

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(乳・卵・小麦・落花生・そば・豆・ひまわり・くるみ)	エネルギーたんぱく質脂質炭水化物塩分	アレルギー(乳・卵・小麦・落花生・そば・豆・ひまわり・くるみ)
1	水	ご飯 鶏肉のみそ焼き チンゲン菜とトマトのサラダ すまし汁(人参・しめじ)	ごま油・ご飯・砂糖・油	鶏肉・味噌	しめじ・チンゲン菜・トマト・ピーマン・玉ねぎ・人参	みりん風調味料・出し汁・醤油・酢・精製塩	263 kcal 9.8 g 9.5 g 36.8 g 0.7 g	小麦	355 kcal 13.2 g 12.8 g 49.7 g 0.9 g
2	木	ご飯 鮭フライ 玉ねぎと豚肉の煮物 みそ汁(豆腐・万能ねぎ) ヨーグルト	ご飯・パン粉・砂糖・小麦粉・油	ヨーグルト・鮭・豆腐・豚肉・味噌	パプリカ赤・玉ねぎ・小松菜・万能ねぎ	酒・出し汁・醤油・水	330 kcal 15.9 g 10.2 g 45.6 g 0.5 g	乳成分・小麦	446 kcal 21.5 g 13.8 g 61.6 g 0.7 g
3	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・さつまいも・バター・パン粉・砂糖・焼ふ・油	鶏肉・豆乳・味噌	カットトマト缶・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	315 kcal 10.6 g 9.2 g 50.2 g 0.8 g	乳成分・小麦	425 kcal 14.3 g 12.4 g 67.8 g 1.1 g
4	土	ご飯 助宗タラのごま煮 キャベツのサラダ 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	スケソウタラ・豚肉・味噌	えのき茸・オレンジ・かぼちゃ・キャベツ・玉ねぎ・人参	みりん風調味料・酒・出し汁・醤油・酢	264 kcal 13.3 g 6.6 g 40.3 g 0.6 g	小麦	356 kcal 18.0 g 8.9 g 54.4 g 0.8 g
5	日								
6	月	ご飯 豆腐と鶏肉の煮物 じゃが芋とトマトのサラダ 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
7	火	鉄分強化！ふりかけご飯 白糸タラの甘酢漬け 大根と豚肉の炒め煮 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	穀物ふりかけ・酒・出し汁・醤油・酢	249 kcal 11.1 g 5.2 g 41.2 g 0.9 g	小麦	336 kcal 15.0 g 7.0 g 55.6 g 1.2 g
8	水	ミートスパゲッティ 白菜と人参のツナの和え物 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	263 kcal 13.0 g 10.0 g 32.3 g 1.1 g	小麦	355 kcal 17.6 g 13.5 g 43.6 g 1.5 g
9	木	ご飯 カラスカレイのコロコロ揚げ ひじきと粉豆腐の炒り煮 みそ汁(玉ねぎ・キャベツ) フルーツ(オレンジ)	ご飯・さつまいも・砂糖・片栗粉・油	カラスカレイ・粉豆腐・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・出し汁・醤油・水	317 kcal 10.1 g 10.7 g 48.5 g 1.0 g	小麦	428 kcal 13.6 g 14.4 g 65.5 g 1.4 g
10	金	チキンハヤシライス もやし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) フルーツ(バナナ)	ごま油・ご飯・砂糖・油	鶏肉	コーン・しめじ・スナップエンドウ・パセリ・バナナ・もやし・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	285 kcal 9.5 g 7.7 g 47.3 g 1.3 g	小麦	385 kcal 12.8 g 10.4 g 63.9 g 1.8 g
11	土	鉄分強化！ふりかけご飯 助宗タラのみそ煮 豚肉と大根の炒め物 すまし汁(かぼちゃ・ソーメン) アップルゼリー	ご飯・ソーメン・砂糖・油	スケソウタラ・豚肉・味噌	かぼちゃ・りんごジュース・寒天・人参・大根・長ねぎ	みりん風調味料・酒・出し汁・醤油・精製塩・大豆ふりかけ	279 kcal 13.0 g 4.9 g 46.9 g 0.7 g	小麦	377 kcal 17.6 g 6.6 g 63.3 g 0.9 g
12	日								
13	月	ご飯 鶏肉と野菜の煮物 玉ねぎとパプリカのサラダ みそ汁(花ふ・インゲン)	ご飯・じゃが芋・花ふ・砂糖・油	鶏肉・味噌	インゲン・ごぼう・パプリカ赤・玉ねぎ・人参	みりん風調味料・出し汁・醤油・酢・精製塩	259 kcal 9.2 g 7.1 g 43.3 g 0.7 g	小麦	350 kcal 12.4 g 9.6 g 58.5 g 0.9 g
14	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(さつまいも・ワカメ) フルーツ(オレンジ)	ご飯・さつまいも・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・ワカメ・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	260 kcal 11.5 g 4.7 g 45.4 g 0.8 g	乳成分・小麦	351 kcal 15.5 g 6.3 g 61.3 g 1.1 g
15	水	ご飯 鶏肉のみそ焼き チンゲン菜とトマトのサラダ すまし汁(人参・しめじ)	ごま油・ご飯・砂糖・油	鶏肉・味噌	しめじ・チンゲン菜・トマト・ピーマン・玉ねぎ・人参	みりん風調味料・出し汁・醤油・酢・精製塩	263 kcal 9.8 g 9.5 g 36.8 g 0.7 g	小麦	355 kcal 13.2 g 12.8 g 49.7 g 0.9 g
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		386	16.0	10.7	59.7	1.1	
1~2歳		285/11.8/7.9/41.7/0.8未満		286	11.9	7.9	44.2	0.8	

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(乳・卵・小麦・落花生・そば・豆・ひまわり・くるみ)	エネルギーたんぱく質脂質炭水化物塩分	アレルギー(乳・卵・小麦・落花生・そば・豆・ひまわり・くるみ)
16	木	ご飯 鮭フライ 玉ねぎと豚肉の煮物 みそ汁(豆腐・万能ねぎ) ヨーグルト	ご飯・パン粉・砂糖・小麦粉・油	ヨーグルト・鮭・豆腐・豚肉・味噌	パプリカ赤・玉ねぎ・小松菜・万能ねぎ	酒・出し汁・醤油・水	330 kcal 15.9 g 10.2 g 45.6 g 0.5 g	乳成分・小麦	446 kcal 21.5 g 13.8 g 61.6 g 0.7 g
17	金	ご飯 鶏バーグとトマトソースかけ さつま芋のコーン和え みそ汁(もやし・焼ふ)	ご飯・さつまいも・パン粉・砂糖・焼ふ・油	鶏肉・豆乳・味噌	カットトマト缶・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	316 kcal 10.6 g 7.5 g 54.6 g 0.8 g	小麦	427 kcal 14.3 g 10.1 g 73.7 g 1.1 g
18	土	ご飯 助宗タラのごま煮 キャベツのサラダ 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	スケソウタラ・豚肉・味噌	えのき茸・オレンジ・かぼちゃ・キャベツ・玉ねぎ・人参	みりん風調味料・酒・出し汁・醤油・酢	264 kcal 13.3 g 6.6 g 40.3 g 0.6 g	小麦	356 kcal 18.0 g 8.9 g 54.4 g 0.8 g
19	日								
20	月	●混ぜ込みどんどろり飯風 ●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
21	火	鉄分強化！ふりかけご飯 白糸タラの甘酢漬け 大根と豚肉の炒め煮 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	穀物ふりかけ・酒・出し汁・醤油・酢	249 kcal 11.1 g 5.2 g 41.2 g 0.9 g	小麦	336 kcal 15.0 g 7.0 g 55.6 g 1.2 g
22	水	ミートスパゲッティ 白菜と人参のツナの和え物 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	263 kcal 13.0 g 10.0 g 32.3 g 1.1 g	小麦	355 kcal 17.6 g 13.5 g 43.6 g 1.5 g
23	木	ご飯 カラスカレイのコロコロ揚げ ひじきと粉豆腐の炒り煮 みそ汁(玉ねぎ・キャベツ) フルーツ(オレンジ)	ご飯・さつまいも・砂糖・片栗粉・油	カラスカレイ・粉豆腐・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・出し汁・醤油・水	317 kcal 10.1 g 10.7 g 48.5 g 1.0 g	小麦	428 kcal 13.6 g 14.4 g 65.5 g 1.4 g
24	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) フルーツ(白桃缶)	ごま油・ご飯・砂糖・油	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・白桃缶	SBハヤシの王子さま顆粒・出し汁・醤油・酢・水・精製塩	289 kcal 9.4 g 7.7 g 48.4 g 1.3 g	小麦	390 kcal 12.7 g 10.4 g 65.3 g 1.8 g
25	土	鉄分強化！ふりかけご飯 助宗タラのみそ煮 豚肉と大根の炒め物 すまし汁(かぼちゃ・ソーメン) アップルゼリー	ご飯・ソーメン・砂糖・油	スケソウタラ・豚肉・味噌	かぼちゃ・りんごジュース・寒天・人参・大根・長ねぎ	みりん風調味料・酒・出し汁・醤油・精製塩・大豆ふりかけ	279 kcal 13.0 g 4.9 g 46.9 g 0.7 g	小麦	377 kcal 17.6 g 6.6 g 63.3 g 0.9 g
26	日								
27	月	ご飯 鶏肉と野菜の煮物 玉ねぎとパプリカのサラダ みそ汁(花ふ・インゲン)	ご飯・じゃが芋・花ふ・砂糖・油	鶏肉・味噌	インゲン・ごぼう・パプリカ赤・玉ねぎ・人参	みりん風調味料・出し汁・醤油・酢・精製塩	259 kcal 9.2 g 7.1 g 43.3 g 0.7 g	小麦	350 kcal 12.4 g 9.6 g 58.5 g 0.9 g
28	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(さつまいも・ワカメ) フルーツ(みかん缶)	ご飯・さつまいも・バター・小麦粉・油	シロイトタラ・豚肉・味噌	キャベツ・みかん缶・ワカメ・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	268 kcal 11.4 g 4.7 g 47.0 g 0.8 g	乳成分・小麦	362 kcal 15.4 g 6.3 g 63.5 g 1.1 g
29	水								
30	木	ご飯 鮭フライ 玉ねぎと豚肉の煮物 みそ汁(豆腐・万能ねぎ) ヨーグルト	ご飯・パン粉・砂糖・小麦粉・油	ヨーグルト・鮭・豆腐・豚肉・味噌	パプリカ赤・玉ねぎ・小松菜・万能ねぎ	酒・出し汁・醤油・水	330 kcal 15.9 g 10.2 g 45.6 g 0.5 g	乳成分・小麦	446 kcal 21.5 g 13.8 g 61.6 g 0.7 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。

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、歯周予防や消化の負担が薄り、お腹に良いとされています。