

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	土	鉄分強化！ふりかけご飯 カラスカレイの香草パン粉焼き 炒り粉豆腐 みそ汁(玉ねぎ・油揚げ) フルーツ(りんご)	ご飯・じゃが芋・パン粉・砂糖・小麦粉・油	カラスカレイ・鶏肉・粉豆腐・味噌・油揚げ	パセリ・りんご・玉ねぎ・人参	ふりかけ・出し汁・醤油・水・精製塩	343 kcal 13.5 g 12.9 g 46.8 g 0.7 g	小麦	463 kcal 18.2 g 17.4 g 63.2 g 0.9 g	
2	日									
3	イ ベ ン ト 献 立	●そぼろひなちし寿司 チンゲン菜と玉ねぎの煮浸し みそ汁(かぼちゃ・長ねぎ) フルーツ(オレンジ)	ご飯・砂糖・片栗粉・油	鶏肉・味噌	オレンジ・かぼちゃ・キヌサヤ・コーン・チンゲン菜・れんこん・玉ねぎ・人参・長ねぎ	みりん風調味料・酒・出し汁・醤油・酢・水・精製塩	267 kcal 9.2 g 6.3 g 45.5 g 0.8 g	小麦	360 kcal 12.4 g 8.5 g 61.4 g 1.1 g	
4	火	ご飯 豆腐と豚肉のとろみ煮 さつま芋ときゅうりのひじきサラダ みそ汁(なす・なめこ)	ご飯・さつま芋・砂糖・片栗粉・油	豆腐・豚肉・味噌	きゅうり・なす・なめこ・ひじき・玉ねぎ・人参・水菜	みりん風調味料・酒・出し汁・醤油・酢・精製塩	295 kcal 11.5 g 8.2 g 47.3 g 0.7 g	小麦	398 kcal 15.5 g 11.1 g 63.9 g 0.9 g	
5	水	ツナピラフ 鶏肉のマカロニみそグラタン風 スープ(キャベツ・ごぼう) ヨーグルト	ご飯・バター・パン粉・マカロニ・砂糖・小麦粉	ツナフレーク缶・ヨーグルト・鶏肉・豆乳・味噌	キャベツ・グリーンピース・コーン・ごぼう・玉ねぎ	出し汁・醤油・水・精製塩	316 kcal 12.2 g 9.3 g 48.0 g 0.8 g	乳・小麦	427 kcal 16.5 g 12.6 g 64.8 g 1.1 g	
6	木	ご飯 鮭のごま焼 大根の信田煮 みそ汁(花ふ・ワカメ) フルーツ(不知火)	ご飯・小麦粉・油	鮭・味噌・油揚げ	ワカメ・小松菜・人参・大根・不知火(しらぬい)	みりん風調味料・酒・出し汁・醤油・水・精製塩	287 kcal 12.5 g 7.7 g 42.9 g 0.7 g	小麦	387 kcal 16.9 g 10.4 g 57.9 g 0.9 g	
7	金	肉野菜あんかけうどん キャベツとアスパラのしらすサラダ フルーツ(りんご)	うどん・ごま油・砂糖・片栗粉・油	しらす干し・豚肉	キャベツ・グリーンアスパラ・チンゲン菜・りんご・人参・長ねぎ	みりん風調味料・酒・出し汁・醤油・酢・精製塩	259 kcal 11.2 g 8.6 g 35.0 g 0.9 g	小麦	350 kcal 15.1 g 11.6 g 47.3 g 1.2 g	
8	土	ご飯 鶏肉と野菜の土佐煮 さつま芋とごぼうの金平炒め みそ汁(豆腐・焼ふ)	ご飯・さつま芋・砂糖・焼ふ・片栗粉・油	花かつお・鶏肉・豆腐・味噌	ごぼう・玉ねぎ・小松菜・人参	みりん風調味料・酒・出し汁・醤油	327 kcal 12.8 g 9.5 g 49.9 g 0.7 g	小麦	441 kcal 17.3 g 12.8 g 67.4 g 0.9 g	
9	日									
10	月	鉄分強化！ふりかけご飯 豆腐と鶏肉のみそ煮 切干大根炒め すまし汁(長ねぎ・インゲン)	ご飯・砂糖・片栗粉・油	鶏肉・豆腐・味噌・油揚げ	インゲン・ほうれん草・玉ねぎ・人参・切干大根・長ねぎ	ふりかけ・酒・出し汁・醤油・精製塩	278 kcal 13.9 g 5.7 g 44.9 g 0.8 g	小麦	375 kcal 18.8 g 7.7 g 60.6 g 1.1 g	
11	火	ご飯 豚肉のキャベツ蒸し きゅうりのごま和え みそ汁(チンゲン菜・えのき茸)	ごま・ごま油・ご飯・砂糖・油	豚肉・味噌	えのき茸・キャベツ・きゅうり・チンゲン菜・玉ねぎ・人参	みりん風調味料・酒・出し汁・醤油・酢・水・精製塩	256 kcal 10.1 g 8.5 g 37.1 g 0.5 g	小麦	346 kcal 13.6 g 11.5 g 50.1 g 0.7 g	
12	水	ご飯 助宗タラの煮付け かぼちゃのささみ炒め みそ汁(もやし・花ふ) フルーツ(バナナ)	ごま油・ご飯・花ふ・砂糖・片栗粉	スケソウダラ・鶏肉・味噌	かぼちゃ・バナナ・もやし・人参・万能ねぎ	みりん風調味料・酒・出し汁・醤油・精製塩	257 kcal 13.6 g 2.2 g 47.6 g 0.6 g	小麦	347 kcal 18.4 g 3.0 g 64.3 g 0.8 g	
13	木	ご飯 チキンストロガノフ風 サラダスパゲティ スープ(大根・ワカメ)	ご飯・スパゲティ・砂糖・小麦粉・油	鶏肉	しめじ・チンゲン菜・ピーマン・ワカメ・玉ねぎ・人参・大根	ウスターソース・ケチャップ・酒・出し汁・醤油・酢・水・精製塩	296 kcal 10.9 g 8.7 g 45.6 g 0.9 g	小麦	400 kcal 14.7 g 11.7 g 61.6 g 1.2 g	
14	イ ベ ン ト 献 立	●ホワイトデー☆クリームライス トマトとアスパラのツナサラダ スープ(さつま芋・ごぼう) フルーツ(オレンジ)	ごま油・ご飯・さつま芋・砂糖・油	ツナフレーク缶・豚肉	オレンジ・グリーンアスパラ・コーン・ごぼう・トマト・玉ねぎ・小松菜・人参	SBシチューの王子さま顆粒・酒・出し汁・醤油・酢・水・精製塩	324 kcal 11.2 g 10.5 g 48.6 g 1.2 g	小麦	437 kcal 15.1 g 14.2 g 65.6 g 1.6 g	
15	土	鉄分強化！ふりかけご飯 カラスカレイの香草パン粉焼き 炒り粉豆腐 みそ汁(玉ねぎ・油揚げ) フルーツ(りんご)	ご飯・じゃが芋・パン粉・砂糖・小麦粉・油	カラスカレイ・鶏肉・粉豆腐・味噌・油揚げ	パセリ・りんご・玉ねぎ・人参	ふりかけ・出し汁・醤油・水・精製塩	343 kcal 13.5 g 12.9 g 46.8 g 0.7 g	小麦	463 kcal 18.2 g 17.4 g 63.2 g 0.9 g	
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		392	16.0	10.9	60.3	1.0		
1～2歳		285/11.8/7.9/41.7/0.8未満		290	11.8	8.1	44.7	0.8		

タイハイ(株)  
応援サポーター  
林家たい平師匠

暖かくなって花が  
咲き始めていますね



食べ物だけでなく、よく噛むことで、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	日								
17	月	三色丼 チンゲン菜とれんこんの煮浸し みそ汁(かぼちゃ・長ねぎ) フルーツ(オレンジ)	ご飯・砂糖・片栗粉・油	鶏肉・味噌	オレンジ・かぼちゃ・コーン・チンゲン菜・れんこん・玉ねぎ・人参・長ねぎ	みりん風調味料・酒・出し汁・醤油・精製塩	263 kcal 9.2 g 6.3 g 44.7 g 0.7 g	小麦	355 kcal 12.4 g 8.5 g 60.3 g 0.9 g
18	火	ご飯 豆腐と豚肉のとろみ煮 さつま芋ときゅうりのひじきサラダ みそ汁(なす・なめこ)	ご飯・さつま芋・砂糖・片栗粉・油	豆腐・豚肉・味噌	きゅうり・なす・なめこ・ひじき・玉ねぎ・人参・水菜	みりん風調味料・酒・出し汁・醤油・酢・精製塩	295 kcal 11.5 g 8.2 g 47.3 g 0.7 g	小麦	398 kcal 15.5 g 11.1 g 63.9 g 0.9 g
19	水	ツナピラフ 鶏肉のマカロニみそグラタン風 スープ(キャベツ・ごぼう) ヨーグルト	ご飯・バター・パン粉・マカロニ・砂糖・小麦粉	ツナフレーク缶・ヨーグルト・鶏肉・豆乳・味噌	キャベツ・グリーンピース・コーン・ごぼう・玉ねぎ	出し汁・醤油・水・精製塩	316 kcal 12.2 g 9.3 g 48.0 g 0.8 g	乳・小麦	427 kcal 16.5 g 12.6 g 64.8 g 1.1 g
20	木								
21	金	肉野菜あんかけうどん キャベツとアスパラのしらすサラダ フルーツ(りんご)	うどん・ごま油・砂糖・片栗粉・油	しらす干し・豚肉	キャベツ・グリーンアスパラ・チンゲン菜・りんご・人参・長ねぎ	みりん風調味料・酒・出し汁・醤油・酢・精製塩	259 kcal 11.2 g 8.6 g 35.0 g 0.9 g	小麦	350 kcal 15.1 g 11.6 g 47.3 g 1.2 g
22	土	ご飯 鶏肉と野菜の土佐煮 さつま芋とごぼうの金平炒め みそ汁(豆腐・焼ふ)	ご飯・さつま芋・砂糖・焼ふ・片栗粉・油	花かつお・鶏肉・豆腐・味噌	ごぼう・玉ねぎ・小松菜・人参	みりん風調味料・酒・出し汁・醤油	327 kcal 12.8 g 9.5 g 49.9 g 0.7 g	小麦	441 kcal 17.3 g 12.8 g 67.4 g 0.9 g
23	日								
24	月	鉄分強化！ふりかけご飯 豆腐と鶏肉のみそ煮 切干大根炒め すまし汁(インゲン・長ねぎ)	ご飯・砂糖・片栗粉・油	鶏肉・豆腐・味噌・油揚げ	インゲン・ほうれん草・玉ねぎ・人参・切干大根・長ねぎ	ふりかけ・酒・出し汁・醤油・精製塩	277 kcal 13.9 g 5.7 g 44.9 g 0.8 g	小麦	374 kcal 18.8 g 7.7 g 60.6 g 1.1 g
25	火	ご飯 豚肉のキャベツ蒸し きゅうりのごま和え みそ汁(チンゲン菜・えのき茸)	ごま・ごま油・ご飯・砂糖・油	豚肉・味噌	えのき茸・キャベツ・きゅうり・チンゲン菜・玉ねぎ・人参	みりん風調味料・酒・出し汁・醤油・酢・水・精製塩	256 kcal 10.1 g 8.5 g 37.1 g 0.5 g	小麦	346 kcal 13.6 g 11.5 g 50.1 g 0.7 g
26	水	ご飯 助宗タラの煮付け かぼちゃのささみ炒め みそ汁(もやし・花ふ) フルーツ(バナナ)	ごま油・ご飯・花ふ・砂糖・片栗粉	スケソウダラ・鶏肉・味噌	かぼちゃ・バナナ・もやし・人参・万能ねぎ	みりん風調味料・酒・出し汁・醤油・精製塩	257 kcal 13.6 g 2.2 g 47.6 g 0.6 g	小麦	347 kcal 18.4 g 3.0 g 64.3 g 0.8 g
27	木	ご飯 チキンストロガノフ風 サラダスパゲティ スープ(大根・ワカメ)	ご飯・スパゲティ・砂糖・小麦粉・油	鶏肉	しめじ・チンゲン菜・ピーマン・ワカメ・玉ねぎ・人参・大根	ウスターソース・ケチャップ・酒・出し汁・醤油・酢・水・精製塩	296 kcal 10.9 g 8.7 g 45.6 g 0.9 g	小麦	400 kcal 14.7 g 11.7 g 61.6 g 1.2 g
28	金	ご飯 クリームシチュー トマトとアスパラのツナサラダ スープ(さつま芋・ごぼう) フルーツ(オレンジ)	ごま油・ご飯・さつま芋・砂糖・油	ツナフレーク缶・豚肉	オレンジ・グリーンアスパラ・コーン・ごぼう・トマト・玉ねぎ・小松菜・人参	SBシチューの王子さま顆粒・酒・出し汁・醤油・酢・水・精製塩	324 kcal 11.2 g 10.5 g 48.6 g 1.1 g	小麦	437 kcal 15.1 g 14.2 g 65.6 g 1.5 g
29	土	鉄分強化！ふりかけご飯 カラスカレイの香草パン粉焼き 炒り粉豆腐 みそ汁(玉ねぎ・油揚げ) フルーツ(りんご)	ご飯・じゃが芋・パン粉・砂糖・小麦粉・油	カラスカレイ・鶏肉・粉豆腐・味噌・油揚げ	パセリ・りんご・玉ねぎ・人参	ふりかけ・出し汁・醤油・水・精製塩	343 kcal 13.5 g 12.9 g 46.8 g 0.7 g	小麦	463 kcal 18.2 g 17.4 g 63.2 g 0.9 g
30	日								
31	月	三色丼 チンゲン菜とれんこんの煮浸し みそ汁(かぼちゃ・長ねぎ) フルーツ(オレンジ)	ご飯・砂糖・片栗粉・油	鶏肉・味噌	オレンジ・かぼちゃ・コーン・チンゲン菜・れんこん・玉ねぎ・人参・長ねぎ	みりん風調味料・酒・出し汁・醤油・精製塩	263 kcal 9.2 g 6.3 g 44.7 g 0.7 g	小麦	355 kcal 12.4 g 8.5 g 60.3 g 0.9 g

※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。