

リトルキッズ	6月	3色食品群			3色食品群以外の使用食材		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	アレルギー	アレルギー	エネルギーたんぱく質脂質炭水化物水分	エネルギーたんぱく質脂質炭水化物水分	エネルギーたんぱく質脂質炭水化物水分	エネルギーたんぱく質脂質炭水化物水分
1 土	鉄分強化！ふりかけご飯 豆腐の肉野菜あん 白菜と人参の醤油炒め みそ汁(花ふ・油揚げ)	ご飯・花ふ・片栗粉・油	鶏肉・豆腐・味噌・油揚げ	玉ねぎ・小松菜・人参・白菜	ふりかけ・みりん風調味料・酒・出し汁・醤油・精製塩	279 kcal 11.6 g 9.0 g 39.4 g 0.7 g	小麦	377 kcal 15.7 g 12.2 g 53.2 g 0.9 g	小麦	
2 日	ご飯 豚肉とキャベツのごま炒め きゅうりと人参のサラダ みそ汁(ほうれん草・ごぼう)	ごま・ごま油・ご飯・砂糖・油	豚肉・味噌	キャベツ・きゅうり・コーン・ごぼう・ほうれん草・人参	みりん風調味料・酒・出し汁・醤油・酢・精製塩	257 kcal 10.7 g 7.3 g 39.1 g 0.6 g	小麦	347 kcal 14.4 g 9.9 g 52.8 g 0.8 g	小麦	
3 月	ご飯 カラカレイの照り焼き 豚肉のひじき煮 みそ汁(大根・焼ふ) フルーツ(オレンジ)	ご飯・砂糖・小麦粉・焼ふ・油	カラカレイ・豚肉・味噌・油揚げ	オレンジ・ひじき・人参・大根・白菜	みりん風調味料・酒・出し汁・醤油・精製塩	304 kcal 12.7 g 11.2 g 39.8 g 0.6 g	小麦	410 kcal 17.1 g 15.1 g 53.7 g 0.8 g	小麦	
4 火	スパゲティナポリタン さつま芋とコーンのココロ炒め スープ(チンゲン菜・人参)	さつま芋・スパゲティ・砂糖・油	鶏肉	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・みりん風調味料・出し汁・醤油・精製塩	280 kcal 10.2 g 8.7 g 41.2 g 0.8 g	小麦	378 kcal 13.8 g 11.7 g 55.6 g 1.1 g	小麦	
5 水	●鮭のかみかみキノコあんかけ ●かみかみサラダ みそ汁(なす・万能ねぎ) ●フルーツ(バナナ)	ごま油・ご飯・砂糖・片栗粉・油	鮭・味噌	えのきび・しめじ・なす・やし・玉ねぎ・小玉ずいひ・人参・切干大根・万能ねぎ	みりん風調味料・出し汁・醤油・精製塩	265 kcal 11.1 g 5.1 g 46.0 g 0.8 g	小麦	358 kcal 15.0 g 6.9 g 62.1 g 1.1 g	小麦	
6 木	チキンカレーライス キャベツのツナサラダ スープ(豆腐・キヌサヤ) ヨーグルト	ご飯・じゃが芋・砂糖・油	ツナ・ブレイク缶・ヨーグルト・鶏肉・豆腐	キヌサヤ・キャベツ・きゅうり・玉ねぎ・人参	SBカレーの王子さま顆粒・出し汁・醤油・酢・水・精製塩	326 kcal 12.7 g 10.7 g 47.8 g 1.2 g	乳・小麦	440 kcal 17.1 g 14.4 g 64.5 g 1.6 g	乳・小麦	
7 金	ご飯 助宗タラの塩あん煮 トマトとほうれん草のサラダ 具だくさん汁(豚肉・なす・ワカメ) フルーツ(バナナ)	ごま油・ご飯・砂糖・片栗粉・油	スズクワタラ・豚肉・味噌	トマト・なす・バナナ・ほうれん草・ワカメ・人参・白菜	みりん風調味料・酒・出し汁・醤油・酢・精製塩	266 kcal 13.0 g 6.2 g 40.8 g 0.9 g	小麦	359 kcal 17.6 g 8.4 g 55.1 g 1.2 g	小麦	
8 土	鉄分強化！ふりかけご飯 鶏肉の南蛮漬け 大根と人参の和え物 みそ汁(かぼちゃ・インゲン)	ご飯・砂糖・小麦粉・油	鶏肉・味噌	インゲン・かぼちゃ・パプリカ黄・ピーマン・玉ねぎ・人参・大根	ふりかけ・みりん風調味料・酒・出し汁・醤油・酢・精製塩	297 kcal 10.7 g 10.4 g 41.5 g 0.8 g	小麦	441 kcal 14.1 g 14.0 g 56.0 g 1.1 g	小麦	
9 日	ご飯 白糸タラのバター醤油焼き 鶏レバーのみそ煮 すまし汁(玉ねぎ・ワカメ) ヨーグルト	ご飯・じゃが芋・バター・砂糖・片栗粉・油	シロイタダ・ヨーグルト・鶏レバー・味噌	ワカメ・玉ねぎ・小松菜・人参・生姜	みりん風調味料・酒・出し汁・醤油・水・精製塩	276 kcal 14.2 g 6.3 g 42.4 g 0.8 g	乳・小麦	373 kcal 19.2 g 8.5 g 57.2 g 1.1 g	乳・小麦	
10 月	ご飯 豆腐と豚肉のくずし煮 きゅうりと人参の胡麻サラダ みそ汁(焼ふ・ごぼう)	ごま・ごま油・ご飯・砂糖・焼ふ・油	豆腐・豚肉・味噌	きゅうり・ごぼう・チンゲン菜・玉ねぎ・人参	みりん風調味料・酒・出し汁・醤油・酢	281 kcal 12.1 g 8.2 g 41.3 g 0.6 g	小麦	379 kcal 16.3 g 11.1 g 55.8 g 0.8 g	小麦	
11 火	ご飯 鮭のみそパン粉焼き 鶏肉と白菜のコーン煮 すまし汁(さつま芋・油揚げ) フルーツ(オレンジ)	ご飯・さつま芋・パン粉・砂糖・小麦粉・油	鶏肉・鮭・味噌・油揚げ	オレンジ・コーン・人参・白菜	みりん風調味料・出し汁・醤油・水・精製塩	349 kcal 15.4 g 10.9 g 49.4 g 0.6 g	小麦	471 kcal 20.8 g 14.7 g 66.7 g 0.8 g	小麦	
12 水	納豆ごはん 豚生姜炒め 夏野菜サラダ みそ汁(キャベツ・なめこ)	ご飯・砂糖・油	豚肉・納豆・味噌	キャベツ・トマト・なめこ・パプリカ黄・やし・玉ねぎ・人参・生姜	みりん風調味料・酒・出し汁・醤油・酢・精製塩	273 kcal 12.7 g 7.6 g 40.4 g 0.7 g	小麦	369 kcal 10.3 g 54.5 g 9.9 g	小麦	
13 木	中華風冷やしソーメン 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・ソーメン・砂糖・片栗粉・油	ツナ・ブレイク缶・鶏肉	オレンジ・きゅうり・人参	みりん風調味料・酒・出し汁・醤油・酢・水	320 kcal 12.7 g 12.3 g 39.2 g 0.9 g	小麦	432 kcal 17.1 g 16.6 g 52.9 g 1.2 g	小麦	
14 金	ご飯 照り豚となすのみそグラタン風 キャベツのおかかサラダ スープ(人参・長ねぎ)	ご飯・バター・パン粉・砂糖・小麦粉・油	花かつお・豆腐・豚肉・味噌	キャベツ・なす・パセリ・玉ねぎ・人参・水菜・長ねぎ	みりん風調味料・酒・出し汁・醤油・酢・水・精製塩	270 kcal 12.0 g 6.8 g 42.4 g 0.7 g	乳・小麦	365 kcal 16.2 g 9.2 g 57.2 g 1.2 g	乳・小麦	
15 土	鉄分強化！ふりかけご飯 豆腐の肉野菜あん 白菜と人参の醤油炒め みそ汁(花ふ・油揚げ)	ご飯・花ふ・片栗粉・油	鶏肉・豆腐・味噌・油揚げ	玉ねぎ・小松菜・人参・白菜	ふりかけ・みりん風調味料・酒・出し汁・醤油・精製塩	279 kcal 11.6 g 9.0 g 39.4 g 0.7 g	小麦	377 kcal 15.7 g 12.2 g 53.2 g 0.9 g	小麦	
年齢	給与栄養目標量	当月平均給与栄養量								
3~5歳	390/16.1/10.8/57.0/1.1未満	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	炭水化物 g	水分 g				
1~2歳	285/11.8/7.9/41.7/0.8未満	386	16.4	11.4	56.9	1.0				
		286	12.1	8.4	42.1	0.7				

リトルキッズ	6月	3色食品群			3色食品群以外の使用食材		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	アレルギー	アレルギー	エネルギーたんぱく質脂質炭水化物水分	エネルギーたんぱく質脂質炭水化物水分	エネルギーたんぱく質脂質炭水化物水分	エネルギーたんぱく質脂質炭水化物水分
16 日	ご飯 豚肉とキャベツのごま炒め きゅうりと人参のサラダ みそ汁(ほうれん草・ごぼう)	ごま・ごま油・ご飯・砂糖・油	豚肉・味噌	キャベツ・きゅうり・コーン・ごぼう・ほうれん草・人参	みりん風調味料・酒・出し汁・醤油・酢・精製塩	257 kcal 10.7 g 7.3 g 39.1 g 0.6 g	小麦	347 kcal 14.4 g 9.9 g 52.8 g 0.8 g	小麦	
17 月	ご飯 カラカレイの照り焼き 豚肉のひじき煮 みそ汁(大根・焼ふ) フルーツ(オレンジ)	ご飯・砂糖・小麦粉・焼ふ・油	カラカレイ・豚肉・味噌・油揚げ	オレンジ・ひじき・人参・大根・白菜	みりん風調味料・酒・出し汁・醤油・精製塩	304 kcal 12.7 g 11.2 g 39.8 g 0.6 g	小麦	410 kcal 17.1 g 15.1 g 53.7 g 0.8 g	小麦	
18 火	スパゲティナポリタン さつま芋とコーンのココロ炒め スープ(チンゲン菜・人参)	さつま芋・スパゲティ・砂糖・油	鶏肉	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・みりん風調味料・出し汁・醤油・精製塩	280 kcal 10.2 g 8.7 g 41.2 g 0.8 g	小麦	378 kcal 13.8 g 11.7 g 55.6 g 1.1 g	小麦	
19 水	ご飯 鮭と野菜の炒め物 切干大根ともやしのサラダ みそ汁(なす・万能ねぎ) フルーツ(バナナ)	ごま油・ご飯・砂糖・片栗粉・油	鮭・味噌	えのきび・グリーンアスパラ・なす・バナナ・もやし・玉ねぎ・人参・切干大根・万能ねぎ	みりん風調味料・出し汁・醤油・水	268 kcal 10.9 g 5.0 g 47.0 g 0.6 g	小麦	362 kcal 14.7 g 6.8 g 63.5 g 0.8 g	小麦	
20 木	チキンカレーライス キャベツのツナサラダ スープ(豆腐・キヌサヤ) ヨーグルト	ご飯・じゃが芋・砂糖・油	ツナ・ブレイク缶・ヨーグルト・鶏肉・豆腐	キヌサヤ・キャベツ・きゅうり・玉ねぎ・人参	SBカレーの王子さま顆粒・出し汁・醤油・酢・水・精製塩	326 kcal 12.7 g 10.7 g 47.8 g 1.2 g	乳・小麦	440 kcal 17.1 g 14.4 g 64.5 g 1.6 g	乳・小麦	
21 金	ご飯 助宗タラの塩あん煮 トマトとほうれん草のサラダ 具だくさん汁(豚肉・なす・ワカメ) フルーツ(みかん缶)	ごま油・ご飯・砂糖・片栗粉・油	スズクワタラ・豚肉・味噌	トマト・なす・ほうれん草・みかん缶・ワカメ・人参・白菜	みりん風調味料・酒・出し汁・醤油・酢・精製塩	266 kcal 13.0 g 6.2 g 40.8 g 0.9 g	小麦	359 kcal 17.6 g 8.4 g 55.1 g 1.2 g	小麦	
22 土	鉄分強化！ふりかけご飯 鶏肉の南蛮漬け 大根と人参の和え物 みそ汁(かぼちゃ・インゲン)	ご飯・砂糖・小麦粉・油	鶏肉・味噌	インゲン・かぼちゃ・パプリカ黄・ピーマン・玉ねぎ・人参・大根	ふりかけ・みりん風調味料・酒・出し汁・醤油・酢・精製塩	297 kcal 10.7 g 10.4 g 41.5 g 0.8 g	小麦	441 kcal 14.1 g 14.0 g 56.0 g 1.1 g	小麦	
23 日	ご飯 白糸タラのバター醤油焼き 鶏レバーのみそ煮 すまし汁(玉ねぎ・ワカメ) フルーツ(オレンジ)	ご飯・じゃが芋・バター・砂糖・片栗粉・油	シロイタダ・鶏レバー・味噌	ワカメ・玉ねぎ・小松菜・人参・生姜	みりん風調味料・酒・出し汁・醤油・水・精製塩	276 kcal 14.2 g 6.3 g 42.4 g 0.8 g	乳・小麦	373 kcal 19.2 g 8.5 g 57.2 g 1.1 g	乳・小麦	
24 月	ご飯 豆腐と豚肉のくずし煮 きゅうりと人参の胡麻サラダ みそ汁(焼ふ・ごぼう)	ごま・ごま油・ご飯・砂糖・焼ふ・油	豆腐・豚肉・味噌	きゅうり・ごぼう・チンゲン菜・玉ねぎ・人参	みりん風調味料・酒・出し汁・醤油・酢	281 kcal 12.1 g 8.2 g 41.3 g 0.6 g	小麦	379 kcal 16.3 g 11.1 g 55.8 g 0.8 g	小麦	
25 火	●鮭とコーンのおにぎり 鶏肉と白菜のアスパラ炒め さつま芋の煮物 フルーツ(オレンジ)	ご飯・さつま芋・砂糖・油	鶏肉・鮭	あおさ粉・オレンジ・グリーンアスパラ・コーン・人参・白菜	みりん風調味料・酒・出し汁・醤油・精製塩	318 kcal 13.8 g 7.0 g 51.6 g 0.5 g	小麦	429 kcal 18.6 g 9.5 g 69.7 g 0.9 g	小麦	
26 水	納豆ごはん 豚生姜炒め 夏野菜サラダ みそ汁(キャベツ・なめこ)	ご飯・砂糖・油	豚肉・納豆・味噌	キャベツ・トマト・なめこ・パプリカ黄・もやし・玉ねぎ・人参・生姜	みりん風調味料・酒・出し汁・醤油・酢・精製塩	273 kcal 12.7 g 7.6 g 40.4 g 0.7 g	小麦	369 kcal 10.3 g 54.5 g 9.9 g	小麦	
27 木	中華風冷やしソーメン 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・ソーメン・砂糖・片栗粉・油	ツナ・ブレイク缶・鶏肉	オレンジ・きゅうり・人参	みりん風調味料・酒・出し汁・醤油・酢・水	320 kcal 12.7 g 12.3 g 39.2 g 0.9 g	小麦	432 kcal 17.1 g 16.6 g 52.9 g 1.2 g	小麦	
28 金	ご飯 照り豚となすのみそグラタン風 キャベツのおかかサラダ スープ(人参・長ねぎ)	ご飯・バター・パン粉・砂糖・小麦粉・油	花かつお・豆腐・豚肉・味噌	キャベツ・なす・パセリ・玉ねぎ・人参・水菜・長ねぎ	みりん風調味料・酒・出し汁・醤油・酢・水・精製塩	270 kcal 12.0 g 6.8 g 42.4 g 0.7 g	乳・小麦	365 kcal 16.2 g 9.2 g 57.2 g 1.2 g	乳・小麦	
29 土	鉄分強化！ふりかけご飯 豆腐の肉野菜あん 白菜と人参の醤油炒め みそ汁(花ふ・油揚げ)	ご飯・花ふ・片栗粉・油	鶏肉・豆腐・味噌・油揚げ	玉ねぎ・小松菜・人参・白菜	ふりかけ・みりん風調味料・酒・出し汁・醤油・精製塩	279 kcal 11.6 g 9.0 g 39.4 g 0.7 g	小麦	377 kcal 15.7 g 12.2 g 53.2 g 0.9 g	小麦	
30 日	ご飯 豚肉とキャベツのごま炒め きゅうりと人参のサラダ みそ汁(ほうれん草・ごぼう)	ごま・ごま油・ご飯・砂糖・油	豚肉・味噌	キャベツ・きゅうり・コーン・ごぼう・ほうれん草・人参	みりん風調味料・酒・出し汁・醤油・酢・精製塩	257 kcal 10.7 g 7.3 g 39.1 g 0.6 g	小麦	347 kcal 14.4 g 9.9 g 52.8 g 0.8 g	小麦	
年齢	給与栄養目標量	当月平均給与栄養量								
3~5歳	390/16.1/10.8/57.0/1.1未満	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	炭水化物 g	水分 g				
1~2歳	285/11.8/7.9/41.7/0.8未満	386	16.4	11.4	56.9	1.0				
		286	12.1	8.4	42.1	0.7				

※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ための目安です。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。

タイハイ(株)
応援サポーター
林家たい平師匠

蛙の大合唱、
癒されますね〜。



食べ物は美味しく食べてほしい。良く噛むことで、食後予防や消化の負担が減り、お腹に良いと褒められています。