

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水分	アレルギー(乳・卵・小麦・落花生・ピーナツ・そば・えび・かに・くるみ・カシューナツツ)	アレルギー(乳・卵・小麦・落花生・ピーナツ・そば・えび・かに・くるみ・カシューナツツ)
1	月	ご飯 白糸タラの照り焼き 豚肉のひじき煮 みそ汁(大根・焼ふ) フルーツ(パイナップル)	ご飯・砂糖・小麦粉・焼ふ・油	シロイタダ・豚肉・味噌・油揚げ	キャベツ・パイナップル・缶・ひじき・玉ねぎ・大根	みりん風調味料・酒・出し汁・醤油・精製塩	271 kcal 11.8 g 7.3 g 42.1 g 0.6 g	小麦 366 kcal 15.9 g 9.9 g 56.8 g 0.8 g
2	火	スパゲティナポリタン さつまいもとコーンの炒め物 スープ(小松菜・人参)	さつまいも・スパゲティ・砂糖・油	鶏肉	コーン・ピーマン・玉ねぎ・小松菜・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・精製塩	273 kcal 10.5 g 8.6 g 41.4 g 0.8 g	小麦 369 kcal 14.2 g 11.6 g 55.9 g 1.1 g
3	水	ご飯 鮭と野菜の炒め物 もやしと人参のサラダ みそ汁(なす・万能ねぎ) ●フルーツ(すいか)	ご飯・砂糖・片栗粉・油	鮭・味噌	インゲン・しめじ・なす・もやし・玉ねぎ・小玉すいか・人参・万能ねぎ	みりん風調味料・出し汁・醤油・酢・水	268 kcal 10.8 g 5.1 g 45.8 g 0.6 g	小麦 362 kcal 14.6 g 6.9 g 61.8 g 0.8 g
4	木	チキンカレーライス キャベツときゅうりのツナ和え スープ(豆腐・チンゲン菜) ヨーグルト	ご飯・じゃが芋・砂糖・油	ツナフレーク缶・ヨーグルト・鶏肉・豆腐	キャベツ・きゅうり・チンゲン菜・玉ねぎ・人参	SBカレーの王子さま顆粒・出し汁・醤油・水・精製塩	316 kcal 12.9 g 10.3 g 47.1 g 1.2 g	乳成分・小麦 427 kcal 17.4 g 13.9 g 63.6 g 1.6 g
5	金	ご飯 助宗タラの塩あん煮 トマトとほうれん草のごまサラダ 具だくさん汁(豚肉・玉ねぎ・ワカメ) フルーツ(オレンジ)	ごま・ごま油・ご飯・砂糖・片栗粉・油	スケソウダラ・豚肉・味噌	オレンジ・トマト・ほうれん草・ワカメ・玉ねぎ・人参・白菜	みりん風調味料・酒・出し汁・醤油・酢・精製塩	282 kcal 13.2 g 8.0 g 41.3 g 0.9 g	小麦 381 kcal 17.8 g 10.8 g 55.8 g 1.2 g
6	土	鉄分強化！ふりかけご飯 鶏肉の南蛮漬け 大根と人参のナムル風 みそ汁(かぼちゃ・長ねぎ)	ごま油・ご飯・砂糖・小麦粉・油	鶏肉・味噌	かぼちゃ・ピーマン・玉ねぎ・人参・大根・長ねぎ	みりん風調味料・穀物ふりかけ・出し汁・醤油・酢・精製塩	300 kcal 10.4 g 11.2 g 41.6 g 0.8 g	小麦 405 kcal 14.0 g 15.1 g 56.2 g 1.1 g
7	日							
8	月	ご飯 肉野菜のせさっぱり温奴 きゅうりと人参の和え物 みそ汁(大根・焼ふ)	ごま油・ご飯・砂糖・焼ふ	豆腐・豚肉・味噌	きゅうり・チンゲン菜・玉ねぎ・人参・大根	酒・出し汁・醤油・酢	256 kcal 11.3 g 7.1 g 38.3 g 0.5 g	小麦 346 kcal 15.3 g 9.6 g 51.7 g 0.7 g
9	火	ご飯 助宗タラのみそパン粉揚げ 白菜とコーンのそぼろ煮 すまし汁(かぼちゃ・ワカメ) フルーツ(オレンジ)	ご飯・パン粉・砂糖・小麦粉・片栗粉・油	スケソウダラ・鶏肉・味噌	オレンジ・かぼちゃ・コーン・ワカメ・人参・白菜	みりん風調味料・出し汁・醤油・水・精製塩	287 kcal 11.9 g 6.4 g 48.7 g 0.7 g	小麦 387 kcal 16.1 g 8.6 g 65.7 g 0.9 g
10	水	●かみかみあんかけ豚丼 ●かみかみ和え みそ汁(ほうれん草・ごぼう) フルーツ(バナナ)	ご飯・砂糖・片栗粉・油	豚肉・味噌	えのき茸・ごぼう・しめじ・バナナ・ほうれん草・もやし・玉ねぎ・人参・生姜・切干大根・万能ねぎ	みりん風調味料・酒・出し汁・醤油	267 kcal 10.4 g 6.3 g 44.7 g 0.6 g	小麦 360 kcal 14.0 g 8.5 g 60.3 g 0.8 g
11	木	中華風冷やしソーメン かぼちゃのごまがらめ フルーツ(オレンジ)	ごま・ごま油・ソーメン・砂糖・小麦粉・油	鶏肉	オレンジ・かぼちゃ・きゅうり・ワカメ・人参	みりん風調味料・酒・出し汁・醤油・酢・水	297 kcal 12.0 g 10.8 g 39.4 g 0.9 g	小麦 401 kcal 16.2 g 14.6 g 53.2 g 1.2 g
12	金	ご飯 照り豚となすの和グラタン風 キャベツのおかかサラダ スープ(さつまいも・長ねぎ)	ご飯・さつまいも・バター・パン粉・砂糖・小麦粉・油	花かつお・豆乳・豚肉・味噌	キャベツ・なす・パセリ・玉ねぎ・人参・長ねぎ	みりん風調味料・酒・出し汁・醤油・酢・水・精製塩	288 kcal 11.6 g 8.2 g 45.2 g 0.7 g	乳成分・小麦 389 kcal 15.7 g 11.1 g 61.0 g 0.9 g
13	土	鉄分強化！ふりかけご飯 豆腐の肉野菜あん 白菜と人参のツナ醤油炒め みそ汁(花ふ・油揚げ)	ご飯・花ふ・片栗粉・油	ツナフレーク缶・鶏肉・豆腐・味噌・油揚げ	チンゲン菜・玉ねぎ・人参・白菜	みりん風調味料・穀物ふりかけ・酒・出し汁・醤油・精製塩	290 kcal 14.1 g 8.2 g 41.5 g 0.8 g	小麦 392 kcal 19.0 g 11.1 g 56.0 g 1.1 g
14	日							
15	月	ご飯 白糸タラの照り焼き 豚肉のひじき煮 みそ汁(大根・焼ふ) フルーツ(パイナップル)	ご飯・砂糖・小麦粉・焼ふ・油	シロイタダ・豚肉・味噌・油揚げ	キャベツ・パイナップル・缶・ひじき・玉ねぎ・大根	みりん風調味料・酒・出し汁・醤油・精製塩	271 kcal 11.8 g 7.3 g 42.1 g 0.6 g	小麦 366 kcal 15.9 g 9.9 g 56.8 g 0.8 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/水分	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	385	16.0	11.2	58.6	1.0	
1~2歳		285/11.8/7.9/41.7/0.8未満	285	11.8	8.3	43.4	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水分	アレルギー(乳・卵・小麦・落花生・ピーナツ・そば・えび・かに・くるみ・カシューナツツ)	アレルギー(乳・卵・小麦・落花生・ピーナツ・そば・えび・かに・くるみ・カシューナツツ)
16	火	スパゲティナポリタン さつまいもとコーンの炒め物 スープ(小松菜・人参)	さつまいも・スパゲティ・砂糖・油	鶏肉	コーン・ピーマン・玉ねぎ・小松菜・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・精製塩	273 kcal 10.5 g 8.6 g 41.4 g 0.8 g	小麦 369 kcal 14.2 g 11.6 g 55.9 g 1.1 g
17	水	ご飯 鮭と野菜の炒め物 もやしと人参のサラダ みそ汁(なす・万能ねぎ) フルーツ(バナナ)	ご飯・砂糖・片栗粉・油	鮭・味噌	インゲン・しめじ・なす・バナナ・もやし・玉ねぎ・人参・万能ねぎ	みりん風調味料・出し汁・醤油・酢・水	258 kcal 10.6 g 5.0 g 43.7 g 0.6 g	小麦 348 kcal 14.3 g 6.8 g 59.0 g 0.8 g
18	木	チキンカレーライス キャベツときゅうりのツナ和え スープ(豆腐・チンゲン菜) ヨーグルト	ご飯・じゃが芋・砂糖・油	ツナフレーク缶・ヨーグルト・鶏肉・豆腐	キャベツ・きゅうり・チンゲン菜・玉ねぎ・人参	SBカレーの王子さま顆粒・出し汁・醤油・水・精製塩	316 kcal 12.9 g 10.3 g 47.1 g 1.2 g	乳成分・小麦 427 kcal 17.4 g 13.9 g 63.6 g 1.6 g
19	金	ご飯 助宗タラの塩あん煮 トマトとほうれん草のごまサラダ 具だくさん汁(豚肉・玉ねぎ・ワカメ) フルーツ(オレンジ)	ごま・ごま油・ご飯・砂糖・片栗粉・油	スケソウダラ・豚肉・味噌	オレンジ・トマト・ほうれん草・ワカメ・玉ねぎ・人参・白菜	みりん風調味料・酒・出し汁・醤油・酢・精製塩	282 kcal 13.2 g 8.0 g 41.3 g 0.9 g	小麦 381 kcal 17.8 g 10.8 g 55.8 g 1.2 g
20	土	鉄分強化！ふりかけご飯 鶏肉の南蛮漬け 大根と人参のナムル風 みそ汁(かぼちゃ・長ねぎ)	ごま油・ご飯・砂糖・小麦粉・油	鶏肉・味噌	かぼちゃ・パプリカ赤・ピーマン・玉ねぎ・人参・大根・長ねぎ	みりん風調味料・穀物ふりかけ・出し汁・醤油・酢・精製塩	298 kcal 10.3 g 11.2 g 41.9 g 0.8 g	小麦 402 kcal 13.9 g 15.1 g 56.6 g 1.1 g
21	日							
22	月	ご飯 肉野菜のせさっぱり温奴 きゅうりと人参の和え物 みそ汁(大根・焼ふ)	ごま油・ご飯・砂糖・焼ふ	豆腐・豚肉・味噌	きゅうり・チンゲン菜・玉ねぎ・人参・大根	酒・出し汁・醤油・酢	255 kcal 11.2 g 7.1 g 38.3 g 0.5 g	小麦 344 kcal 15.1 g 9.6 g 51.7 g 0.7 g
23	火	●アスパラとコーンの塩にぎり 助宗タラのみそパン粉揚げ 鶏肉とかぼちゃの含め煮 フルーツ(オレンジ)	ご飯・パン粉・砂糖・小麦粉・油	スケソウダラ・鶏肉・味噌	オレンジ・かぼちゃ・グリーンアスパラ・コーン・人参・白菜	みりん風調味料・出し汁・醤油・水・精製塩	307 kcal 13.3 g 7.9 g 48.9 g 0.4 g	小麦 414 kcal 18.0 g 10.7 g 66.0 g 0.5 g
24	水	あんかけ豚丼 切り干し大根と和え みそ汁(ほうれん草・ごぼう)	ご飯・砂糖・片栗粉・油	豚肉・味噌	えのき茸・ごぼう・ほうれん草・もやし・玉ねぎ・人参・生姜・切干大根・万能ねぎ	みりん風調味料・酒・出し汁・醤油	256 kcal 10.4 g 6.3 g 42.2 g 0.6 g	小麦 346 kcal 14.0 g 8.5 g 57.0 g 0.8 g
25	木	中華風冷やしソーメン かぼちゃのごまがらめ フルーツ(オレンジ)	ごま・ごま油・ソーメン・砂糖・小麦粉・油	鶏肉	オレンジ・かぼちゃ・きゅうり・ワカメ・人参	みりん風調味料・酒・出し汁・醤油・酢・水	297 kcal 12.0 g 10.8 g 39.4 g 0.9 g	小麦 401 kcal 16.2 g 14.6 g 53.2 g 1.2 g
26	金	ご飯 照り豚となすの和グラタン風 キャベツのおかかサラダ スープ(さつまいも・長ねぎ)	ご飯・さつまいも・バター・パン粉・砂糖・小麦粉・油	花かつお・豆乳・豚肉・味噌	キャベツ・なす・パセリ・玉ねぎ・人参・長ねぎ	みりん風調味料・酒・出し汁・醤油・酢・水・精製塩	288 kcal 11.6 g 8.2 g 45.2 g 0.7 g	乳成分・小麦 389 kcal 15.7 g 11.1 g 61.0 g 0.9 g
27	土	鉄分強化！ふりかけご飯 豆腐の肉野菜あん 白菜と人参のツナ醤油炒め みそ汁(花ふ・油揚げ)	ご飯・花ふ・片栗粉・油	ツナフレーク缶・鶏肉・豆腐・味噌・油揚げ	チンゲン菜・玉ねぎ・人参・白菜	みりん風調味料・穀物ふりかけ・酒・出し汁・醤油・精製塩	290 kcal 14.1 g 8.2 g 41.5 g 0.8 g	小麦 392 kcal 19.0 g 11.1 g 56.0 g 1.1 g
28	日							
29	月	ご飯 白糸タラの照り焼き 豚肉のひじき煮 みそ汁(大根・焼ふ) フルーツ(パイナップル)	ご飯・砂糖・小麦粉・焼ふ・油	シロイタダ・豚肉・味噌・油揚げ	キャベツ・パイナップル・缶・ひじき・玉ねぎ・大根	みりん風調味料・酒・出し汁・醤油・精製塩	271 kcal 11.8 g 7.3 g 42.1 g 0.6 g	小麦 366 kcal 15.9 g 9.9 g 56.8 g 0.8 g
30	火	スパゲティナポリタン さつまいもとコーンの炒め物 スープ(小松菜・人参)	さつまいも・スパゲティ・砂糖・油	鶏肉	コーン・ピーマン・玉ねぎ・小松菜・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・精製塩	273 kcal 10.5 g 8.6 g 41.4 g 0.8 g	小麦 369 kcal 14.2 g 11.6 g 55.9 g 1.1 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、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。

タイハイ(株)  
応援サポーター  
林家たい平師匠

蛙の大合唱、  
癒されますね。



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。