

リ ト ル カ ラ ズ	星 食	12月	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 たんぱく質 脂質 炭水化物 塩分	アレルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 塩分
1	月	ご飯 鶏肉の生姜照り焼き きゅうりと人参のおかか和え みそ汁(じゃが芋・長ねぎ)	ご飯・じゃが芋・砂糖・小 麦粉・油	花かつお・鶏肉・味噌 揚げ	きゅうり・トマト・玉ねぎ・人 参・生薬・長ねぎ	みりん風調味料・酒・出し 汁・醤油・水	261 kcal 10.8 g 7.6 g 39.9 g 0.6 g	小麦 14.6 g 10.3 g 53.9 g 0.8 g	
2	火	ご飯 豆腐と野菜のうま煮 さつま芋平風 みそ汁(キャベツ・ワカメ)	ご飯・さつま芋・砂糖・小 麦粉・片栗粉・油	鶏肉・豆腐・味噌・油揚 げ	かぶ・キャベツ・グリーン ピース・ワカメ・人参	みりん風調味料・酒・出し 汁・醤油・水	313 kcal 10.8 g 6.8 g 54.9 g 0.7 g	小麦 423 kcal 14.6 g 9.2 g 53.9 g 0.8 g	小麦
3	水	ナポリタン 大根のコーンサラダ スープ(人参・長ねぎ)	スパゲッティ・砂糖・油	豚肉	コーン・ピーマン・玉ね ぎ・人参・大根・長ねぎ	ウスターソース・ケチャッ プ・酒・出し汁・醤油・酢・ 精製塩	248 kcal 11.1 g 8.7 g 33.3 g 0.7 g	小麦 335 kcal 15.0 g 11.7 g 45.0 g 0.9 g	小麦
4	木	ご飯 しらすのかき揚げ 野菜と挽肉のとなとろ煮 みそ汁(さつま芋・ごぼう フルーツ(りんご))	ご飯・さつま芋・砂糖・小 麦粉・片栗粉・油	しらす干し・豚肉・味噌 揚げ	ごぼう・チンゲン菜・りん ご・玉ねぎ・人参	みりん風調味料・酒・出し 汁・醤油・水	330 kcal 9.8 g 9.2 g 55.4 g 0.8 g	小麦 446 kcal 13.2 g 12.4 g 74.8 g 1.1 g	小麦
5	金	鉄分強化！ふりかけご飯 鶏肉と野菜のごまだれ炒め かぼちゃと水菜の煮物 スープ(なす・コーン)	ごま・ご飯・砂糖・油	鶏肉	えのき茸・かぼちゃ・コー ン・なす・玉ねぎ・人参・ 水菜	みりん風調味料・酒・出し 汁・醤油・精製塩	284 kcal 9.8 g 8.4 g 46.5 g 0.8 g	小麦 383 kcal 13.2 g 11.3 g 62.8 g 1.1 g	小麦
6	土	ご飯 助孝ケラのみそ焼き 白菜と豚肉のひじき煮 すまし汁(豆腐・油揚げ) フルーツ(オレンジ)	ご飯・砂糖・小麦粉・片栗 粉・油	スクワッド・豆腐・豚肉・ 味噌・油揚げ	オレンジ・トマト・ひじき・ 白菜	酒・出し汁・醤油・精製塩	289 kcal 14.7 g 7.9 g 41.6 g 0.6 g	小麦 390 kcal 19.8 g 10.7 g 56.2 g 0.8 g	小麦
7	日								
8	月	鉄分強化！ふりかけご飯 鶏肉と野菜の甘酢炒め かぼちゃとコーンの甘辛煮 みそ汁(玉ねぎ・花ふ)	ご飯・花ふ・砂糖・小麦 粉・油	鶏肉・味噌	かぼちゃ・コーン・玉ね ぎ・人参・白菜	ふりかけ・みりん風調味 料・出し汁・醤油・酢	283 kcal 10.3 g 7.8 g 45.7 g 0.8 g	小麦 382 kcal 13.9 g 10.5 g 61.7 g 1.1 g	小麦
9	火	おろしあんかけうどん さつま芋のツナ炒め フルーツ(オレンジ)	うどん・ごま油・さつま芋・ 砂糖・片栗粉・油	ツナフレーク缶・豚肉	オレンジ・チンゲン菜・人 参・大根	みりん風調味料・酒・出し 汁・醤油・精製塩	300 kcal 11.5 g 9.2 g 43.5 g 1.0 g	小麦 405 kcal 15.5 g 12.4 g 58.7 g 1.4 g	小麦
10	水	ご飯 白糸タラの衣焼き かぶと人参の炒め煮 鶏汁(鶏肉・豆腐・もやし) フルーツ(バナナ)	ご飯・砂糖・小麦粉・油	シロイタダ・鶏肉・豆腐・ 味噌	かぶ・トマト・バナナ・も やし・人参・万能ねぎ	出し汁・醤油	272 kcal 13.5 g 6.8 g 41.0 g 0.6 g	小麦 367 kcal 18.2 g 9.2 g 55.4 g 0.8 g	小麦
11	木	イ ン テ リ ー ナ ル ホ ー ム デ コ ラ ー ション ●鶏肉と冬野菜の和風ポフ 大根とコーンのしらす和え フルーツ(みかん)	ご飯・じゃが芋・砂糖・油	しらす干し・鶏肉	きゅうり・コーン・ほうれん 草・みかん・人参・大根・ 白菜	出し汁・醤油・精製塩	262 kcal 11.1 g 7.6 g 39.8 g 0.7 g	小麦 354 kcal 15.0 g 10.3 g 53.7 g 0.9 g	小麦
12	金	ご飯 厚揚げと野菜の煮物 かぼちゃと豚肉のバター炒め みそ汁(もやし・万能ねぎ)	ご飯・バター・砂糖・片栗 粉	厚揚げ・豚肉・味噌	かぼちゃ・もやし・玉ね ぎ・人参・水菜・万能ねぎ	みりん風調味料・酒・出し 汁・醤油・精製塩	301 kcal 13.1 g 9.9 g 42.5 g 0.6 g	乳成分・小麦 406 kcal 17.7 g 13.4 g 57.4 g 0.8 g	乳成分・小麦
13	土	豚丼 サラダスパゲティ みそ汁(れんこん・花ふ)	ごま油・ご飯・スパゲッ ティ・花ふ・砂糖・油	ツナフレーク缶・豚肉・味 噌	ほうれん草・れんこん・玉 ねぎ・人参	みりん風調味料・酒・出し 汁・醤油・酢・水	307 kcal 12.2 g 9.4 g 44.9 g 0.7 g	小麦 414 kcal 16.5 g 12.7 g 60.6 g 0.9 g	小麦
14	日								
15	月	ご飯 鶏肉の生姜照り焼き きゅうりと人参のおかか和え みそ汁(じゃが芋・長ねぎ)	ご飯・じゃが芋・砂糖・小 麦粉・油	花かつお・鶏肉・味噌 揚げ	きゅうり・トマト・玉ねぎ・人 参・生薬・長ねぎ	みりん風調味料・酒・出し 汁・醤油・水	261 kcal 10.8 g 7.6 g 39.9 g 0.6 g	小麦 352 kcal 14.6 g 10.3 g 53.9 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			390/16.1/10.8/57.0/1.1未満	390		16.0	11.2	59.7	1.0
1～2歳			285/11.8/7.9/41.7/0.8未満	289		11.9	8.3	44.2	0.8

ダイハイ(株)
応援サポーター
林奈々子平野

メリークリスマスみんな
とても楽しそうですね。



食や物はよく噛んで食べましょう。よく
噛むことで、歯の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 カ ラ ズ	星 食	3色食品群	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 たんぱく質 脂質 炭水化物 塩分	アレルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 塩分
16	火	ご飯 豆腐と野菜のうま煮 さつま芋平風 みそ汁(キャベツ・ワカメ)	ご飯・さつま芋・砂糖・小 麦粉・片栗粉・油	鶏肉・豆腐・味噌・油揚 げ	かぶ・キャベツ・グリン ピース・ワカメ・人参	みりん風調味料・酒・出し 汁・醤油・水	313 kcal 10.8 g 6.8 g 54.9 g 0.7 g	小麦 423 kcal 14.6 g 9.2 g 74.1 g 0.9 g	小麦
17	水	ナポリタン 大根のコーンサラダ スープ(人参・長ねぎ)	スパゲッティ・砂糖・油	豚肉	コーン・ピーマン・玉ね ぎ・人参・大根・長ねぎ	ウスターソース・ケチャッ プ・酒・出し汁・醤油・酢・ 精製塩	248 kcal 11.1 g 8.7 g 33.3 g 0.7 g	小麦 335 kcal 15.0 g 11.7 g 45.0 g 0.9 g	小麦
18	木	ご飯 しらすのかき揚げ 野菜と挽肉のとなとろ煮 みそ汁(さつま芋・ごぼう フルーツ(りんご))	ご飯・さつま芋・砂糖・小 麦粉・片栗粉・油	しらす干し・豚肉・味噌 揚げ	ごぼう・チンゲン菜・りん ご・玉ねぎ・人参	みりん風調味料・酒・出し 汁・醤油・水	330 kcal 9.8 g 9.2 g 55.4 g 0.8 g	小麦 446 kcal 13.2 g 12.4 g 74.8 g 1.1 g	小麦
19	金	鉄分強化！ふりかけご飯 鶏肉と野菜のごまだれ炒め かぼちゃと水菜の煮物 スープ(なす・コーン)	ごま・ご飯・砂糖・油	鶏肉	えのき茸・かぼちゃ・コー ン・なす・玉ねぎ・人参・ 水菜	みりん風調味料・酒・出し 汁・醤油・精製塩	284 kcal 9.8 g 8.4 g 46.5 g 0.8 g	小麦 383 kcal 13.2 g 11.3 g 62.8 g 1.1 g	小麦
20	土	ご飯 助孝ケラのみそ焼き 白菜と豚肉のひじき煮 すまし汁(豆腐・油揚げ) フルーツ(オレンジ)	ご飯・砂糖・小麦粉・片栗 粉・油	スクワッド・豆腐・豚肉・ 味噌・油揚げ	オレンジ・トマト・ひじき・ 白菜	酒・出し汁・醤油・精製塩	289 kcal 14.7 g 7.9 g 41.6 g 0.6 g	小麦 390 kcal 19.8 g 10.7 g 56.2 g 0.8 g	小麦
21	日								
22	月	イ ン テ リ ー ナ ル ホ ー ム デ コ ラ ー ション ●鉄分強化！ふりかけご飯 鶏肉と野菜の甘酢炒め ●冬かぼちゃ みそ汁(玉ねぎ・花ふ)	ご飯・花ふ・砂糖・小麦 粉・油	鶏肉・味噌・茹大豆 佃煮	かぼちゃ・玉ねぎ・人参・ 白菜	ふりかけ・みりん風調味 料・出し汁・醤油・酢・水	275 kcal 9.9 g 6.6 g 47.7 g 0.7 g	小麦 371 kcal 13.4 g 8.9 g 64.4 g 0.9 g	小麦
23	火	おろしあんかけうどん さつま芋のツナ炒め フルーツ(オレンジ)	うどん・ごま油・さつま芋・ 砂糖・片栗粉・油	ツナフレーク缶・豚肉	オレンジ・チンゲン菜・人 参・大根	みりん風調味料・酒・出し 汁・醤油・精製塩	300 kcal 11.5 g 9.2 g 43.5 g 1.0 g	小麦 405 kcal 15.5 g 12.4 g 58.7 g 1.4 g	小麦
24	水	ご飯 白糸タラの衣焼き かぶと人参の炒め煮 鶏汁(鶏肉・豆腐・もやし) フルーツ(バナナ)	ご飯・砂糖・小麦粉・油	シロイタダ・鶏肉・豆腐・ 味噌	かぶ・トマト・バナナ・も やし・人参・万能ねぎ	出し汁・醤油	272 kcal 13.5 g 6.8 g 41.0 g 0.6 g	小麦 367 kcal 18.2 g 9.2 g 55.4 g 0.8 g	小麦
25	木	イ ン テ リ ー ナ ル ホ ー ム デ コ ラ ー ション ●コーンチャップライス ●照り焼きローストチキン ●ポテサラツリー スープ(大根・白菜) フルーツ(みかん)	ご飯・じゃが芋・砂糖・小 麦粉・油	しらす干し・鶏肉	きゅうり・コーン・ほうれん 草・みかん・玉ねぎ・人 参・大根・白菜	ケチャップ・みりん風調味 料・出し汁・醤油・水・精 製塩	289 kcal 11.7 g 7.8 g 47.0 g 0.9 g	小麦 390 kcal 15.8 g 10.5 g 63.5 g 1.2 g	小麦
26	金	ご飯 厚揚げと野菜の煮物 かぼちゃと豚肉のバター炒め みそ汁(もやし・万能ねぎ)	ご飯・バター・砂糖・片栗 粉	厚揚げ・豚肉・味噌	かぼちゃ・もやし・玉ね ぎ・人参・水菜・万能ねぎ	みりん風調味料・酒・出し 汁・醤油・精製塩	301 kcal 13.1 g 9.9 g 42.5 g 0.6 g	乳成分・小麦 406 kcal 17.7 g 13.4 g 57.4 g 0.8 g	乳成分・小麦
27	土	豚丼 サラダスパゲティ みそ汁(れんこん・花ふ)	ごま油・ご飯・スパゲッ ティ・花ふ・砂糖・油	ツナフレーク缶・豚肉・味 噌	ほうれん草・れんこん・玉 ねぎ・人参	みりん風調味料・酒・出し 汁・醤油・酢・水	307 kcal 12.2 g 9.4 g 44.9 g 0.7 g	小麦 414 kcal 16.5 g 12.7 g 60.6 g 0.9 g	小麦
28	日								
29	月								
30	火								
31	水								

※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、コシメシ等のアレルギーの詳細は「予定献立表」でご確認ください。
※都合により、献立を変更する場合がございます。