



リトルキッズ	1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	エネルギーーたんぱく質 炭水化物 塩分	アレルギーー(乳成分・卵・小麦・花生・そば・えび・かに・くるみ)	
1 木								
2 金								
3 土								
4 日								
5 月	ご飯 白糸タラのココロ甘辛揚げ 大根と鶏肉の煮物 みそ汁(玉ねぎ・焼ふ) アップルゼリー	ご飯・砂糖・小麦粉・焼 ふ・油	シロイトタラ・鶏肉・味 噌	かぼちゃ・りんご・じゅ ース・寒天・玉ねぎ・人 参・大根	みりん風調味料・出し 汁・醤油・水	291 10.6 7.2 48.0 0.6	kcal kcal g g g	小麦 393 14.3 9.7 64.8 0.8
6 火	ソース焼きうどん じやが芋のブロッコリー・サラダ みそ汁(チングン菜・油揚げ)	うどん・ごま油・じやが 芋・砂糖・油	豚肉・味噌・油揚げ	あおさ粉・チングン菜・ ブロッコリー・玉ねぎ・ 人参	ウスター・ソース・酒・出 し汁・醤油・酢・精製塩	254 11.1 8.4 34.3 1.1	kcal g g g g	小麦 343 15.0 11.3 46.3 1.5
7 水	ご飯 助宗タラのケチャップ甘酢あん 鶏肉と野菜の醤油炒め スープ(豆腐・ワカメ) フルーツ(バナナ)	ご飯・砂糖・片栗粉・油	スケソウタラ・鶏肉・豆 腐	しめじ・バナナ・ほう れん草・ワカメ・玉ねぎ・ 人参	ケチャップ・出し汁・醤 油・酢・水・精製塩	264 13.1 6.6 40.0 0.7	kcal g g g g	小麦 356 17.7 8.9 54.0 0.9
8 木	カレーフライ キャベツとかぶの和え物 スープ(チングン菜・ごぼう) ヨーグルト	ご飯・じやが芋・砂糖・ 油	ヨーグルト・豚肉	かぶ・キャベツ・ごぼ う・チングン菜・玉ね ぎ・人参	SBカレーの王子さま 顆粒・酒・出し汁・醤 油・水・精製塩	389 11.0 7.8 47.4 1.0	kcal g g g g	小麦 389 14.9 10.5 64.0 1.4
9 金	ご飯 鶏肉と冬野菜の生姜炒め 春雨サラダ みそ汁(焼ふ・ワカメ)	ごま油・ご飯・砂糖・春 雨・小麦粉・焼ふ・油	鶏肉・味噌	きゅうり・パプリカ・黄・れ んこん・ワカメ・人参・ 生姜・白菜	酒・出し汁・醤油・酢 水	285 10.4 8.6 43.3 0.8	kcal g g g g	小麦 385 14.0 11.6 58.5 1.1
10 土	鉄分強化! ふりかけご飯 豚肉と野菜のみそ煮 大根とコーンのおかか・サラダ すまし汁(小松菜・ソーメン)	ご飯・ソーメン・砂糖・ 片栗粉・油	花かつお・豚肉・味噌	コーン・玉ねぎ・小松 菜・人参・水菜・大根	ふりかけ・酒・出し汁・ 醤油・酢・精製塩	274 10.6 6.2 45.8 0.8	kcal g g g g	小麦 370 14.3 8.4 61.8 1.1
11 日								
12 月								
13 火	ご飯 カラスカレイのサクサクフライ キャベツの信田煮 具だくさん汁(豚肉・豆腐・ワカメ) フルーツ(白桃缶)	ご飯・じやが芋・パン 粉・砂糖・小麦粉・油	カラスカレイ・豆腐・豚 肉・味噌・油揚げ	キャベツ・ワカメ・人 参・白桃缶	酒・出し汁・醤油・水・ 精製塩	347 12.9 13.4 47.3 0.6	kcal g g g g	小麦 468 17.4 18.1 63.9 0.8
14 水	ご飯 鶏と野菜のごま生姜煮 チングン菜と人参のコーン和え すまし汁(ソーメン・長ねぎ)	ごま・ご飯・ソーメン・砂 糖・油	鶏肉	コーン・チングン菜・な す・玉ねぎ・人参・生 姜・長ねぎ	みりん風調味料・出し 汁・醤油・精製塩	264 9.5 7.4 42.2 0.7	kcal g g g g	小麦 356 12.8 10.0 57.0 0.9
15 木	ご飯 ●鮭の紅白甘酢あんかけ ●さつま芋とレーズンのきんとん風 みそ汁(豆腐・万能ねぎ) フルーツ(みかん)	ご飯・さつま芋・砂糖・ 片栗粉・油	鮭・豆腐・味噌	きゅうり・みかん・レー ズン・人参・大根・万能 ねぎ	出し汁・醤油・酢・精 製塩	320 12.0 4.0 61.1 0.5	kcal g g g g	小麦 432 16.2 5.4 82.5 0.7
年齢	給与栄養目標量	当月平均給与栄養量						
3~5歳	エネルギーーたんぱく質/脂質/炭水化物/塩分	エネルギーーkcal	たんぱく質g	脂質g	炭水化物g	塩分g		
3~5歳	390/16.1/10.8/57.0/0.1未満	390	16.3	10.7	60.3	1.0		
1~2歳	285/11.8/7.9/41.7/0.8未満	289	12.1	7.9	44.7	0.7		

リトルキッズ	1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	エネルギーーたんぱく質 脂質 炭水化物 塩分	アレルギーー(乳成分・卵・小麦・花生・そば・えび・かに・くるみ)	エネルギーーたんぱく質 脂質 炭水化物 塩分
16 金	鉄分強化! ふりかけご飯 鶏肉の照りボーリ みそ汁(かぶ・油揚げ)	ご飯・パン・砂糖・片栗粉・油	ツナフレーク缶・鶏肉・かぶ・トマト・玉ねぎ・小松菜	ツナフレーク缶・鶏肉・味噌・油揚げ	328 12.4 11.2 46.0 0.9	kcal g g g g	小麦 443 16.7 15.1 62.1 1.2	kcal g g g g
17 土	ご飯 助宗タラのバター焼き 豆腐と野菜のとろみ煮 鶏汁(鶏肉・花ふ・長ねぎ) フルーツ(オレンジ)	ご飯・バター・花ふ・砂糖・片栗粉・油	スケソウタラ・鶏肉・豆腐・味噌	オレンジ・ほうれん草・人参・長ねぎ・白菜	258 16.1 4.5 39.8 0.6	kcal g g g g	小麦 348 21.7 6.1 53.7 0.8	kcal g g g g
18 日								
19 月	ご飯 白糸タラのココロ甘辛揚げ 大根と鶏肉の煮物 みそ汁(玉ねぎ・焼ふ) フルーツ(りんご)	ご飯・砂糖・小麦粉・焼 ふ・油	シロイトタラ・鶏肉・味 噌	かぼちゃ・りんご・玉ね ぎ・人参・大根	280 10.5 7.2 46.7 0.6	kcal g g g g	小麦 378 14.2 9.7 63.0 0.8	kcal g g g g
20 火	ソース焼きうどん じやが芋のブロッコリー・サラダ みそ汁(チングン菜・油揚げ)	うどん・ごま油・じやが 芋・砂糖・油	豚肉・味噌・油揚げ	うどん・ごま油・じやが 芋・砂糖・油	251 11.3 8.5 33.8 1.1	kcal g g g g	小麦 339 15.3 11.5 45.6 1.5	kcal g g g g
21 水	ご飯 助宗タラのケチャップ甘酢あん 鶏肉と野菜の醤油炒め スープ(豆腐・ワカメ) フルーツ(バナナ)	ご飯・砂糖・片栗粉・油	スケソウタラ・鶏肉・豆腐	しめじ・バナナ・ほうれん草・ワカメ・玉ねぎ・人参	264 13.1 6.6 40.0 0.7	kcal g g g g	小麦 356 17.7 8.9 54.0 0.9	kcal g g g g
22 木	カレーライス キャベツとかぶの和え物 スープ(チングン菜・ごぼう) ヨーグルト	ご飯・じやが芋・砂糖・ 油	ヨーグルト・豚肉	かぶ・キャベツ・ごぼ う・チングン菜・玉ね ぎ・人参	288 11.0 7.8 47.4 1.0	kcal g g g g	小麦 389 14.9 10.5 64.0 1.4	kcal g g g g
23 金	●ツナのあさおにぎり ●鶏肉と冬野菜の生姜炒め 春雨サラダ フルーツ(バナナ)	ごま油・ご飯・砂糖・春 雨・小麦粉・油	ツナフレーク缶・鶏肉	あおさ粉・きゅうり・バ ナナ・パプリカ・黄・れん こん・人参・生姜・白菜	327 11.3 11.3 46.0 0.6	kcal g g g g	小麦 439 15.3 15.3 62.1 0.8	kcal g g g g
24 土	鉄分強化! ふりかけご飯 豚肉と野菜のみそ煮 大根とコーンのおかか・サラダ すまし汁(小松菜・ソーメン)	ご飯・ソーメン・砂糖・ 片栗粉・油	花かつお・豚肉・味噌	コーン・玉ねぎ・小松 菜・人参・水菜・大根	274 10.6 6.2 45.8 0.8	kcal g g g g	小麦 370 14.3 8.4 61.8 1.1	kcal g g g g
25 日								
26 月	鶏肉の和豆スープ・パスタ きゅうりとコーンのひじきサラダ フルーツ(オレンジ)	スパゲッティ・砂糖・小 麦粉・油	鶏肉・豆乳・味噌	オレンジ・かぼちゃ・ きゅうり・コーン・チング ン菜・ひじき・人参	281 13.0 10.2 38.4 0.7	kcal g g g g	小麦 379 17.6 13.8 51.8 0.9	kcal g g g g
27 火	ご飯 カラスカレイのサクサクフライ キャベツの信田煮 具だくさん汁(豚肉・豆腐・ワカメ) フルーツ(りんご)	ご飯・ソーメン・砂糖・ 小麦粉・油	カラスカレイ・豆腐・豚 肉・味噌・油揚げ	キャベツ・りんご・ワカ メ・人参	341 12.8 13.5 46.6 0.6	kcal g g g g	小麦 460 17.3 18.2 62.9 0.8	kcal g g g g
28 水	ご飯 鶏と野菜のごま生姜煮 チングン菜と人参のコーン和え すまし汁(ソーメン・長ねぎ)	ごま・ご飯・ソーメン・砂 糖・油	鶏肉	コーン・チングン菜・な す・玉ねぎ・人参・生 姜・長ねぎ	264 9.5 7.4 42.2 0.7	kcal g g g g	小麦 356 12.8 10.0 57.0 0.9	kcal g g g g
29 木	ご飯 鮭と野菜の南蛮漬け 具だくさん汁(豚肉・豆腐・ワカメ) みそ汁(豆腐・万能ねぎ) フルーツ(みかん)	ご飯・さつま芋・砂糖・ 小麦粉・油	鮭・豆腐・味噌	きゅうり・みかん・レー ズン・人参・大根・万能 ねぎ	317 12.1 5.6 56.8 0.7	kcal g g g g	小麦 428 16.3 7.6 76.7 0.9	kcal g g g g
30 金	鉄分強化! ふりかけご飯 鶏肉の照りボーリ みそ汁(かぶ・油揚げ)	ごま油・ご飯・パン・砂 糖・片栗粉・油	ツナフレーク缶・鶏肉	かぶ・トマト・玉ねぎ・ 小松菜	282 12.4 11.2 46.0 0.9	kcal g g g g	小麦 443 16.7 15.1 62.1 1.2	kcal g g g g
31 土	ご飯 助宗タラのバター焼き 豆腐と野菜のとろみ煮 鶏汁(鶏肉・花ふ・長ねぎ) フルーツ(オレンジ)	ご飯・バター・花ふ・砂 糖・片栗粉・油	スケソウタラ・鶏肉・豆 腐・味噌	オレンジ・ほうれん草・ 人参・長ねぎ・白菜	258 16.1 4.5 39.8 0.6	kcal g g g g	小麦 348 21.7 6.1 53.7 0.8	kcal g g g 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れ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。

※アレルギー表示は弊社でお届けしたものに限ります。また、コンタミ等のアレルギーの詳細は「予定献立表」でご確認ください。

※都合により、献立を変更する場合がございます。

タイヘイ(株)  
応援サポーター  
林家たい平師匠  
あけましておめでとうございます  
本年もよろしくお願いします!



食べ物は良く噛んで食べましょう。  
良く噛んで、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。