



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	火	ご飯 白糸タラと春キャベツのバター炒め 豚肉の切干大根煮 みそ汁(さつま芋・しめじ) フルーツ(不知火)	ご飯・さつま芋・バター・小麦粉・油	シロイトタラ・豚肉・味噌	キャベツ・しめじ・玉ねぎ・人参・切干大根・不知火(しらぬい)	みりん風調味料・酒・出し汁・醤油・精製塩	266 kcal 11.5 g 4.7 g 46.5 g 0.7 g	乳・小麦	359 kcal 15.5 g 6.3 g 62.8 g 0.9 g	乳・小麦
2	水	ご飯 鶏肉のちゃんちゃん焼き風 チンゲン菜と人参のサラダ すまし汁(玉ねぎ・ワカメ)	ごま油・ご飯・砂糖・片栗粉・油	鶏肉・味噌	コーン・チンゲン菜・ピーマン・ワカメ・玉ねぎ・人参・白菜	みりん風調味料・酒・出し汁・醤油・酢・精製塩	274 kcal 10.4 g 8.7 g 40.7 g 0.9 g	小麦	370 kcal 14.0 g 11.7 g 54.9 g 1.2 g	小麦
3	木	鮭の香味だれ井 かぼちゃと豚肉の信田煮 みそ汁(豆腐・インゲン) ヨーグルト	ごま油・ご飯・砂糖・片栗粉・油	ヨーグルト・鮭・豆腐・豚肉・味噌・油揚げ	インゲン・かぼちゃ・玉ねぎ・小松菜・生姜	みりん風調味料・酒・出し汁・醤油・水・精製塩	315 kcal 16.2 g 8.6 g 46.0 g 0.6 g	乳・小麦	425 kcal 21.9 g 11.6 g 62.1 g 0.8 g	乳・小麦
4	金	●アスパラガスとコーンのピラフ ●トマトソースにこり鶏バーグ みそ汁(もやし・焼ふ) フルーツ(バナナ)	ご飯・さつま芋・バター・パン粉・砂糖・焼ふ・油	鶏肉・豆乳・味噌	カットマトパイク・グリーンアスパラ・コーン・バナナ・もやし・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・水・精製塩	314 kcal 10.3 g 9.2 g 50.1 g 0.8 g	乳・小麦	424 kcal 13.9 g 12.4 g 67.6 g 1.1 g	乳・小麦
5	土	ご飯 助宗タラのごま煮 キャベツときゅうりのサラダ 具だくさん汁(豚肉・かぼちゃ・えのき茸) フルーツ(オレンジ)	ごま・ご飯・砂糖・油	スケウウタラ・豚肉・味噌	えのき茸・オレンジ・かぼちゃ・キャベツ・きゅうり・人参	みりん風調味料・酒・出し汁・醤油・酢	266 kcal 13.3 g 6.6 g 40.7 g 0.6 g	小麦	359 kcal 18.0 g 8.9 g 54.9 g 0.8 g	小麦
6	日									
7	月	ご飯 豆腐と鶏肉の煮物 じゃが芋のトマトサラダ みそ汁(長ねぎ・油揚げ)	ご飯・じゃが芋・砂糖・片栗粉・油	鶏肉・豆腐・味噌・油揚げ	チンゲン菜・トマト・人参・長ねぎ	みりん風調味料・酒・出し汁・醤油・酢・精製塩	269 kcal 12.5 g 6.3 g 43.3 g 0.6 g	小麦	363 kcal 16.9 g 8.5 g 58.5 g 0.8 g	小麦
8	火	鉄分強化！ふりかけご飯 白糸タラの甘酢漬 豚肉と大根の炒め煮 みそ汁(ワカメ・花ふ) フルーツ(オレンジ)	ご飯・花ふ・砂糖・小麦粉・油	シロイトタラ・豚肉・味噌	オレンジ・パプリカ赤・ワカメ・玉ねぎ・人参・水菜・大根	ふりかけ・酒・出し汁・醤油・酢	272 kcal 13.0 g 6.7 g 41.7 g 0.9 g	小麦	367 kcal 17.6 g 9.0 g 56.3 g 1.2 g	小麦
9	水	ミートスパゲッティ 白菜と人参のツナサラダ スープ(豆腐・ごぼう)	スパゲッティ・砂糖・小麦粉・油	ツナフレーク缶・鶏肉・豆腐	ごぼう・パセリ・玉ねぎ・人参・白菜	ウスターソース・ケチャップ・酒・出し汁・醤油・酢・水・精製塩	275 kcal 13.0 g 11.0 g 33.1 g 1.1 g	小麦	371 kcal 17.6 g 14.9 g 44.7 g 1.5 g	小麦
10	木	ご飯 カラスカレイのコロコロ揚げ ひじきの炒り煮 みそ汁(玉ねぎ・キャベツ) フルーツ(オレンジ)	ご飯・さつま芋・砂糖・片栗粉・油	カラスカレイ・豚肉・味噌	オレンジ・キャベツ・ひじき・玉ねぎ・人参	みりん風調味料・酒・出し汁・醤油・水	315 kcal 9.5 g 10.5 g 48.8 g 0.8 g	小麦	425 kcal 12.8 g 14.2 g 65.9 g 1.1 g	小麦
11	金	チキンハヤシライス きゅうりとスナップエンドウのコーンサラダ スープ(小松菜・しめじ) ヨーグルト	ごま油・ご飯・砂糖・油	ヨーグルト・鶏肉	きゅうり・コーン・しめじ・スナップエンドウ・パセリ・玉ねぎ・小松菜・人参	SBハヤシの王子さま顆粒・出し汁・醤油・酢・水・精製塩	293 kcal 10.4 g 8.6 g 46.7 g 1.3 g	乳・小麦	396 kcal 14.0 g 11.6 g 63.0 g 1.8 g	乳・小麦
12	土	鉄分強化！ふりかけご飯 助宗タラのみそ煮 豚肉と大根のおかか炒め すまし汁(かぼちゃ・ソーメン) フルーツ(白桃缶)	ご飯・ソーメン・砂糖・油	スケウウタラ・花かつお・豚肉・味噌	かぼちゃ・人参・大根・長ねぎ・白桃缶	ふりかけ・みりん風調味料・酒・出し汁・醤油・精製塩	275 kcal 13.5 g 4.8 g 45.1 g 0.7 g	小麦	371 kcal 18.2 g 6.5 g 60.9 g 0.9 g	小麦
13	日									
14	月	ご飯 鶏肉と野菜の煮物 磯焼きポテト みそ汁(花ふ・インゲン)	ご飯・じゃが芋・花ふ・砂糖・油	鶏肉・味噌	あおさ粉・インゲン・ごぼう・玉ねぎ・人参	みりん風調味料・出し汁・醤油・精製塩	261 kcal 9.2 g 7.1 g 43.6 g 0.7 g	小麦	352 kcal 12.4 g 9.6 g 58.9 g 0.9 g	小麦
15	火	ご飯 白糸タラと春キャベツのバター炒め 豚肉の切干大根煮 みそ汁(さつま芋・しめじ) フルーツ(オレンジ)	ご飯・さつま芋・バター・小麦粉・油	シロイトタラ・豚肉・味噌	オレンジ・キャベツ・しめじ・玉ねぎ・人参・切干大根	みりん風調味料・酒・出し汁・醤油・精製塩	264 kcal 11.5 g 4.7 g 46.1 g 0.7 g	乳・小麦	356 kcal 15.5 g 6.3 g 62.2 g 0.9 g	乳・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	386	386	16.1	10.4	60.2	1.1
1～2歳	286	286	11.9	7.7	44.6	0.8

タイハイ(株)
応援サポーター
林家たい平師匠

春の花たちがたくさん
咲いてきれいですね～



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	水	ご飯 鶏肉のちゃんちゃん焼き風 チンゲン菜と人参のサラダ すまし汁(玉ねぎ・ワカメ)	ごま油・ご飯・砂糖・片栗粉・油	鶏肉・味噌	コーン・チンゲン菜・ピーマン・ワカメ・玉ねぎ・人参・白菜	みりん風調味料・酒・出し汁・醤油・酢・精製塩	274 kcal 10.4 g 8.7 g 40.7 g 0.9 g	小麦	370 kcal 15.5 g 6.3 g 62.8 g 0.9 g	小麦
17	木	鮭の香味だれ井 かぼちゃと豚肉の信田煮 みそ汁(豆腐・インゲン) ヨーグルト	ごま油・ご飯・砂糖・片栗粉・油	ヨーグルト・鮭・豆腐・豚肉・味噌・油揚げ	インゲン・かぼちゃ・玉ねぎ・小松菜・生姜	みりん風調味料・酒・出し汁・醤油・水・精製塩	315 kcal 16.2 g 8.6 g 46.0 g 0.6 g	乳・小麦	425 kcal 21.9 g 11.6 g 62.1 g 0.8 g	乳・小麦
18	金	ご飯 鶏バーグトマトソースがけ さつま芋のコーンとえ みそ汁(もやし・焼ふ)	ご飯・さつま芋・パン粉・砂糖・焼ふ・油	鶏肉・豆乳・味噌	カットマトパイク・グリーンアスパラ・コーン・もやし・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・水	314 kcal 10.4 g 7.5 g 54.2 g 0.8 g	小麦	424 kcal 13.9 g 12.4 g 67.6 g 1.1 g	小麦
19	土	ご飯 助宗タラのごま煮 キャベツときゅうりのサラダ 具だくさん汁(豚肉・かぼちゃ・えのき茸) フルーツ(オレンジ)	ごま・ご飯・砂糖・油	スケウウタラ・豚肉・味噌	えのき茸・オレンジ・かぼちゃ・キャベツ・きゅうり・人参	みりん風調味料・酒・出し汁・醤油・酢	266 kcal 13.3 g 6.6 g 40.7 g 0.6 g	小麦	359 kcal 18.0 g 8.9 g 54.9 g 0.8 g	小麦
20	日									
21	月	●混ぜ込みどろけ飯風 ●春雨入り豆乳茶碗蒸し風 みそ汁(じゃが芋・長ねぎ)	ご飯・じゃが芋・春雨・片栗粉・油	鶏肉・豆乳・豆腐・味噌・油揚げ	チンゲン菜・寒天・人参・長ねぎ	みりん風調味料・酒・出し汁・醤油・精製塩	298 kcal 12.7 g 9.5 g 42.7 g 0.9 g	小麦	402 kcal 17.1 g 12.8 g 57.6 g 1.2 g	小麦
22	火	鉄分強化！ふりかけご飯 白糸タラの甘酢漬 豚肉と大根の炒め煮 みそ汁(ワカメ・花ふ) フルーツ(オレンジ)	ご飯・花ふ・砂糖・小麦粉・油	シロイトタラ・豚肉・味噌	オレンジ・パプリカ赤・ワカメ・玉ねぎ・人参・水菜・大根	ふりかけ・酒・出し汁・醤油・酢	272 kcal 13.0 g 6.7 g 41.7 g 0.9 g	小麦	367 kcal 17.6 g 9.0 g 56.3 g 1.2 g	小麦
23	水	ミートスパゲッティ 白菜と人参のツナサラダ スープ(豆腐・ごぼう)	スパゲッティ・砂糖・小麦粉・油	ツナフレーク缶・鶏肉・豆腐	ごぼう・パセリ・玉ねぎ・人参・白菜	ウスターソース・ケチャップ・酒・出し汁・醤油・酢・水・精製塩	275 kcal 13.0 g 11.0 g 33.1 g 1.1 g	小麦	371 kcal 17.6 g 14.9 g 44.7 g 1.5 g	小麦
24	木	ご飯 カラスカレイのココロ揚げ ひじきの炒り煮 みそ汁(玉ねぎ・キャベツ) フルーツ(オレンジ)	ご飯・さつま芋・砂糖・片栗粉・油	カラスカレイ・豚肉・味噌	オレンジ・キャベツ・ひじき・玉ねぎ・人参	みりん風調味料・酒・出し汁・醤油・水	315 kcal 9.5 g 10.5 g 48.8 g 0.8 g	小麦	425 kcal 12.8 g 14.2 g 65.9 g 1.1 g	小麦
25	金	チキンハヤシライス きゅうりとスナップエンドウのコーンサラダ スープ(小松菜・しめじ) ヨーグルト	ごま油・ご飯・砂糖・油	ヨーグルト・鶏肉	きゅうり・コーン・しめじ・スナップエンドウ・パセリ・玉ねぎ・小松菜・人参	SBハヤシの王子さま顆粒・出し汁・醤油・酢・水・精製塩	293 kcal 10.4 g 8.6 g 46.7 g 1.3 g	乳・小麦	396 kcal 14.0 g 11.6 g 63.0 g 1.8 g	乳・小麦
26	土	鉄分強化！ふりかけご飯 助宗タラのみそ煮 豚肉と大根のおかか炒め すまし汁(かぼちゃ・ソーメン) フルーツ(オレンジ)	ご飯・ソーメン・砂糖・油	スケウウタラ・花かつお・豚肉・味噌	かぼちゃ・人参・大根・長ねぎ	ふりかけ・みりん風調味料・酒・出し汁・醤油・精製塩	270 kcal 13.5 g 4.8 g 44.4 g 0.7 g	小麦	365 kcal 18.2 g 6.5 g 59.9 g 0.9 g	小麦
27	日									
28	月	ご飯 鶏肉と野菜の煮物 磯焼きポテト みそ汁(花ふ・インゲン)	ご飯・じゃが芋・花ふ・砂糖・油	鶏肉・味噌	あおさ粉・インゲン・ごぼう・玉ねぎ・人参	みりん風調味料・出し汁・醤油・精製塩	260 kcal 9.2 g 7.1 g 43.6 g 0.7 g	小麦	351 kcal 12.4 g 9.6 g 58.9 g 0.9 g	小麦
29	火									
30	水	ご飯 鶏肉のちゃんちゃん焼き風 チンゲン菜と人参のサラダ すまし汁(玉ねぎ・ワカメ)	ごま油・ご飯・砂糖・片栗粉・油	鶏肉・味噌	コーン・チンゲン菜・ピーマン・ワカメ・玉ねぎ・人参・白菜	みりん風調味料・酒・出し汁・醤油・酢・精製塩	274 kcal 10.4 g 8.7 g 40.7 g 0.9 g	小麦	370 kcal 15.5 g 6.3 g 62.2 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。