

トータル エネルギー	食生活	5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 (卵・牛乳・小麦・大豆など) 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 (卵・牛乳・小麦・大豆など) 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 (卵・牛乳・小麦・大豆など) 使用食材		
1	土	●中華まき風混ぜ込みごはん ●かぼちとハンバーグ 昆布だしスープ(チンゲン菜・大根・コーン) フルーツ(オレンジ)	ごま油・ご飯・パン粉・砂糖・油	ツナフレーク缶・鶏肉・豆乳	オレンジ・グリーンピース パスタ・コーン・チンゲン菜・ぶなしめじ・玉ねぎ・人参・大根	みりん風調味料・酒・出し汁・醤油・精製塩	303 kcal 12.2 g 11.2 g 40.9 g 0.9 g	小麦	409 kcal 16.5 g 15.1 g 55.2 g 1.2 g	小麦	262 kcal 12.1 g 6.8 g 39.7 g 0.7 g	乳成分・小麦	354 kcal 16.3 g 9.2 g 53.6 g 0.9 g	
2	土	ご飯 カラスカレイの煮付け きゅうりとトマトのおかかサラダ 鶏汁(鶏肉・豆腐・ワカメ) フルーツ(白桃缶)	ごま油・ご飯・砂糖・片栗粉	カラスカレイ・花かつお・鶏肉・豆腐・味噌	きゅうり・トマト・ワカメ・人参・白桃缶	みりん風調味料・酒・出し汁・醤油・酢・精製塩	258 kcal 11.1 g 5.9 g 41.4 g 0.7 g	小麦	348 kcal 15.0 g 8.0 g 55.9 g 0.9 g	小麦	262 kcal 12.1 g 6.8 g 39.7 g 0.7 g	乳成分・小麦	354 kcal 16.3 g 9.2 g 53.6 g 0.9 g	
3	日													
4	月													
5	火													
6	水													
7	木	ご飯 高野豆腐の肉野菜あんかけ 白菜と人参のサラダ みそ汁(さつまいも・ぶなしめじ)	ごま油・ご飯・さつまいも・砂糖・片栗粉・油	鶏肉・高野豆腐・味噌	ぶなしめじ・玉ねぎ・人参・大根菜・白菜	みりん風調味料・酒・出し汁・醤油・酢	271 kcal 11.3 g 5.7 g 45.3 g 0.6 g	小麦	366 kcal 15.3 g 7.7 g 61.2 g 0.8 g	小麦	270 kcal 11.2 g 5.7 g 45.3 g 0.6 g	小麦	365 kcal 15.1 g 7.7 g 61.2 g 0.8 g	
8	金	ご飯 豚肉のごま味噌炒め 玉ねぎとかぼちゃの信田煮 すまし汁(豆腐・ワカメ)	ごま油・ご飯・砂糖・油	豆腐・豚肉・味噌・油揚げ	かぼちゃ・ワカメ・玉ねぎ・小松菜・人参・大根	みりん風調味料・酒・出し汁・醤油・水・精製塩	296 kcal 12.7 g 10.1 g 40.9 g 0.8 g	小麦	400 kcal 17.1 g 13.6 g 55.2 g 1.1 g	小麦	294 kcal 12.6 g 10.1 g 41.2 g 0.8 g	小麦	397 kcal 17.0 g 13.6 g 55.6 g 1.1 g	
9	土	鉄分強化！ふりかけご飯 助宗タラの甘酢あん 春雨サラダ みそ汁(チンゲン菜・長ねぎ) ヨーグルト	ご飯・砂糖・春雨・片栗粉・油	ステーキウタラ・ヨーグルト・味噌	インゲン・きゅうり・チンゲン菜・玉ねぎ・赤ピーマン・長ねぎ	出し汁・醤油・酢・水・精製塩・大豆ふりかけ	254 kcal 10.1 g 4.1 g 45.9 g 0.7 g	乳成分・小麦	343 kcal 13.6 g 5.5 g 62.0 g 0.9 g	乳成分・小麦	254 kcal 9.0 g 3.3 g 48.8 g 0.7 g	小麦	343 kcal 12.2 g 4.5 g 65.9 g 0.9 g	
10	日													
11	月	ご飯 鶏肉と白菜の麻婆炒め風 トマトのコーンサラダ スープ(人参・ワカメ)	ごま油・ご飯・砂糖・片栗粉・油	鶏肉・味噌	コーン・チンゲン菜・トマト・ワカメ・玉ねぎ・人参・生薬・白菜	出し汁・醤油・酢・水・精製塩	270 kcal 10.4 g 8.7 g 40.0 g 0.8 g	小麦	365 kcal 14.0 g 11.7 g 54.0 g 1.1 g	小麦	272 kcal 17.2 g 8.9 g 31.6 g 0.8 g	乳成分・小麦	367 kcal 23.2 g 12.0 g 42.7 g 1.1 g	
12	火	鮭のバター醤油スベッタイ 大根と人参のひじきサラダ チキンスープ(鶏肉・小松菜・豆腐)	ごま油・スベッタイ バター・砂糖・小麦粉	鶏肉・鮭・豆腐	キャベツ・ひじき・玉ねぎ・小松菜・人参・大根	酒・出し汁・醤油・酢・水・精製塩	271 kcal 17.1 g 9.0 g 32.1 g 0.9 g	乳成分・小麦	366 kcal 23.1 g 12.2 g 43.3 g 1.2 g	乳成分・小麦	279 kcal 10.6 g 7.0 g 47.2 g 1.0 g	小麦	377 kcal 14.3 g 9.5 g 63.7 g 1.4 g	
13	水	ポークカレーライス ほうれん草とパプリカの和え物 スープ(もやし・インゲン) フルーツ(バナナ)	ご飯・じゃが芋・砂糖・油	豚肉	インゲン・バナナ・パプリカ赤・ほうれん草・もやし・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	279 kcal 10.6 g 7.0 g 47.2 g 1.0 g	小麦	377 kcal 14.3 g 9.5 g 63.7 g 1.4 g	小麦	298 kcal 10.8 g 8.0 g 48.4 g 0.6 g	小麦	402 kcal 14.6 g 10.8 g 65.3 g 0.8 g	
14	木	ご飯 豆腐と鶏肉のとろみ煮 さつま芋サラダ みそ汁(焼ふ・えのき茸)	ご飯・さつまいも・砂糖・焼ふ・片栗粉・油	鶏肉・豆腐・味噌	えのき茸・きゅうり・玉ねぎ・人参・万能ねぎ	みりん風調味料・酒・出し汁・醤油・酢	298 kcal 10.8 g 8.0 g 48.4 g 0.6 g	小麦	402 kcal 14.6 g 10.8 g 65.3 g 0.8 g	小麦	281 kcal 10.8 g 9.8 g 39.6 g 0.8 g	小麦	379 kcal 14.6 g 13.2 g 53.5 g 1.1 g	
15	金	ご飯 照り焼きハンバーグ もやしとツナの炒め煮 スープ(チンゲン菜・コーン)	ごま油・ご飯・パン粉・砂糖・油	ツナフレーク缶・鶏肉・豆乳	グリーンアスパラ・コーン・チンゲン菜・もやし・玉ねぎ・人参	みりん風調味料・酒・出し汁・醤油・精製塩	281 kcal 10.8 g 9.8 g 39.6 g 0.8 g	小麦	379 kcal 14.6 g 13.2 g 53.5 g 1.1 g	小麦	262 kcal 12.1 g 6.8 g 39.7 g 0.7 g	乳成分・小麦	354 kcal 16.3 g 9.2 g 53.6 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			
3~5歳			390/16.1/10.8/57.0/1.1未満				385				16.0			
1~2歳			285/11.8/7.9/41.7/0.8未満				285				11.9			

タイハイ(株)
応援サポーター
林家たい平師匠

こいのぼりには
青空が似合いますね。



※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。

トータル エネルギー	食生活	5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 (卵・牛乳・小麦・大豆など) 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 (卵・牛乳・小麦・大豆など) 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 (卵・牛乳・小麦・大豆など) 使用食材	
16	土	ご飯 カラスカレイの煮付け きゅうりとトマトのおかかサラダ 鶏汁(鶏肉・豆腐・ワカメ) ヨーグルト	ごま油・ご飯・砂糖・片栗粉	カラスカレイ・ヨーグルト・花かつお・鶏肉・豆腐・味噌	きゅうり・トマト・ワカメ・人参	みりん風調味料・酒・出し汁・醤油・酢・水・精製塩	262 kcal 12.1 g 6.8 g 39.7 g 0.7 g	小麦	354 kcal 16.3 g 9.2 g 53.6 g 0.9 g	小麦	262 kcal 12.1 g 6.8 g 39.7 g 0.7 g	乳成分・小麦	354 kcal 16.3 g 9.2 g 53.6 g 0.9 g
17	日												
18	月	鉄分強化！ふりかけご飯 鶏の唐揚げ 切干大根煮 みそ汁(ほうれん草・長ねぎ)	ご飯・砂糖・小麦粉・片栗粉・油	鶏肉・味噌・油揚げ	ブロッコリー・ほうれん草・玉ねぎ・人参・生姜・切干大根・長ねぎ	みりん風調味料・酒・出し汁・醤油	314 kcal 11.9 g 11.8 g 42.4 g 0.7 g	小麦	424 kcal 16.1 g 15.9 g 57.2 g 0.9 g	小麦	314 kcal 11.9 g 11.8 g 42.4 g 0.7 g	小麦	424 kcal 16.1 g 15.9 g 57.2 g 0.9 g
19	火	ご飯 白糸タラのボテト焼き 玉ねぎと鶏肉の炒め煮 みそ汁(大根・なめこ) フルーツ(オレンジ)	ご飯・じゃが芋・バター・砂糖・片栗粉・油	シロイタダ・鶏肉・豆乳・味噌	インゲン・オレンジ・なめこ・玉ねぎ・人参・大根	ケチャップ・みりん風調味料・出し汁・醤油・水・精製塩	277 kcal 6.8 g 44.1 g 0.7 g	乳成分・小麦	374 kcal 16.3 g 9.2 g 59.5 g 0.9 g	乳成分・小麦	277 kcal 6.8 g 44.1 g 0.7 g	乳成分・小麦	374 kcal 16.3 g 9.2 g 59.5 g 0.9 g
20	水	豚肉と野菜のわかめうどん かぼちゃのパン粉焼き フルーツ(バナナ)	うどん・パン粉・砂糖・油	豚肉	かぼちゃ・キャベツ・セリ・バナナ・ワカメ・人参	みりん風調味料・酒・出し汁・醤油・精製塩	267 kcal 10.9 g 7.7 g 40.1 g 1.0 g	小麦	360 kcal 14.7 g 10.4 g 54.1 g 1.4 g	小麦	267 kcal 10.9 g 7.7 g 40.1 g 1.0 g	小麦	360 kcal 14.7 g 10.4 g 54.1 g 1.4 g
21	木	ご飯 高野豆腐の肉野菜あんかけ 白菜と人参のサラダ みそ汁(さつまいも・しめじ)	ごま油・ご飯・さつまいも・砂糖・片栗粉・油	鶏肉・高野豆腐・味噌	しめじ・玉ねぎ・人参・水菜・白菜	みりん風調味料・酒・出し汁・醤油・酢	270 kcal 11.2 g 5.7 g 45.3 g 0.6 g	小麦	365 kcal 15.1 g 7.7 g 61.2 g 0.8 g	小麦	270 kcal 11.2 g 5.7 g 45.3 g 0.6 g	小麦	365 kcal 15.1 g 7.7 g 61.2 g 0.8 g
22	金	ご飯 豚肉のごま味噌炒め 玉ねぎとかぼちゃの信田煮 すまし汁(豆腐・ワカメ)	ごま油・ご飯・砂糖・油	豆腐・豚肉・味噌・油揚げ	かぼちゃ・ワカメ・玉ねぎ・小松菜・人参・大根	みりん風調味料・酒・出し汁・醤油・水・精製塩	294 kcal 12.6 g 10.1 g 41.2 g 0.8 g	小麦	397 kcal 17.0 g 13.6 g 55.6 g 1.1 g	小麦	294 kcal 12.6 g 10.1 g 41.2 g 0.8 g	小麦	397 kcal 17.0 g 13.6 g 55.6 g 1.1 g
23	土	鉄分強化！ふりかけご飯 助宗タラの甘酢あん 春雨サラダ みそ汁(チンゲン菜・長ねぎ) アップルゼリー	ご飯・砂糖・春雨・片栗粉・油	ステーキウタラ・味噌	インゲン・きゅうり・チンゲン菜・パプリカ赤・もやし・人参・長ねぎ	出し汁・醤油・酢・水・精製塩・大豆ふりかけ	254 kcal 9.0 g 3.3 g 48.8 g 0.7 g	小麦	343 kcal 13.6 g 5.5 g 62.0 g 0.9 g	小麦	254 kcal 9.0 g 3.3 g 48.8 g 0.7 g	小麦	343 kcal 12.2 g 4.5 g 65.9 g 0.9 g
24	日												
25	月	ご飯 鶏肉と白菜の麻婆炒め風 ブロッコリーのコーンサラダ スープ(人参・ワカメ)	ごま油・ご飯・砂糖・片栗粉・油	鶏肉・味噌	コーン・チンゲン菜・ブロッコリー・ワカメ・玉ねぎ・人参・生姜・白菜	出し汁・醤油・酢・水・精製塩	274 kcal 11.4 g 8.8 g 40.2 g 0.8 g	小麦	370 kcal 15.4 g 11.9 g 54.3 g 1.1 g	小麦	274 kcal 11.4 g 8.8 g 40.2 g 0.8 g	小麦	370 kcal 15.4 g 11.9 g 54.3 g 1.1 g
26	火	●鮭と春野菜のバター醤油スベッタイ ●スナックエンドウの大根サラダ チキンスープ(鶏肉・小松菜・豆腐)	ごま油・スベッタイ バター・砂糖・小麦粉	鶏肉・鮭・豆腐	キャベツ・グリーンアスパラ・スナックエンドウ・か・玉ねぎ・小松菜・人参・大根	酒・出し汁・醤油・酢・水・精製塩	272 kcal 17.2 g 8.9 g 31.6 g 0.8 g	乳成分・小麦	367 kcal 23.2 g 12.0 g 42.7 g 1.1 g	乳成分・小麦	272 kcal 17.2 g 8.9 g 31.6 g 0.8 g	乳成分・小麦	367 kcal 23.2 g 12.0 g 42.7 g 1.1 g
27	水	ポークカレーライス ほうれん草とパプリカの和え物 スープ(もやし・インゲン) フルーツ(バナナ)	ご飯・じゃが芋・砂糖・油	豚肉	インゲン・バナナ・パプリカ赤・ほうれん草・もやし・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	279 kcal 10.6 g 7.0 g 47.2 g 1.0 g	小麦	377 kcal 14.3 g 9.5 g 63.7 g 1.4 g	小麦	279 kcal 10.6 g 7.0 g 47.2 g 1.0 g	小麦	377 kcal 14.3 g 9.5 g 63.7 g 1.4 g
28	木	ご飯 豆腐と鶏肉のとろみ煮 さつま芋サラダ みそ汁(焼ふ・えのき茸)	ご飯・さつまいも・砂糖・焼ふ・片栗粉・油	鶏肉・豆腐・味噌	えのき茸・きゅうり・玉ねぎ・人参・万能ねぎ	みりん風調味料・酒・出し汁・醤油・酢	298 kcal 10.8 g 8.0 g 48.4 g 0.6 g	小麦	402 kcal 14.6 g 10.8 g 65.3 g 0.8 g	小麦	298 kcal 10.8 g 8.0 g 48.4 g 0.6 g	小麦	402 kcal 14.6 g 10.8 g 65.3 g 0.8 g
29	金	ご飯 照り焼きハンバーグ もやしとツナの炒め煮 スープ(チンゲン菜・コーン)	ごま油・ご飯・パン粉・砂糖・油	ツナフレーク缶・鶏肉・豆乳	グリーンアスパラ・コーン・チンゲン菜・もやし・玉ねぎ・人参	みりん風調味料・酒・出し汁・醤油・精製塩	281 kcal 10.8 g 9.8 g 39.6 g 0.8 g	小麦	379 kcal 14.6 g 13.2 g 53.5 g 1.1 g	小麦	281 kcal 10.8 g 9.8 g 39.6 g 0.8 g	乳成分・小麦	379 kcal 14.6 g 13.2 g 53.5 g 1.1 g
30	土	ご飯 カラスカレイの煮付け きゅうりとトマトのおかかサラダ 鶏汁(鶏肉・豆腐・ワカメ) ヨーグルト	ごま油・ご飯・砂糖・片栗粉	カラスカレイ・ヨーグルト・花かつお・鶏肉・豆腐・味噌	きゅうり・トマト・ワカメ・人参	みりん風調味料・酒・出し汁・醤油・酢・水・精製塩	262 kcal 12.1 g 6.8 g 39.7 g 0.7 g	小麦	354 kcal 16.3 g 9.2 g 53.6 g 0.9 g	小麦	262 kcal 12.1 g 6.8 g 39.7 g 0.7 g	乳成分・小麦	354 kcal 16.3 g 9.2 g 53.6 g 0.9 g
31	日												

※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。