麦	410 kcal 16.5 g 13.4 g 57.8 g 1.1 g	小麦
25木	鉄分強化！ふりかけご飯 鮭の照り焼き 白菜とひじきのそぼろ煮 みそ汁 フルーツ(オレンジ)	ご飯・砂糖・小麦粉・油	鮭・豆腐・豚肉・味噌	オレンジ・ひじき・玉ねぎ・人参・白菜	299 kcal 16.2 g 8.2 g 41.5 g 0.8 g	小麦	404 kcal 21.9 g 11.1 g 56.0 g 1.1 g	小麦
26金	ボーカカレーライス きゅうりとワカメのサラダ スープ フルーツ(梨)	ごま・ごま油・ご飯・じゃが芋・砂糖・油	ワカメ・豚肉	きゅうり・コーン・パプリカ黄・ほうれん草・玉ねぎ・人参・梨	272 kcal 8.6 g 6.5 g 47.3 g 1.1 g	小麦	367 kcal 11.6 g 8.8 g 63.9 g 1.5 g	小麦
27土	ご飯 白糸タラのムニエル ささみとキャベツのおかか和え みそ汁 フルーツ(オレンジ)	ご飯・バター・砂糖・小麦粉・油	シロイトタラ・花かつお・鶏肉・味噌	オレンジ・キャベツ・小松菜・人参・長ねぎ	230 kcal 13.6 g 3.1 g 38.7 g 0.5 g	乳・小麦	311 kcal 18.4 g 4.2 g 52.2 g 0.7 g	乳・小麦
28日	ご飯 豚肉のとろみ煮 じゃが芋のおおき粉炒め みそ汁	ご飯・じゃが芋・花ふ・砂糖・小麦粉・片栗粉・油	豚肉・味噌	おおき粉・チンゲン菜・玉ねぎ・人参・大根	269 kcal 10.7 g 4.5 g 48.6 g 0.6 g	小麦	363 kcal 14.4 g 6.1 g 65.6 g 0.7 g	小麦
29月	ご飯 カラスカレイの甘辛だれ 豚肉と小松菜の煮物 みそ汁 フルーツ(オレンジ)	ご飯・砂糖・片栗粉・油	カラスカレイ・豚肉・味噌	オレンジ・ごぼう・トマト・玉ねぎ・小松菜・人参	278 kcal 11.6 g 7.4 g 42.5 g 0.6 g	小麦	375 kcal 15.7 g 10.0 g 57.4 g 0.8 g	小麦
30火	冷やし鶏ソーマン かぼちゃのごまがらめ フルーツ(梨)	ごま・ごま油・ソーマン・砂糖・片栗粉・油	ワカメ・鶏肉	かぼちゃ・きゅうり・人参・梨	258 kcal 12.0 g 5.2 g 41.2 g 0.8 g	小麦	348 kcal 16.2 g 7.0 g 55.6 g 1.1 g	小麦
31水	ご飯 豆腐と豚肉の煮物 大根と人参のサラダ みそ汁	ごま油・ご飯・さつまいも・砂糖・油	豆腐・豚肉・味噌	ほうれん草・玉ねぎ・人参・大根・万能ねぎ	277 kcal 11.4 g 7.1 g 42.7 g 0.5 g	小麦	374 kcal 15.4 g 9.6 g 57.6 g 0.7 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です。また、コンタミ等のアレルギーの詳細は「予定献立表」でご確認下さい。  
※都合により、献立を変更する場合がございます。