

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
1	水	ご飯 肉じゃが ほうれん草サラダ みそ汁(ごぼう・キヌサヤ)	ごま油・ご飯・じゃが芋・砂糖・油	豚肉・味噌	キヌサヤ・ごぼう・ほうれん草・玉ねぎ・人参・赤ピーマン	260 kcal 11.4 g 6.1 g 42.1 g 0.6 g	小麦	351 kcal 15.4 g 8.2 g 56.8 g 0.8 g	小麦
2	木	ご飯 豆腐のふわり焼き さつま芋サラダ みそ汁(焼ふ・しめじ)	ごま油・さつま芋・砂糖・焼ふ・片栗粉・油	鶏肉・豆腐・味噌	きゅうり・しめじ・玉ねぎ・人参・万能ねぎ	316 kcal 10.8 g 8.5 g 50.8 g 0.5 g	小麦	427 kcal 14.6 g 11.5 g 68.6 g 0.7 g	小麦
3	金	●中華まき風混ぜ込みごはん ●こいのぼりフライ 長だくさんスープ(チンゲン菜・コーン・インゲン) フルーツ(オレンジ)	ごま油・ご飯・パン粉・砂糖・小麦粉・油	シロイタダ・豚肉	インゲン・オレンジ・キャベツ・コーン・チンゲン菜・玉ねぎ・人参	310 kcal 13.7 g 8.5 g 46.3 g 0.7 g	小麦	419 kcal 18.5 g 11.5 g 62.5 g 0.9 g	小麦
4	土	ご飯 豚肉と春野菜のごま味噌炒め 白菜と人参のしらすサラダ すまし汁(花ふ・油揚げ)	ごま・ご飯・花ふ・砂糖・油	しらす干し・豚肉・味噌・油揚げ	スナップエンドウ・玉ねぎ・人参・白菜	273 kcal 12.0 g 8.1 g 39.0 g 0.9 g	小麦	369 kcal 16.2 g 10.9 g 52.7 g 1.2 g	小麦
5	日	ご飯 カラスカレイの和風ステーキ 鶏レバーの彩り煮 みそ汁(チンゲン菜・かぼちゃ) フルーツ(バナナ)	ご飯・砂糖・小麦粉・片栗粉・油	カラスカレイ・鶏レバー・味噌	かぼちゃ・チンゲン菜・パインナップル・ピーマン・玉ねぎ・人参	295 kcal 12.4 g 7.2 g 46.3 g 0.9 g	小麦	398 kcal 16.7 g 9.7 g 62.5 g 1.2 g	小麦
6	月	鉄分強化！ふりかけご飯 鶏唐揚げのたれがらめ 切干大根煮 みそ汁(豆腐・ワカメ)	ご飯・砂糖・小麦粉・片栗粉・油	鶏肉・豆腐・味噌	ブロッコリー・ほうれん草・ワカメ・玉ねぎ・人参・切干大根	322 kcal 12.7 g 11.1 g 43.7 g 0.8 g	小麦	435 kcal 17.1 g 15.0 g 59.0 g 1.1 g	小麦
7	火	ご飯 白糸タラの煮付け ポテトツナサラダ 鶏汁(鶏肉・大根・長ねぎ) フルーツ(みかん缶)	ご飯・じゃが芋・砂糖・油	シロイタダ・ツナ・レーク缶・鶏肉・味噌	インゲン・みかん缶・人参・大根・長ねぎ	273 kcal 13.0 g 5.5 g 43.9 g 0.7 g	小麦	369 kcal 17.6 g 7.4 g 59.3 g 0.9 g	小麦
8	水	わかめうどん かぼちゃのサクサクパン粉焼き アップルゼリー	うどん・パン粉・砂糖・油	豚肉	かぼちゃ・キャベツ・パセリ粉・りんごジュース・ワカメ・寒天・人参	271 kcal 11.1 g 6.4 g 41.4 g 1.0 g	小麦	366 kcal 15.0 g 8.6 g 55.9 g 1.4 g	小麦
9	木	ご飯 厚揚げと鶏肉の煮物 白菜と人参のサラダ みそ汁(小松菜・なめこ)	ごま油・ご飯・さつま芋・砂糖・油	鶏肉・厚揚げ・味噌	なめこ・玉ねぎ・小松菜・人参・白菜	311 kcal 12.4 g 11.3 g 42.1 g 0.6 g	小麦	420 kcal 16.7 g 15.3 g 56.8 g 0.8 g	小麦
10	金	ご飯 茹で豚のごま味噌だれ 大根と人参の煮物 すまし汁(なす・花ふ)	ごま・ご飯・花ふ・砂糖・片栗粉	豚肉・味噌・油揚げ	なす・パプリカ赤・もやし・人参・大根・万能ねぎ	249 kcal 11.4 g 6.2 g 37.9 g 0.7 g	小麦	336 kcal 15.4 g 8.4 g 51.2 g 0.9 g	小麦
11	土	鉄分強化！ふりかけご飯 助宗タラの甘酢あん 鶏肉とチンゲン菜のおかか煮 みそ汁(白菜・ごぼう) ヨーグルト	ご飯・砂糖・片栗粉・油	スケウタラ・ヨーグルト・花かつお・鶏肉・味噌	キヌサヤ・ごぼう・チンゲン菜・玉ねぎ・人参・白菜	281 kcal 13.9 g 7.1 g 42.6 g 0.7 g	乳・小麦	379 kcal 18.8 g 9.6 g 57.5 g 0.9 g	乳・小麦
12	日	ドライカレー キャベツときゅうりのコーンとえスープ(ほうれん草・えのき茸) アップルゼリー	ご飯・砂糖・油	豚肉	えのき茸・キャベツ・きゅうり・コーン・ほうれん草・りんごジュース・寒天・玉ねぎ・人参	286 kcal 9.6 g 7.0 g 47.9 g 1.1 g	小麦	386 kcal 13.0 g 9.5 g 64.7 g 1.5 g	小麦
13	月	ご飯 鶏肉とじゃが芋の麻婆炒め風 トマトと大根のサラダ スープ(人参・ワカメ)	ごま油・ご飯・じゃが芋・砂糖・片栗粉・油	鶏肉・味噌	チンゲン菜・トマト・ワカメ・玉ねぎ・人参・大根	276 kcal 10.2 g 8.5 g 41.3 g 0.8 g	小麦	373 kcal 13.8 g 11.5 g 55.8 g 1.1 g	小麦
14	火	鮭のバター醤油スバゲッティ 小松菜と人参のひじきサラダ チキンスープ(鶏肉・かぼちゃ・コーン)	ごま油・スバゲッティ・バター・砂糖・小麦粉	鶏肉・鮭	かぼちゃ・キャベツ・コーン・ひじき・玉ねぎ・小松菜・人参	270 kcal 15.7 g 8.3 g 34.1 g 0.9 g	乳・小麦	365 kcal 21.2 g 11.2 g 46.0 g 1.2 g	乳・小麦
15	水	ご飯 肉じゃが ほうれん草サラダ みそ汁(ごぼう・キヌサヤ)	ごま油・ご飯・じゃが芋・砂糖・油	豚肉・味噌	キヌサヤ・ごぼう・パプリカ赤・ほうれん草・玉ねぎ・人参	254 kcal 10.8 g 6.1 g 41.9 g 0.6 g	小麦	343 kcal 14.6 g 8.2 g 56.6 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			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		290/16.1/10.8/57.0/1.1未満			385	16.4	10.6	58.1	1.0
1～2歳		285/11.8/7.9/41.7/0.8未満			286	12.1	7.9	43.0	0.8

タイハイ(株)  
応援サポーター  
林 泰平 氏

こいのぼりには  
青空が似合いますね。



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	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
16	木	ご飯 豆腐のふわり焼き さつま芋サラダ みそ汁(焼ふ・しめじ)	ごま油・さつま芋・砂糖・焼ふ・片栗粉・油	鶏肉・豆腐・味噌	きゅうり・しめじ・玉ねぎ・人参・万能ねぎ	316 kcal 10.8 g 8.5 g 50.8 g 0.5 g	小麦	427 kcal 14.6 g 11.5 g 68.6 g 0.7 g	小麦
17	金	ご飯 白糸タラのサクサクパン粉焼き 肉野菜炒め スープ(チンゲン菜・コーン) フルーツ(バナナ)	ごま油・ご飯・パン粉・小麦粉・油	シロイタダ・豚肉	キャベツ・コーン・チンゲン菜・バナナ・もやし・人参	307 kcal 13.6 g 8.9 g 44.5 g 0.7 g	小麦	414 kcal 13.6 g 12.0 g 60.1 g 0.9 g	小麦
18	土	ご飯 豚肉と春野菜のごま味噌炒め 白菜と人参のしらすサラダ すまし汁(花ふ・油揚げ)	ごま・ご飯・花ふ・砂糖・油	しらす干し・豚肉・味噌・油揚げ	スナップエンドウ・玉ねぎ・人参・白菜	273 kcal 12.0 g 8.1 g 39.0 g 0.9 g	小麦	369 kcal 16.2 g 10.9 g 52.7 g 1.2 g	小麦
19	日	ご飯 カラスカレイの和風ステーキ 鶏レバーの彩り煮 みそ汁(チンゲン菜・かぼちゃ) ヨーグルト	ご飯・砂糖・小麦粉・片栗粉・油	カラスカレイ・鶏レバー・味噌	かぼちゃ・チンゲン菜・パプリカ黄・ピーマン・玉ねぎ・人参	299 kcal 13.3 g 8.1 g 45.0 g 0.9 g	乳・小麦	404 kcal 18.0 g 10.9 g 60.8 g 1.2 g	乳・小麦
20	月	鉄分強化！ふりかけご飯 鶏唐揚げのたれがらめ 切干大根煮 みそ汁(豆腐・ワカメ)	ご飯・砂糖・小麦粉・片栗粉・油	鶏肉・豆腐・味噌	トマト・ほうれん草・ワカメ・玉ねぎ・人参・切干大根	319 kcal 12.2 g 11.0 g 43.6 g 0.8 g	小麦	431 kcal 16.5 g 14.9 g 58.9 g 1.1 g	小麦
21	火	ご飯 白糸タラの煮付け ポテトツナサラダ 鶏汁(鶏肉・大根・長ねぎ) フルーツ(オレンジ)	ご飯・じゃが芋・砂糖・油	シロイタダ・ツナ・レーク缶・鶏肉・味噌	インゲン・オレンジ・人参・大根・長ねぎ	269 kcal 13.0 g 5.5 g 43.2 g 0.7 g	小麦	363 kcal 17.6 g 7.4 g 58.3 g 0.9 g	小麦
22	水	わかめうどん かぼちゃのサクサクパン粉焼き フルーツ(バナナ)	うどん・パン粉・砂糖・油	豚肉	かぼちゃ・キャベツ・パセリ・バナナ・ワカメ・人参	259 kcal 11.2 g 6.3 g 40.1 g 1.0 g	小麦	350 kcal 15.1 g 8.5 g 54.1 g 1.4 g	小麦
23	木	ご飯 厚揚げと鶏肉の煮物 白菜と人参のサラダ みそ汁(小松菜・なめこ)	ごま油・ご飯・さつま芋・砂糖・油	鶏肉・厚揚げ・味噌	なめこ・玉ねぎ・小松菜・人参・白菜	311 kcal 12.4 g 11.3 g 42.1 g 0.6 g	小麦	420 kcal 16.7 g 15.3 g 56.8 g 0.8 g	小麦
24	金	ご飯 茹で豚のごま味噌だれ 大根と人参の煮物 すまし汁(なす・花ふ)	ごま・ご飯・花ふ・砂糖・片栗粉	豚肉・味噌・油揚げ	なす・パプリカ赤・もやし・人参・大根・万能ねぎ	249 kcal 11.4 g 6.2 g 37.9 g 0.7 g	小麦	336 kcal 15.4 g 8.4 g 51.2 g 0.9 g	小麦
25	土	鉄分強化！ふりかけご飯 助宗タラの甘酢あん 鶏肉とチンゲン菜のおかか煮 みそ汁(白菜・ごぼう) ヨーグルト	ご飯・砂糖・片栗粉・油	スケウタラ・ヨーグルト・花かつお・鶏肉・味噌	キヌサヤ・ごぼう・チンゲン菜・玉ねぎ・人参・白菜	281 kcal 13.9 g 7.1 g 42.6 g 0.7 g	乳・小麦	379 kcal 18.8 g 9.6 g 57.5 g 0.9 g	乳・小麦
26	日	ドライカレー キャベツときゅうりのコーンとえスープ(ほうれん草・えのき茸) アップルゼリー	ご飯・砂糖・油	豚肉	えのき茸・キャベツ・きゅうり・コーン・ほうれん草・りんごジュース・寒天・玉ねぎ・人参	286 kcal 9.6 g 7.0 g 47.9 g 1.1 g	小麦	386 kcal 13.0 g 9.5 g 64.7 g 1.5 g	小麦
27	月	ご飯 鶏肉とじゃが芋の麻婆炒め風 トマトと大根のサラダ スープ(人参・ワカメ)	ごま油・ご飯・じゃが芋・砂糖・片栗粉・油	鶏肉・味噌	チンゲン菜・トマト・ワカメ・玉ねぎ・人参・大根	276 kcal 10.2 g 8.5 g 41.3 g 0.8 g	小麦	373 kcal 13.8 g 11.5 g 55.8 g 1.1 g	小麦
28	火	●鮭と春野菜のバター醤油スバゲッティ ●スナップエンドウのかぼちゃサラダ チキンスープ(鶏肉・小松菜・コーン)	ごま油・スバゲッティ・バター・砂糖・小麦粉	鶏肉・鮭	かぼちゃ・キャベツ・グリーンアスパラ・コーン・スナップエンドウ・玉ねぎ・小松菜・人参	282 kcal 16.1 g 8.3 g 37.0 g 1.1 g	乳・小麦	381 kcal 21.7 g 11.2 g 50.0 g 1.1 g	乳・小麦
29	水	ご飯 肉じゃが ほうれん草サラダ みそ汁(ごぼう・キヌサヤ)	ごま油・ご飯・じゃが芋・砂糖・油	豚肉・味噌	キヌサヤ・ごぼう・パプリカ赤・ほうれん草・玉ねぎ・人参	254 kcal 10.8 g 6.1 g 41.9 g 0.6 g	小麦	343 kcal 14.6 g 8.2 g 56.6 g 0.8 g	小麦
30	木	ご飯 豆腐のふわり焼き さつま芋サラダ みそ汁(焼ふ・しめじ)	ごま油・さつま芋・砂糖・焼ふ・片栗粉・油	鶏肉・豆腐・味噌	きゅうり・しめじ・玉ねぎ・人参・万能ねぎ	316 kcal 10.8 g 8.5 g 50.8 g 0.5 g	小麦	427 kcal 14.6 g 11.5 g 68.6 g 0.7 g	小麦
31	金	ご飯 白糸タラのサクサクパン粉焼き 肉野菜炒め スープ(チンゲン菜・コーン) フルーツ(バナナ)	ごま油・ご飯・パン粉・小麦粉・油	シロイタダ・豚肉	キャベツ・コーン・チンゲン菜・バナナ・もやし・人参	307 kcal 13.6 g 8.9 g 44.5 g 0.7 g	小麦	414 kcal 13.6 g 12.0 g 60.1 g 0.9 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。