

リトルキッズ	屋 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						エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 塩分	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・卵・乳・小麦・大豆・そば	アレルギー たんぱく質・卵・乳・小麦・大豆・そば	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・卵・乳・小麦・大豆・そば	アレルギー たんぱく質・卵・乳・小麦・大豆・そば	アレルギー たんぱく質・卵・乳・小麦・大豆・そば
1	日																
2	月	鉄分強化！ふりかけご飯 カラスカレイのムニエル 大根と人参のおかゆ みそ汁(じゃが芋・長ねぎ) フルーツ(オレンジ)	ご飯・じゃが芋・パ ター・砂糖・小麦粉・油	カラスカレイ・花かつ お・味噌	オレンジ・トマト・人 参・大根・長ねぎ	ふりかけ・出し汁・醬 油・精製塩	254 kcal 7.9 g 7.4 g 41.5 g 0.6 g	乳成分・小 麦	343 kcal 10.7 g 10.0 g 56.0 g 0.8 g								
3	火	●鬼さんライス スパバツナサラダ みそ汁(インゲン・花ふ) フルーツ(りんご)	ご飯・スパゲッティ・花 ふ・砂糖・片栗粉・油	ツナフレーク缶・豚肉・ 味噌	インゲン・きゅうり・コー ン・りんご・レーズン・ 玉ねぎ・小松菜・人 参	ケチャップ・みりん風 調味料・酒・出し汁・醬 油・酢・水・精製塩	335 kcal 11.7 g 10.2 g 52.1 g 0.7 g	小麦	452 kcal 15.8 g 13.8 g 70.3 g 0.9 g								
4	水	ご飯 白糸タラのねぎ風味焼き かぼちゃと鶏肉のとりみ煮 みそ汁(もやし・ワカメ) フルーツ(オレンジ)	ご飯・砂糖・小麦粉・片 栗粉・油	シロイトタラ・鶏肉・味 噌	オレンジ・かぼちゃ・ブ ロッコリー・もやし・ワカ メ・人参・万能ねぎ	みりん風調味料・酒・ 出し汁・醤油・精製塩	274 kcal 12.8 g 6.1 g 44.4 g 0.7 g	小麦	370 kcal 17.3 g 8.2 g 59.9 g 0.9 g								
5	木	ご飯 厚揚げと野菜のさっぱり炒め 切干大根ときゅうりの和え物 みそ汁(玉ねぎ・焼ふ)	ご飯・じゃが芋・砂糖・ 焼ふ・油	厚揚げ・豚肉・味噌	きゅうり・コーン・チンゲ ン菜・玉ねぎ・人参・切 干大根	酒・出し汁・醤油・酢	289 kcal 11.9 g 9.2 g 43.4 g 0.6 g	小麦	390 kcal 16.1 g 12.4 g 58.6 g 0.8 g								
6	金	ご飯 助宗タラのごま炒め 粉豆腐とキャベツの炒り煮 みそ汁(大根・もやし) フルーツ(バナナ)	ごま・ご飯・砂糖・片栗 粉・油	スケソウタラ・粉豆腐・ 味噌	キャベツ・バナナ・もやし ・玉ねぎ・人参・水菜・ 大根	みりん風調味料・出し 汁・醤油	270 kcal 11.9 g 6.7 g 42.4 g 0.8 g	小麦	365 kcal 16.1 g 9.0 g 57.2 g 1.1 g								
7	土	ご飯 鶏肉のパン粉焼き 豆腐と根菜の煮物 みそ汁(玉ねぎ・なめこ)	ごま油・ご飯・パン粉・ 砂糖・小麦粉・油	鶏肉・豆腐・味噌	ごぼう・なめこ・玉ね ぎ・小松菜・人参	出し汁・醤油・水・精製 塩	317 kcal 13.5 g 12.0 g 41.6 g 0.5 g	小麦	428 kcal 18.2 g 16.2 g 56.2 g 0.7 g								
8	日																
9	月	ご飯 鶏肉と野菜のうま煮 かぶのコーンサラダ みそ汁(玉ねぎ・なめこ)	ごま油・ご飯・ソーメン・ 砂糖・油	鶏肉・味噌	かぶ・かぼちゃ・グリン ピース・コーン・ごぼう・ 玉ねぎ	みりん風調味料・酒・ 出し汁・醤油・酢・精製 塩	310 kcal 11.6 g 9.4 g 47.5 g 0.7 g	小麦	419 kcal 15.7 g 12.7 g 64.1 g 0.9 g								
10	火	ご飯 白糸タラの磯風味焼き 冬野菜とささみの煮物 みそ汁(白菜・油揚げ) フルーツ(りんご)	ご飯・砂糖・小麦粉・片 栗粉・油	シロイトタラ・鶏肉・味 噌・油揚げ	あおさ粉・りんご・れん ごん・玉ねぎ・人参・白 菜	みりん風調味料・酒・ 出し汁・醤油	255 kcal 11.6 g 4.3 g 44.7 g 0.7 g	小麦	344 kcal 15.7 g 5.8 g 60.3 g 0.9 g								
11	水																
12	木	鉄分強化！ふりかけご飯 助宗タラのオニオンソースがけ 炒りおから 具だくさん汁(鶏肉・チンゲン菜・焼ふ) ヨーグルト	ごま油・ご飯・砂糖・焼 ふ・片栗粉・油	おから・スケソウタラ・ ヨーグルト・鶏肉・味噌	チンゲン菜・トマト・ひ じき・玉ねぎ・人参	ふりかけ・酒・出し汁・ 醤油・水	272 kcal 13.7 g 5.9 g 44.6 g 1.0 g	乳成分・小 麦	367 kcal 18.5 g 8.0 g 60.2 g 1.4 g								
13	金	●レストラン☆チキンハヤシライス キャベツのツナサラダ スープ(豆腐・じゃが芋) フルーツ(オレンジ)	ごま油・ご飯・じゃが 芋・砂糖・油	ツナフレーク缶・鶏肉・ 豆腐	オレンジ・キャベツ・グ リンピース・玉ねぎ・人 参	SB・ハヤシの王子さま 顆粒・出し汁・醤油・ 酢・水・精製塩	320 kcal 12.1 g 10.3 g 48.1 g 1.4 g	小麦	432 kcal 16.3 g 13.9 g 64.9 g 1.9 g								
14	土	あったか肉うどん ほうれん草の信田和え フルーツ(りんご)	うどん・砂糖・片栗粉・ 油	豚肉・油揚げ	ほうれん草・りんご・人 参・大根・長ねぎ	みりん風調味料・酒・ 出し汁・醤油・精製塩	243 kcal 11.2 g 8.2 g 32.3 g 0.8 g	小麦	328 kcal 15.1 g 11.1 g 43.6 g 1.1 g								
15	日																
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・たんぱく質・脂質・炭水化物・塩分				エネルギー・たんぱく質・脂質・炭水化物・塩分											
1～2歳		エネルギー・たんぱく質・脂質・炭水化物・塩分				エネルギー・たんぱく質・脂質・炭水化物・塩分											

食・物は良く噛んで食べましょう。良く噛むことで、歯肉予防や消化の負担が減り、お腹に良いと言われています。

※3色食品群は食品に含まれる栄養素を見た目で分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。

リトルキッズ	屋 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						エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 塩分	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・卵・乳・小麦・大豆・そば	アレルギー たんぱく質・卵・乳・小麦・大豆・そば	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・卵・乳・小麦・大豆・そば	アレルギー たんぱく質・卵・乳・小麦・大豆・そば	アレルギー たんぱく質・卵・乳・小麦・大豆・そば
16	月	鉄分強化！ふりかけご飯 カラスカレイのムニエル 大根と人参のおかゆ みそ汁(じゃが芋・長ねぎ) フルーツ(オレンジ)	ご飯・じゃが芋・パ ター・砂糖・小麦粉・油	カラスカレイ・花かつ お・味噌	オレンジ・トマト・人 参・大根・長ねぎ	ふりかけ・出し汁・醬 油・精製塩	254 kcal 7.9 g 7.4 g 41.5 g 0.6 g	乳成分・小 麦	343 kcal 10.7 g 10.0 g 56.0 g 0.8 g								
17	火	ご飯 そばろの彩り野菜炒め スパバツナサラダ みそ汁(インゲン・花ふ)	ご飯・スパゲッティ・花 ふ・砂糖・片栗粉・油	ツナフレーク缶・豚肉・ 味噌	インゲン・きゅうり・コー ン・玉ねぎ・小松菜・人 参	みりん風調味料・酒・ 出し汁・醤油・酢・精製 塩	306 kcal 11.6 g 10.1 g 44.3 g 0.7 g	小麦	413 kcal 15.7 g 13.6 g 59.8 g 0.9 g								
18	水	ご飯 白糸タラのねぎ風味焼き かぼちゃと鶏肉のとりみ煮 みそ汁(もやし・ワカメ) フルーツ(オレンジ)	ご飯・砂糖・小麦粉・片 栗粉・油	シロイトタラ・鶏肉・味 噌	オレンジ・かぼちゃ・ブ ロッコリー・もやし・ワカ メ・人参・万能ねぎ	みりん風調味料・酒・ 出し汁・醤油・精製塩	274 kcal 12.8 g 6.1 g 44.4 g 0.7 g	小麦	370 kcal 17.3 g 8.2 g 59.9 g 0.9 g								
19	木	ご飯 厚揚げと野菜のさっぱり炒め 切干大根ときゅうりの和え物 みそ汁(玉ねぎ・焼ふ)	ご飯・じゃが芋・砂糖・ 焼ふ・油	厚揚げ・豚肉・味噌	きゅうり・コーン・チンゲ ン菜・玉ねぎ・人参・切 干大根	酒・出し汁・醤油・酢	289 kcal 11.9 g 9.2 g 43.4 g 0.6 g	小麦	390 kcal 16.1 g 12.4 g 58.6 g 0.8 g								
20	金	ご飯 助宗タラのごま炒め 粉豆腐とキャベツの炒り煮 みそ汁(大根・もやし) フルーツ(バナナ)	ごま・ご飯・砂糖・片栗 粉・油	スケソウタラ・粉豆腐・ 味噌	キャベツ・バナナ・もやし ・玉ねぎ・人参・水菜・ 大根	みりん風調味料・出し 汁・醤油	270 kcal 11.9 g 6.7 g 42.4 g 0.8 g	小麦	365 kcal 16.1 g 9.0 g 57.2 g 1.1 g								
21	土	ご飯 鶏肉のパン粉焼き 豆腐と根菜の煮物 みそ汁(玉ねぎ・なめこ)	ごま油・ご飯・パン粉・ 砂糖・小麦粉・油	鶏肉・豆腐・味噌	ごぼう・なめこ・玉ね ぎ・小松菜・人参	出し汁・醤油・水・精製 塩	317 kcal 13.5 g 12.0 g 41.6 g 0.5 g	小麦	428 kcal 18.2 g 16.2 g 56.2 g 0.7 g								
22	日																
23	月																
24	火	ご飯 白糸タラの磯風味焼き 冬野菜とささみの煮物 みそ汁(白菜・油揚げ) アップルゼリー	ご飯・砂糖・小麦粉・片 栗粉・油	シロイトタラ・鶏肉・味 噌・油揚げ	あおさ粉・りんご・ジュ ース・れんご・寒天・玉 ねぎ・人参・白菜	みりん風調味料・酒・ 出し汁・醤油	266 kcal 11.5 g 4.3 g 46.6 g 0.7 g	小麦	359 kcal 15.5 g 5.8 g 62.9 g 0.9 g								
25	水	ご飯 豚肉の野菜あんかけ丼 さつま芋と人参のサラダ みそ汁(なす・長ねぎ)	ご飯・さつま芋・砂糖・ 片栗粉・油	豚肉・味噌	えのき豆・なす・玉ね ぎ・小松菜・人参・長 ねぎ	みりん風調味料・酒・ 出し汁・醤油・酢	290 kcal 9.9 g 7.4 g 48.4 g 0.6 g	小麦	392 kcal 13.4 g 10.0 g 65.3 g 0.8 g								
26	木	鉄分強化！ふりかけご飯 助宗タラのオニオンソースがけ 炒りおから 具だくさん汁(鶏肉・チンゲン菜・焼ふ) ヨーグルト	ごま油・ご飯・砂糖・焼 ふ・片栗粉・油	おから・スケソウタラ・ ヨーグルト・鶏肉・味噌	チンゲン菜・トマト・ひ じき・玉ねぎ・人参	ふりかけ・酒・出し汁・ 醤油・水	272 kcal 13.7 g 5.9 g 44.6 g 1.0 g	乳成分・小 麦	367 kcal 18.5 g 8.0 g 60.2 g 1.4 g								
27	金	●レストラン☆チキンハヤシライス キャベツのツナサラダ スープ(豆腐・じゃが芋) フルーツ(オレンジ)	ごま油・ご飯・じゃが 芋・砂糖・油	ツナフレーク缶・鶏肉・ 豆腐	オレンジ・キャベツ・グ リンピース・玉ねぎ・人 参	SB・ハヤシの王子さま 顆粒・出し汁・醤油・ 酢・水・精製塩	320 kcal 12.1 g 10.3 g 48.1 g 1.4 g	小麦	432 kcal 16.3 g 13.9 g 64.9 g 1.9 g								
28	土	あったか肉うどん ほうれん草の信田和え フルーツ(りんご)	うどん・砂糖・片栗粉・ 油	豚肉・油揚げ	ほうれん草・りんご・人 参・大根・長ねぎ	みりん風調味料・酒・ 出し汁・醤油・精製塩	243 kcal 11.2 g 8.2 g 32.3 g 0.8 g	小麦	328 kcal 15.1 g 11.1 g 43.6 g 1.1 g								

※3色食品群は食品に含まれる栄養素を見た目で分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。



2月といえば節分ですね!
おには外〜福は内〜!

タイハイ(株)
応援サポーター
林家たい平師匠