

リトルキッズ	昼食	1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 たんばく質 脂質 炭水化物 塩分	アレルギー (乳成分・卵・小麦・落花生・そば・えびらに・くるみ)	エネルギー たんばく質 脂質 炭水化物 塩分	アレルギー (乳成分・卵・小麦・落花生・そば・えびらに・くるみ)		
1	木											
2	金											
3	土											
4	日											
5	月	ご飯 白糸タラのココロコ甘辛揚げ 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・りんごジュ 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 g g g g	小麦	393 14.3 9.7 64.8 0.8	kcal g g g g	小麦
6	火	ソース焼きうどん じゃが芋のブロッコリーサラダ みそ汁(チンゲン菜・油揚げ)	うどん・ごま油・じゃが 芋・砂糖・油	豚肉・味噌・油揚げ	あおさ粉・チンゲン菜・ 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	kcal g g g g	小麦
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	kcal g g g g	小麦
8	木	カレーライス キャベツとかぶの和え物 スープ(チンゲン菜・ごぼう) ヨーグルト	ご飯・じゃが芋・砂糖・ 油	ヨーグルト・豚肉	かぶ・キャベツ・ごぼ う・チンゲン菜・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	288 11.0 7.8 47.4 1.0	kcal g g g g	乳成分・小 麦	389 14.9 10.5 64.0 1.4	kcal g g g g	乳成分・小 麦
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	kcal g g g g	小麦
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	kcal g g g g	小麦
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・じゃが芋・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	kcal g g g g	小麦
14	水	ご飯 鶏と野菜のごま生姜煮 チンゲン菜と人参のコーンとえ 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・チンゲン菜・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	kcal g g g g	小麦
15	イ ベ ン ト 期 間 中	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	kcal g g g g	小麦
年齢		給与栄養目標量										
		当月平均給与栄養量										
		エネルギーたんばく質脂質炭水化物塩分	エネルギーkcal	たんばく質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	16.3	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					

タイハイ(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
本年もよろしくお祈りします!



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			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	3色食品群以外の使用食材	エネルギーたんばく質脂質炭水化物塩分	アレルギー	エネルギーたんばく質脂質炭水化物塩分	アレルギー
16	金	鉄分強化！ふりかけご飯 鶏肉の照りボール マカロニツナサラダ みそ汁(かぶ・油揚げ)	ごま油・ご飯・パン粉・マカロニミックス・砂糖・片栗粉・油	ツナフレーク缶・鶏肉・味噌・油揚げ	かぶ・トマト・玉ねぎ・小松菜	ふりかけ・みりん風調味料・酒・出し汁・醤油・酢・精製塩	328kcal 12.4g 11.2g 46.0g 0.9g	小麦	443kcal 16.7g 15.1g 62.1g 1.2g
17	土	ご飯 助宗タラのバター焼き 豆腐と野菜のとりみ煮 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	酒・出し汁・醤油・精製塩	258kcal 16.1g 4.5g 39.8g 0.6g	乳成分・小麦	348kcal 21.7g 6.1g 53.7g 0.8g
18	日								
19	月	ご飯 白糸タラのココロコ甘辛揚げ 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	みりん風調味料・出し汁・醤油・水	280kcal 10.5g 7.2g 46.7g 0.6g	小麦	378kcal 14.2g 9.7g 63.0g 0.8g
20	火	ソース焼きうどん じゃが芋のブロッコリーサラダ みそ汁(チンゲン菜・油揚げ)	うどん・ごま油・じゃが芋・砂糖・油	豚肉・味噌・油揚げ	あおさ粉・キャベツ・チンゲン菜・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	251kcal 11.3g 8.5g 33.8g 1.1g	小麦	339kcal 15.3g 11.5g 45.6g 1.5g
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	ケチャップ・出し汁・醤油・酢・水・精製塩	264kcal 13.1g 6.6g 40.0g 0.7g	小麦	356kcal 17.7g 8.9g 54.0g 0.9g
22	木	カレーライス キャベツとかぶの和え物 スープ(チンゲン菜・ごぼう) ヨーグルト	ご飯・じゃが芋・砂糖・油	ヨーグルト・豚肉	かぶ・キャベツ・ごぼう・チンゲン菜・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	288kcal 11.0g 7.8g 47.4g 1.0g	乳成分・小麦	389kcal 14.9g 10.5g 64.0g 1.4g
23	金	●ツナのおおさおにぎり ●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	酒・出し汁・醤油・酢・水	325kcal 11.3g 11.3g 46.0g 0.6g	小麦	439kcal 15.3g 15.3g 62.1g 0.8g
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	ふりかけ・酒・出し汁・醤油・酢・精製塩	274kcal 10.6g 6.2g 45.8g 0.8g	小麦	370kcal 14.3g 8.4g 61.8g 1.1g
25	日								
26	月	鶏肉の和豆乳スープバスタ 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・チンゲン菜・ひじき・人参	出し汁・醤油・酢・精製塩	281kcal 13.0g 10.2g 38.4g 0.7g	小麦	379kcal 17.6g 13.8g 51.8g 0.9g
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・じゃが芋・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・りんご・ワカメ・人参	酒・出し汁・醤油・水・精製塩	341kcal 12.8g 13.5g 46.6g 0.6g	小麦	460kcal 17.3g 18.2g 62.9g 0.8g
28	水	ご飯 鶏と野菜のごま生姜煮 チンゲン菜と人参のコーンとえすまし汁(ソーメン・長ねぎ)	ごま・ご飯・ソーメン・砂糖・油	鶏肉	コーン・チンゲン菜・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	264kcal 9.5g 7.4g 42.2g 0.7g	小麦	356kcal 12.8g 10.0g 57.0g 0.9g
29	木	ご飯 鮭と野菜の南蛮漬け さつま芋サラダ 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	みりん風調味料・出し汁・醤油・酢・精製塩	317kcal 12.1g 5.6g 56.8g 0.7g	小麦	428kcal 16.3g 7.6g 76.7g 0.9g
30	金	鉄分強化！ふりかけご飯 鶏肉の照りボール マカロニツナサラダ みそ汁(かぶ・油揚げ)	ごま油・ご飯・パン粉・マカロニミックス・砂糖・片栗粉・油	ツナフレーク缶・鶏肉・味噌・油揚げ	かぶ・トマト・玉ねぎ・小松菜	ふりかけ・みりん風調味料・酒・出し汁・醤油・酢・精製塩	328kcal 12.4g 11.2g 46.0g 0.9g	小麦	443kcal 16.7g 15.1g 62.1g 1.2g
31	土	ご飯 助宗タラのバター焼き 豆腐と野菜のとりみ煮 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	酒・出し汁・醤油・精製塩	258kcal 16.1g 4.5g 39.8g 0.6g	乳成分・小麦	348kcal 21.7g 6.1g 53.7g 0.8g

※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」でご確認ください。
※都合により、献立を変更する場合がございます。