

リトルキッズ	8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	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・かに・くるみ)	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・かに・くるみ)	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・かに・くるみ)	
											エネルギーkcal
1	木	ご飯 鶏肉のみそ漬け炒め 夏野菜の和風和え すまし汁(チンゲン菜・ソーメン)	ご飯・ソーメン・砂糖・油	鶏肉・味噌	インゲン・かぼちゃ・キャベツ・チンゲン菜・パプリカ黄・ピーマン・人参	みりん風調味料・酒・出し汁・醤油・精製塩	288 kcal 11.2 g 7.8 g 47.0 g 0.8 g	小麦	389 kcal 15.2 g 10.5 g 63.5 g 1.1 g	小麦	
2	金	ご飯 白糸タラのから揚げ 小松菜と豚肉のとりみ煮 みそ汁(もやし・万能ねぎ) フルーツ(バナナ)	ご飯・砂糖・小麦粉・片栗粉・油	シロイトタラ・豚肉・味噌	グリーンアスパラ・バナナ・もやし・玉ねぎ・小松菜・人参・万能ねぎ	酒・出し汁・醤油・精製塩	280 kcal 12.9 g 7.6 g 41.5 g 0.6 g	小麦	378 kcal 17.4 g 10.3 g 56.0 g 0.8 g	小麦	
3	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(大根・油揚げ)	ご飯・砂糖・小麦粉・油	ツナフレーク缶・鶏肉・粉豆腐・味噌・油揚げ	グリーンピース・コーン・ピーマン・玉ねぎ・人参・大根	ウスターソース・ケチャップ・ふりかけ・出し汁・醤油・水	317 kcal 13.6 g 11.9 g 40.8 g 1.0 g	小麦	428 kcal 18.4 g 16.1 g 55.1 g 1.4 g	小麦	
4	日	ご飯 豆腐と白菜のきのこ煮 鶏レバーの甘辛揚げ すまし汁(玉ねぎ・ワカメ)	ご飯・砂糖・小麦粉・油	鶏レバー・豆腐	しめじ・トマト・ワカメ・玉ねぎ・人参・白菜	みりん風調味料・出し汁・醤油・水・精製塩	267 kcal 12.3 g 7.9 g 40.0 g 0.9 g	小麦	360 kcal 16.6 g 10.7 g 54.0 g 1.2 g	小麦	
5	月	豚肉のとりみあんかけ井 大根のしらすサラダ みそ汁(チンゲン菜・焼ふ)	ごま油・ご飯・砂糖・焼ふ・片栗粉・油	しらす干し・豚肉・味噌	キャベツ・チンゲン菜・玉ねぎ・人参・大根	みりん風調味料・酒・出し汁・醤油・酢・精製塩	269 kcal 10.7 g 8.4 g 39.7 g 0.8 g	小麦	363 kcal 14.4 g 11.3 g 53.6 g 1.1 g	小麦	
6	火	ご飯 カラスカレイのココロコ焼き ほうれん草と鶏肉のくたくた煮 スープ(人参・ごぼう) フルーツ(オレンジ)	ご飯・じゃが芋・砂糖・片栗粉・油	カラスカレイ・鶏肉	オレンジ・ごぼう・ほうれん草・玉ねぎ・人参	みりん風調味料・出し汁・醤油・水・精製塩	285 kcal 10.9 g 8.2 g 45.2 g 0.7 g	小麦	385 kcal 14.7 g 11.1 g 61.0 g 0.9 g	小麦	
7	水	●ごま塩ご飯 ●とんべい風キャベツ焼き ●焼きもろこし みそ汁(なす・かぼちゃ) フルーツ(バナナ)	ごま・ご飯・小麦粉・油	豚肉・味噌	あおさ粉・かぼちゃ・キャベツ・とうもろこし・なす・バナナ・もやし	ウスターソース・酒・出し汁・醤油・精製塩	330 kcal 12.2 g 8.2 g 54.9 g 0.8 g	小麦	446 kcal 16.5 g 11.1 g 74.1 g 1.1 g	小麦	
8	木	鉄分強化！ふりかけご飯 豆腐と鶏肉の煮物 玉ねぎと夏野菜の醤油炒め みそ汁(長ねぎ・油揚げ)	ご飯・砂糖・油	鶏肉・豆腐・味噌・油揚げ	ズッキーニ・パプリカ黄・玉ねぎ・人参・長ねぎ・白菜	ふりかけ・みりん風調味料・出し汁・醤油・精製塩	281 kcal 11.8 g 9.2 g 39.9 g 0.7 g	小麦	379 kcal 15.9 g 12.4 g 53.9 g 0.9 g	小麦	
9	金	ポーカカレーライス きゅうりとひじきのツナサラダ スープ(ほうれん草・コーン) フルーツ(オレンジ)	ごま油・ご飯・じゃが芋・砂糖・油	ツナフレーク缶・豚肉	オレンジ・きゅうり・コーン・ひじき・ほうれん草・玉ねぎ・人参	SBカレーの王子さま 顆粒・酒・出し汁・醤油・酢・水・精製塩	311 kcal 11.5 g 9.7 g 47.6 g 1.1 g	小麦	420 kcal 15.5 g 13.1 g 64.3 g 1.5 g	小麦	
10	土	ご飯 白糸タラのムニエル さきみとさつま芋のおかか和え みそ汁(キャベツ・えのき茸) ヨーグルト	ご飯・さつま芋・バター・砂糖・小麦粉・油	シロイトタラ・ヨーグルト・花かつお・鶏肉・味噌	えのき茸・キャベツ・人参	酒・出し汁・醤油・水・精製塩	273 kcal 14.5 g 4.0 g 47.1 g 0.5 g	乳・小麦	369 kcal 19.6 g 5.4 g 63.6 g 0.7 g	乳・小麦	
11	日	ご飯 豚肉と野菜のうま煮 玉ねぎとズッキーニのコーン炒め みそ汁(じゃが芋・ワカメ)	ご飯・じゃが芋・砂糖・小麦粉・油	豚肉・味噌	コーン・ズッキーニ・ワカメ・玉ねぎ・人参・大根	みりん風調味料・酒・出し汁・醤油	262 kcal 10.3 g 6.1 g 43.7 g 0.7 g	小麦	354 kcal 13.9 g 8.2 g 59.0 g 0.9 g	小麦	
12	月	ご飯 鮭の甘辛だれ 豚肉の野菜煮 みそ汁(豆腐・小松菜) フルーツ(パイン缶)	ご飯・砂糖・片栗粉・油	鮭・豆腐・豚肉・味噌	トマト・パインアップル缶・玉ねぎ・小松菜・人参	みりん風調味料・酒・出し汁・醤油・水	292 kcal 15.6 g 6.9 g 44.2 g 0.6 g	小麦	394 kcal 21.1 g 9.3 g 59.7 g 0.8 g	小麦	
13	火	冷やし鶏ソーメン かぼちゃのごまがらめ フルーツ(洋梨缶)	ごま・ごま油・ソーメン・砂糖・小麦粉・油	鶏肉	オクラ・かぼちゃ・ワカメ・人参・洋なし缶	みりん風調味料・酒・出し汁・醤油・酢・水	266 kcal 12.5 g 5.3 g 41.9 g 0.8 g	小麦	359 kcal 16.9 g 7.2 g 56.6 g 1.1 g	小麦	
14	水	ご飯 助宗タラの甘酢あんかけ ほうれん草と人参の煮物 具だくさん汁(豚肉・なす・ごぼう) フルーツ(みかん缶)	ご飯・砂糖・片栗粉・油	ステーキタラ・豚肉・味噌	キヌサヤ・ごぼう・なす・ほうれん草・みかん缶・玉ねぎ・人参	酒・出し汁・醤油・酢・精製塩	277 kcal 13.8 g 6.3 g 44.0 g 0.6 g	小麦	374 kcal 18.6 g 8.5 g 59.4 g 0.8 g	小麦	
15	木	ご飯 鶏肉のみそ漬け炒め 夏野菜の和風和え すまし汁(チンゲン菜・ソーメン)	ご飯・ソーメン・砂糖・油	鶏肉・味噌	インゲン・かぼちゃ・キャベツ・チンゲン菜・ピーマン・人参	みりん風調味料・酒・出し汁・醤油・精製塩	292 kcal 11.3 g 7.8 g 46.0 g 0.8 g	小麦	394 kcal 15.3 g 10.5 g 62.1 g 1.1 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		390/16.1/10.8/57.0/1.1未満		387	16.8	10.7	59.1	1.0			
1～2歳		285/11.8/7.9/41.7/0.8未満		286	12.4	7.9	43.8	0.8			

タイハイ(株)
応援サポーター
林家たい平師匠

お魚たちとのふれあいのしそうですな〜。



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	8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	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・かに・くるみ)	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・かに・くるみ)	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・かに・くるみ)	
											エネルギーkcal
16	金	ご飯 白糸タラのから揚げ 小松菜と豚肉のとりみ煮 みそ汁(かぶ・青ねぎ) フルーツ(白桃缶)	ご飯・砂糖・小麦粉・片栗粉・油	シロイトタラ・豚肉・味噌	かぶ・グリーンアスパラ・玉ねぎ・小松菜・人参・青ねぎ・白桃缶	酒・出し汁・醤油・精製塩	284 kcal 12.8 g 7.6 g 42.7 g 0.6 g	小麦	383 kcal 17.3 g 10.3 g 57.6 g 0.8 g	小麦	
17	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(大根・油揚げ)	ご飯・砂糖・小麦粉・油	ツナフレーク缶・鶏肉・粉豆腐・味噌・油揚げ	グリーンピース・コーン・ピーマン・玉ねぎ・人参・大根	ウスターソース・ケチャップ・ふりかけ・出し汁・醤油・水	319 kcal 13.7 g 11.9 g 40.9 g 1.0 g	小麦	431 kcal 18.5 g 16.1 g 55.2 g 1.4 g	小麦	
18	日	ご飯 豆腐と白菜のきのこ煮 鶏レバーの甘辛揚げ すまし汁(玉ねぎ・ワカメ)	ご飯・砂糖・小麦粉・油	鶏レバー・豆腐	ぶなしめじ・ブロッコリー・ワカメ・玉ねぎ・人参・白菜	みりん風調味料・出し汁・醤油・水・精製塩	270 kcal 12.7 g 7.9 g 39.9 g 0.9 g	小麦	365 kcal 17.1 g 10.7 g 53.9 g 1.2 g	小麦	
19	月	豚肉のとりみあんかけ井 大根のしらすサラダ みそ汁(チンゲン菜・焼ふ)	ごま油・ご飯・砂糖・焼ふ・片栗粉・油	しらす干し・豚肉・味噌	キャベツ・チンゲン菜・玉ねぎ・人参・大根	みりん風調味料・酒・出し汁・醤油・酢・精製塩	270 kcal 10.7 g 8.4 g 39.6 g 0.8 g	小麦	365 kcal 14.4 g 11.3 g 53.5 g 1.1 g	小麦	
20	火	ご飯 カラスカレイのココロコ焼き ほうれん草と鶏肉のくたくた煮 スープ(人参・ごぼう) アップルゼリー	ご飯・じゃが芋・砂糖・片栗粉・油	カラスカレイ・鶏肉	ごぼう・ほうれん草・りんご・ジュース・寒天・玉ねぎ・人参	みりん風調味料・出し汁・醤油・水・精製塩	297 kcal 11.0 g 8.3 g 47.8 g 0.7 g	小麦	401 kcal 14.9 g 11.2 g 64.5 g 0.9 g	小麦	
21	水	ご飯 なすとトマトの麻婆炒め キャベツのコーンサラダ スープ(かぼちゃ・ワカメ)	ごま・ごま油・ご飯・砂糖・片栗粉	豚肉・味噌	かぼちゃ・キャベツ・グリーンピース・コーン・トマト・なす・ワカメ・玉ねぎ	出し汁・醤油・酢・水・精製塩	285 kcal 10.4 g 9.4 g 43.0 g 0.9 g	小麦	385 kcal 14.0 g 12.7 g 58.1 g 1.2 g	小麦	
22	木	鉄分強化！ふりかけご飯 豆腐と鶏肉の煮物 玉ねぎと夏野菜の醤油炒め みそ汁(長ねぎ・油揚げ)	ご飯・砂糖・油	鶏肉・豆腐・味噌・油揚げ	ズッキーニ・パプリカ黄・玉ねぎ・人参・長ねぎ・白菜	ふりかけ・みりん風調味料・出し汁・醤油・精製塩	281 kcal 11.8 g 9.2 g 39.9 g 0.7 g	小麦	379 kcal 15.9 g 12.4 g 53.9 g 0.9 g	小麦	
23	金	ポーカカレーライス きゅうりとひじきのツナサラダ スープ(ほうれん草・コーン) フルーツ(オレンジ)	ごま油・ご飯・じゃが芋・砂糖・油	ツナフレーク缶・豚肉	オレンジ・きゅうり・コーン・ひじき・ほうれん草・玉ねぎ・人参	SBカレーの王子さま 顆粒・酒・出し汁・醤油・酢・水・精製塩	311 kcal 11.5 g 9.7 g 47.6 g 1.1 g	小麦	420 kcal 15.5 g 13.1 g 64.3 g 1.5 g	小麦	
24	土	ご飯 白糸タラのムニエル さきみとさつま芋のおかか和え みそ汁(キャベツ・えのき茸) ヨーグルト	ご飯・さつま芋・バター・砂糖・小麦粉・油	シロイトタラ・ヨーグルト・花かつお・鶏肉・味噌	えのき茸・キャベツ・人参	酒・出し汁・醤油・水・精製塩	273 kcal 14.5 g 4.0 g 47.1 g 0.5 g	乳・小麦	369 kcal 19.6 g 5.4 g 63.6 g 0.7 g	乳・小麦	
25	日	ご飯 豚肉と野菜のうま煮 玉ねぎとズッキーニのコーン炒め みそ汁(じゃが芋・ワカメ)	ご飯・じゃが芋・砂糖・小麦粉・油	豚肉・味噌	コーン・ズッキーニ・ワカメ・玉ねぎ・人参・大根	みりん風調味料・酒・出し汁・醤油	262 kcal 10.3 g 6.1 g 43.7 g 0.7 g	小麦	354 kcal 13.9 g 8.2 g 59.0 g 0.9 g	小麦	
26	月	ご飯 鮭の甘辛だれ 豚肉の野菜煮 みそ汁(豆腐・小松菜) フルーツ(オレンジ)	ご飯・砂糖・片栗粉・油	鮭・豆腐・豚肉・味噌	オレンジ・トマト・玉ねぎ・小松菜・人参	みりん風調味料・酒・出し汁・醤油・水	289 kcal 15.7 g 6.9 g 43.1 g 0.6 g	小麦	390 kcal 21.2 g 9.3 g 58.2 g 0.8 g	小麦	
27	火	冷やし鶏ソーメン かぼちゃのごまがらめ フルーツ(梨)	ごま・ごま油・ソーメン・砂糖・小麦粉・油	鶏肉	オクラ・かぼちゃ・ワカメ・人参・梨	みりん風調味料・酒・出し汁・醤油・酢・水	255 kcal 12.4 g 5.3 g 41.0 g 0.8 g	小麦	344 kcal 16.7 g 7.2 g 55.4 g 1.1 g	小麦	
28	水	ご飯 助宗タラの甘酢あんかけ ほうれん草と人参の煮物 具だくさん汁(豚肉・なす・ごぼう) フルーツ(バナナ)	ご飯・砂糖・片栗粉・油	ステーキタラ・豚肉・味噌	キヌサヤ・ごぼう・なす・バナナ・ほうれん草・玉ねぎ・人参	酒・出し汁・醤油・酢・精製塩	272 kcal 13.4 g 6.2 g 43.6 g 0.6 g	小麦	367 kcal 18.1 g 8.4 g 58.9 g 0.8 g	小麦	
29	木	●金魚飯(岐阜県) ●鶏ちゃん焼き(岐阜県) 夏野菜の和風和え すまし汁(チンゲン菜・ソーメン) フルーツ(オレンジ)	ごま油・ご飯・ソーメン・砂糖	鶏肉・味噌・油揚げ	インゲン・オレンジ・かぼちゃ・キャベツ・チンゲン菜・ピーマン・玉ねぎ・人参・生姜	みりん風調味料・酒・出し汁・醤油・精製塩	323 kcal 12.7 g 9.2 g 51.1 g 1.0 g	小麦	436 kcal 17.1 g 12.4 g 69.0 g 1.4 g	小麦	
30	金	ご飯 白糸タラのから揚げ 小松菜と豚肉のとりみ煮 みそ汁(もやし・万能ねぎ) フルーツ(バナナ)	ご飯・砂糖・小麦粉・片栗粉・油	シロイトタラ・豚肉・味噌	グリーンアスパラ・バナナ・もやし・玉ねぎ・小松菜・人参・万能ねぎ	酒・出し汁・醤油・精製塩	280 kcal 12.9 g 7.6 g 41.5 g 0.6 g	小麦	378 kcal 17.4 g 10.3 g 56.0 g 0.8 g	小麦	
31	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(大根・油揚げ)	ご飯・砂糖・小麦粉・油	ツナフレーク缶・鶏肉・粉豆腐・味噌・油揚げ	グリーンピース・コーン・ピーマン・玉ねぎ・人参・大根	ウスターソース・ケチャップ・ふりかけ・出し汁・醤油・水	317 kcal 13.6 g 11.9 g 40.8 g 1.0 g	小麦	428 kcal 18.4 g 16.1 g 55.1 g 1.4 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。