

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	エネルギーたんぱく質脂質炭水化物塩分	アレルギー
						kcal	g	g	g
1	木	鉄分強化！ふりかけご飯 鶏肉と小松菜の中華炒め 白菜と人参のサラダ みそ汁	ごま油・ご飯・砂糖・片栗粉・油	鶏肉・味噌	かぼちゃ・コーン・玉ねぎ・小松菜・人参・長ねぎ・白菜	ふりかけ・みりん風調味料・酒・出し汁・醤油・酢	268 9.5 7.6 41.8 0.8	小麦	362 12.8 10.3 56.4 1.1
2	金	ケチャップライス さつま芋のグラタン風 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	ヨーグルト・鶏肉・豆乳	グリーンピース・パセリ・もやし・玉ねぎ・人参	ケチャップ・出し汁・醤油・水・精製塩	312 11.2 8.8 48.8 0.7	乳・小麦	421 15.1 11.9 65.9 0.9
3	土	ご飯 助宗タラのおろし煮 豚肉とじゃが芋の醤油炒め みそ汁 フルーツ(オレンジ)	ご飯・じゃが芋・花ふ・砂糖・小麦粉・油	スケソウタラ・豚肉・味噌	オレンジ・ごぼう・ピーマン・人参・大根	みりん風調味料・酒・出し汁・醤油・精製塩	270 13.5 5.2 44.0 0.7	小麦	365 18.2 7.0 59.4 0.9
4	日	ご飯 豆腐と野菜のツナ煮 鶏レバーの甘辛炒め みそ汁	ご飯・砂糖・小麦粉・油	ツナフレーク缶・ワカメ・鶏レバー・豆腐・味噌・油揚げ	キャベツ・チンゲン菜・玉ねぎ・人参	みりん風調味料・酒・出し汁・醤油	296 14.1 9.2 40.5 1.0	小麦	400 19.0 12.4 54.7 1.4
5	月	なすのナポリタン ほうれん草のコンソメスープ	スパゲッティ・バター・砂糖・油	鶏肉	グリーンアスパラ・コーン・なす・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・酒・出し汁・醤油・酢・精製塩	246 10.6 8.5 32.8 0.8	乳・小麦	332 14.3 11.5 44.3 1.1
6	火	カレーライス 大根ときゅうりのごまサラダ スープ フルーツ(りんご)	ごま・ご飯・じゃが芋・砂糖・油	豚肉	きゅうり・しめじ・りんご・玉ねぎ・小松菜・人参・大根	SBカレーの王子さま 顆粒・酒・出し汁・醤油・酢・水・精製塩	271 8.2 6.5 47.9 1.0	小麦	366 11.1 8.8 64.7 1.4
7	水	鉄分強化！ふりかけご飯 白糸タラの甘酢漬け 鶏肉と白菜の煮物 みそ汁 フルーツ(バナナ)	ご飯・さつま芋・砂糖・小麦粉・油	シロイタダ・鶏肉・味噌	バナナ・パプリカ赤・玉ねぎ・人参・長ねぎ・白菜	ふりかけ・みりん風調味料・酒・出し汁・醤油・酢	280 12.1 6.5 44.4 0.8	小麦	378 16.3 8.8 59.9 1.1
8	木	ご飯 チキンソテー チンゲン菜と人参のしらす和え みそ汁	ご飯・砂糖・油	しらす干し・鶏肉・味噌	えのき茸・かぼちゃ・チンゲン菜・玉ねぎ・人参	みりん風調味料・酒・出し汁・醤油・精製塩	280 11.4 8.7 39.7 0.9	小麦	378 15.4 11.7 53.6 1.2
9	金	人参ライス ●さつま芋のお月見コロッケ 茹で豚ときゅうりのコンソメスープ フルーツ(うさちゃんりんご)	ごま・ごま油・ご飯・さつま芋・バター・パン粉・砂糖・小麦粉・片栗粉・油	豚肉	キャベツ・きゅうり・コーン・りんご・玉ねぎ・人参	ケチャップ・酒・醤油・酢・水・精製塩	394 9.5 12.4 65.1 0.4	乳・小麦	532 12.8 16.7 87.9 0.5
10	土	ご飯 鮭の和風ムニエル 鶏ささみと大根のどろみ煮 みそ汁 ヨーグルト	ご飯・バター・砂糖・小麦粉・片栗粉・油	ヨーグルト・ワカメ・鶏肉・鮭・味噌	あおさ粉・玉ねぎ・小松菜・人参・大根	みりん風調味料・酒・出し汁・醤油・水・精製塩	288 16.2 7.4 40.7 0.7	乳・小麦	389 21.9 10.0 54.9 0.9
11	日	納豆ごはん 鶏肉のから揚げ 白菜と人参のおかか和え すまし汁	ご飯・砂糖・小麦粉・片栗粉・油	花かつお・鶏肉・豆腐・納豆	トマト・玉ねぎ・人参・生姜・白菜	酒・出し汁・醤油・精製塩	322 14.4 12.5 39.3 0.7	小麦	435 19.4 16.9 53.1 0.9
12	月	肉うどん かぼちゃの信田煮 フルーツ(オレンジ)	うどん・砂糖・油	豚肉・油揚げ	オレンジ・かぼちゃ・チンゲン菜・長ねぎ	みりん風調味料・酒・出し汁・醤油	284 12.5 9.3 37.0 0.8	小麦	383 16.9 12.6 50.0 1.1
13	火	豚肉の甘辛丼 さっぱりポテトサラダ みそ汁	ご飯・じゃが芋・花ふ・砂糖・油	豆乳・豚肉・味噌	インゲン・パプリカ黄・ほうれん草・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	256 10.6 5.2 43.2 0.6	小麦	346 14.3 7.0 58.3 0.8
14	水	ご飯 カラスカレイの磯パン粉揚げ 切干大根の煮物 みそ汁 フルーツ(バナナ)	ご飯・パン粉・砂糖・小麦粉・片栗粉・油	カラスカレイ・鶏肉・味噌・油揚げ	あおさ粉・キャベツ・バナナ・もやし・玉ねぎ・人参・切干大根	みりん風調味料・酒・出し汁・醤油・水・精製塩	315 11.7 10.0 46.3 0.5	小麦	425 15.8 13.5 62.5 0.7
15	木	鉄分強化！ふりかけご飯 鶏肉と小松菜の中華炒め 白菜と人参のサラダ みそ汁	ごま油・ご飯・砂糖・片栗粉・油	鶏肉・味噌	かぼちゃ・コーン・玉ねぎ・小松菜・人参・長ねぎ・白菜	ふりかけ・みりん風調味料・酒・出し汁・醤油・酢	268 9.5 7.6 41.8 0.8	小麦	362 12.8 10.3 56.4 1.1
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		388	15.9	11.1	58.2	1.0	
1～2歳		285/11.8/7.9/41.7/0.8未満		288	11.8	8.2	43.1	0.7	

タイハイ(株)  
応援サポーター  
林奈なこ平野

スキとコスモスが綺麗ですね。



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	エネルギーたんぱく質脂質炭水化物塩分	アレルギー
						kcal	g	g	g
16	金	ケチャップライス さつま芋のグラタン風 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	ヨーグルト・鶏肉・豆乳	グリーンピース・パセリ・もやし・玉ねぎ・人参	ケチャップ・出し汁・醤油・水・精製塩	313 11.2 8.8 49.4 0.7	乳・小麦	423 15.1 11.9 66.7 0.9
17	土	ご飯 助宗タラのおろし煮 豚肉とじゃが芋の醤油炒め みそ汁 フルーツ(オレンジ)	ご飯・じゃが芋・花ふ・砂糖・小麦粉・油	スケソウタラ・豚肉・味噌	オレンジ・ごぼう・ピーマン・人参・大根	みりん風調味料・酒・出し汁・醤油・精製塩	270 13.5 5.2 44.0 0.7	小麦	365 18.2 7.0 59.4 0.9
18	日	ご飯 豆腐と野菜のツナ煮 鶏レバーの甘辛炒め みそ汁	ご飯・砂糖・小麦粉・油	ツナフレーク缶・ワカメ・鶏レバー・豆腐・味噌・油揚げ	キャベツ・チンゲン菜・玉ねぎ・人参	みりん風調味料・酒・出し汁・醤油	296 14.1 9.2 40.5 1.0	小麦	400 19.0 12.4 54.7 1.4
19	月	なすのナポリタン ほうれん草のコンソメスープ	スパゲッティ・バター・砂糖・油	鶏肉	グリーンアスパラ・コーン・なす・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・酒・出し汁・醤油・酢・精製塩	246 10.6 8.5 32.8 0.8	乳・小麦	332 14.3 11.5 44.3 1.1
20	火	カレーライス 大根とブロッコリーのごまサラダ スープ フルーツ(白桃缶)	ごま・ご飯・じゃが芋・砂糖・油	豚肉	インゲン・ブロッコリー・玉ねぎ・小松菜・人参・大根・白桃缶	SBカレーの王子さま 顆粒・酒・出し汁・醤油・酢・水・精製塩	279 8.7 6.4 48.8 1.0	小麦	377 11.7 8.6 65.9 1.4
21	水	鉄分強化！ふりかけご飯 白糸タラの甘酢漬け 鶏肉と白菜の煮物 みそ汁 フルーツ(オレンジ)	ご飯・さつま芋・砂糖・小麦粉・油	シロイタダ・鶏肉・味噌	バナナ・パプリカ赤・玉ねぎ・人参・長ねぎ・白菜	ふりかけ・みりん風調味料・酒・出し汁・醤油・酢	279 12.2 6.5 44.1 0.8	小麦	377 16.5 8.8 59.5 1.1
22	木	ご飯 チキンソテー チンゲン菜と人参のしらす和え みそ汁	ご飯・砂糖・油	しらす干し・鶏肉・味噌	えのき茸・かぼちゃ・チンゲン菜・玉ねぎ・人参	みりん風調味料・酒・出し汁・醤油・精製塩	280 11.4 8.7 39.7 0.9	小麦	378 15.4 11.7 53.6 1.2
23	金	●さつま芋おにぎり 豚肉ときのこのみそ炒め きゅうりとキャベツのサラダ フルーツ(りんご)	ごま・ご飯・さつま芋・砂糖・油	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	酒・醤油・酢・水・精製塩	275 10.1 6.8 46.0 0.5	小麦	371 13.6 9.2 62.1 0.7
24	土	ご飯 鮭の和風ムニエル 鶏ささみと大根のどろみ煮 みそ汁 ヨーグルト	ご飯・バター・砂糖・小麦粉・片栗粉・油	ヨーグルト・ワカメ・鶏肉・鮭・味噌	あおさ粉・玉ねぎ・小松菜・人参・大根	みりん風調味料・酒・出し汁・醤油・水・精製塩	288 16.2 7.4 40.7 0.7	乳・小麦	389 21.9 10.0 54.9 0.9
25	日	納豆ごはん 鶏肉のから揚げ 白菜と人参のおかか和え すまし汁	ご飯・砂糖・小麦粉・片栗粉・油	花かつお・鶏肉・豆腐・納豆	トマト・玉ねぎ・人参・生姜・白菜	酒・出し汁・醤油・精製塩	322 14.4 12.5 39.3 0.7	小麦	435 19.4 16.9 53.1 0.9
26	月	肉うどん かぼちゃの信田煮 フルーツ(黄桃缶)	うどん・砂糖・油	豚肉・油揚げ	かぼちゃ・チンゲン菜・黄桃缶・長ねぎ	みりん風調味料・酒・出し汁・醤油	281 12.4 9.3 35.5 0.8	小麦	379 16.7 12.6 47.9 0.9
27	火	豚肉の甘辛丼 さっぱりポテトサラダ みそ汁	ご飯・じゃが芋・花ふ・砂糖・油	豆乳・豚肉・味噌	インゲン・パプリカ黄・ほうれん草・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	256 10.6 5.2 43.2 0.6	小麦	346 14.3 7.0 58.3 0.8
28	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・砂糖・小麦粉・片栗粉・油	カラスカレイ・鶏肉・味噌・油揚げ	あおさ粉・キャベツ・バナナ・もやし・玉ねぎ・人参・切干大根	みりん風調味料・酒・出し汁・醤油・水・精製塩	315 11.7 10.0 46.3 0.5	小麦	425 15.8 13.5 62.5 0.7
29	木	鉄分強化！ふりかけご飯 鶏肉と小松菜の中華炒め 白菜と人参のサラダ みそ汁	ごま油・ご飯・砂糖・片栗粉・油	鶏肉・味噌	かぼちゃ・コーン・玉ねぎ・小松菜・人参・長ねぎ・白菜	ふりかけ・みりん風調味料・酒・出し汁・醤油・酢	268 9.5 7.6 41.8 0.8	小麦	362 12.8 10.3 56.4 1.1
30	金	ケチャップライス さつま芋のグラタン風 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	ヨーグルト・鶏肉・豆乳	グリーンピース・パセリ・もやし・玉ねぎ・人参	ケチャップ・出し汁・醤油・水・精製塩	312 11.2 8.8 48.8 0.7	乳・小麦	421 15.1 11.9 65.9 0.9

※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。

