

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	エネルギーたんぱく質脂質炭水化物塩分	アレルギー	
						kcal	g	g	g	g
1	水	ご飯 白糸タラのムニエル もやしと豚肉の炒り煮 みそ汁(チンゲン菜・油揚げ) ●フルーツ(メロン)	シロイタダ・豚肉・味噌・油揚げ	チンゲン菜・メロン・もやし・玉ねぎ・人参・水菜	酒・出し汁・醤油・精製塩	279 kcal 13.3 g 8.9 g 38.3 g 0.6 g	乳成分・小麦	377 kcal 18.0 g 12.0 g 51.7 g 0.8 g	乳成分・小麦	
2	木	夏野菜カレー 大根とズッキーニのサラダ スープ(人参・長ねぎ) ヨーグルト	ヨーグルト・鶏肉	かぼちゃ・ズッキーニ・パプリカ赤・玉ねぎ・人参・大根・長ねぎ	SBカレーの王子さま 顆粒・出し汁・醤油・酢・水・精製塩	295 kcal 9.7 g 8.6 g 48.1 g 1.1 g	乳成分・小麦	398 kcal 13.1 g 11.6 g 64.9 g 1.5 g	乳成分・小麦	
3	金	ご飯 ゆで豚のトマトオクラだれ キャベツのごま炒め みそ汁(じゃが芋・ワカメ)	ごま・ごま油・ご飯・じゃが芋・砂糖・片栗粉・油	豚肉・味噌	オクラ・キャベツ・トマト・ワカメ・人参・生姜	260 kcal 10.0 g 8.0 g 39.9 g 0.6 g	小麦	351 kcal 13.5 g 10.8 g 53.9 g 0.8 g	小麦	
4	土	ご飯 しらすのかき揚げ 鶏肉と野菜のバター醤油炒め みそ汁(豆腐・焼ふ) フルーツ(オレンジ)	ご飯・バター・砂糖・小麦粉・焼ふ・片栗粉・油	しらす干し・鶏肉・豆腐・味噌	オレンジ・なす・ほうれん草・玉ねぎ・人参	316 kcal 12.3 g 8.6 g 49.8 g 0.8 g	乳成分・小麦	427 kcal 16.6 g 11.6 g 67.2 g 1.1 g	乳成分・小麦	
5	日									
6	月	鉄分強化！ふりかけご飯 助宗タラの磯風味焼き さつま芋と豚肉の煮物 みそ汁(小松菜・ごぼう) フルーツ(オレンジ)	ご飯・さつま芋・砂糖・片栗粉・油	スケソウタラ・豚肉・味噌	あおさ粉・オレンジ・ごぼう・小松菜・人参	280 kcal 11.0 g 4.6 g 50.6 g 0.7 g	小麦	378 kcal 14.9 g 6.2 g 68.3 g 0.9 g	小麦	
7	火	●七夕そうめん 鶏肉と野菜の炒め物 じゃが芋のとり味噌煮 アップルゼリー	じゃが芋・ソーメン・砂糖・片栗粉・油	ツナフレーク缶・鶏肉・味噌	オクラ・キャベツ・グリーンピース・コーン・りんごジュース・寒天・人参・大根	266 kcal 10.2 g 6.3 g 43.3 g 0.9 g	小麦	359 kcal 13.8 g 8.5 g 58.5 g 1.2 g	小麦	
8	水	ご飯 チキンと夏野菜のトマト煮 きゅうりと人参のサラダ スープ(チンゲン菜・しめじ)	ごま油・ご飯・砂糖・油	鶏肉	カットトマト缶・きゅうり・しめじ・ズッキーニ・チンゲン菜・パプリカ黄・玉ねぎ・人参	260 kcal 10.3 g 8.4 g 38.1 g 0.7 g	小麦	351 kcal 13.9 g 11.3 g 51.4 g 0.9 g	小麦	
9	木	ご飯 鮭のごま衣焼き 白菜の信田煮 具だくさん汁(豚肉・玉ねぎ・焼ふ) フルーツ(オレンジ)	ごま・ご飯・砂糖・小麦粉・焼ふ・油	鮭・豚肉・味噌・油揚げ	オレンジ・ほうれん草・玉ねぎ・人参・白菜	301 kcal 14.7 g 9.3 g 41.1 g 0.6 g	小麦	406 kcal 19.8 g 12.6 g 55.5 g 0.8 g	小麦	
10	金	鶏ねぎ井 かぼちゃのスパゲティサラダ みそ汁(なす・ワカメ)	ご飯・スパゲッティ・砂糖・油	鶏肉・味噌	かぼちゃ・きゅうり・なす・ワカメ・玉ねぎ・人参・万能ねぎ	276 kcal 9.5 g 7.3 g 45.2 g 0.8 g	小麦	373 kcal 12.8 g 9.9 g 61.0 g 1.1 g	小麦	
11	土	鉄分強化！ふりかけご飯 助宗タラのみそ煮 豚肉と大根のさっぱり炒め すまし汁(じゃが芋・ソーメン) ヨーグルト	ご飯・じゃが芋・ソーメン・砂糖・油	スケソウタラ・ヨーグルト・豚肉・味噌	ズッキーニ・人参・大根	276 kcal 14.2 g 5.7 g 43.3 g 0.7 g	乳成分・小麦	373 kcal 19.2 g 7.7 g 58.5 g 0.9 g	乳成分・小麦	
12	日									
13	月	ソース焼きうどん じゃが芋とひじきのツナサラダ みそ汁(チンゲン菜・ごぼう)	うどん・ごま油・じゃが芋・砂糖・油	ツナフレーク缶・豚肉・味噌	あおさ粉・キャベツ・ごぼう・チンゲン菜・ひじき・玉ねぎ・人参	262 kcal 12.0 g 9.3 g 34.3 g 1.3 g	小麦	354 kcal 16.2 g 12.6 g 46.3 g 1.8 g	小麦	
14	火	●冷やし汁風 さつま芋と人参の揚げ焼き 鶏汁(鶏肉・玉ねぎ・花ふ) アップルゼリー	ごま・ご飯・さつま芋・花ふ・砂糖・小麦粉・片栗粉・油	鶏肉・豆腐・味噌	きゅうり・りんごジュース・寒天・玉ねぎ・人参・生姜	332 kcal 10.2 g 8.1 g 57.7 g 1.0 g	小麦	448 kcal 13.8 g 10.9 g 77.9 g 1.4 g	小麦	
15	水	ご飯 白糸タラのムニエル もやしと豚肉の炒り煮 みそ汁(チンゲン菜・油揚げ) フルーツ(バナナ)	ご飯・バター・砂糖・小麦粉・油	シロイタダ・豚肉・味噌・油揚げ	チンゲン菜・バナナ・もやし・玉ねぎ・人参・水菜	282 kcal 13.2 g 8.9 g 39.1 g 0.6 g	乳成分・小麦	381 kcal 17.8 g 12.0 g 52.8 g 0.8 g	乳成分・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	385	16.1	10.9	58.7	1.1			
1～2歳		285/11.8/7.9/41.7/0.8未満	285	11.9	8.1	43.4	0.8			

タイハイ(株)  
応援サポーター  
林家たい平師匠

アサガオが綺麗に  
咲いていますね～



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。

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	エネルギーたんぱく質脂質炭水化物塩分	アレルギー
						kcal	g	g	g
16	木	夏野菜カレー 大根とズッキーニのサラダ スープ(人参・長ねぎ) ヨーグルト	ご飯・砂糖・油	ヨーグルト・鶏肉	かぼちゃ・ズッキーニ・パプリカ赤・玉ねぎ・人参・大根・長ねぎ	295 kcal 9.7 g 8.6 g 48.1 g 1.1 g	乳成分・小麦	398 kcal 13.1 g 11.6 g 64.9 g 1.5 g	乳成分・小麦
17	金	ご飯 ゆで豚のトマトオクラだれ キャベツのごま炒め みそ汁(じゃが芋・ワカメ)	ごま・ごま油・ご飯・じゃが芋・砂糖・片栗粉・油	豚肉・味噌	オクラ・キャベツ・トマト・ワカメ・人参・生姜	260 kcal 10.0 g 8.0 g 39.9 g 0.6 g	小麦	351 kcal 13.5 g 10.8 g 53.9 g 0.8 g	小麦
18	土	ご飯 しらすのかき揚げ 鶏肉と野菜のバター醤油炒め みそ汁(豆腐・焼ふ) フルーツ(オレンジ)	ご飯・バター・砂糖・小麦粉・焼ふ・片栗粉・油	しらす干し・鶏肉・豆腐・味噌	オレンジ・なす・ほうれん草・玉ねぎ・人参	316 kcal 12.3 g 8.6 g 49.8 g 0.8 g	乳成分・小麦	427 kcal 16.6 g 11.6 g 67.2 g 1.1 g	乳成分・小麦
19	日								
20	月								
21	火	鶏肉の冷やし参り じゃが芋と人参のツナ炒め アップルゼリー	ごま油・じゃが芋・ソーメン・砂糖・油	ツナフレーク缶・鶏肉	キャベツ・コーン・りんごジュース・寒天・人参・大根	270 kcal 11.0 g 8.7 g 37.0 g 1.0 g	小麦	365 kcal 14.9 g 11.7 g 50.0 g 1.4 g	小麦
22	水	ご飯 チキンと夏野菜のトマト煮 きゅうりと人参のサラダ スープ(チンゲン菜・しめじ)	ごま油・ご飯・砂糖・油	鶏肉	カットトマト缶・きゅうり・しめじ・ズッキーニ・チンゲン菜・パプリカ黄・玉ねぎ・人参	260 kcal 10.3 g 8.4 g 38.1 g 0.9 g	小麦	351 kcal 13.9 g 11.3 g 51.4 g 0.9 g	小麦
23	木	ご飯 鮭のごま衣焼き 白菜の信田煮 具だくさん汁(豚肉・玉ねぎ・焼ふ) フルーツ(オレンジ)	ごま・ご飯・砂糖・小麦粉・焼ふ・油	鮭・豚肉・味噌・油揚げ	オレンジ・ほうれん草・玉ねぎ・人参・白菜	301 kcal 14.7 g 9.3 g 41.1 g 0.6 g	小麦	406 kcal 19.8 g 12.6 g 55.5 g 0.8 g	小麦
24	金	鶏ねぎ井 かぼちゃのスパゲティサラダ みそ汁(なす・ワカメ)	ご飯・スパゲッティ・砂糖・油	鶏肉・味噌	かぼちゃ・きゅうり・なす・ワカメ・玉ねぎ・人参・万能ねぎ	276 kcal 9.5 g 7.3 g 45.2 g 0.8 g	小麦	373 kcal 12.8 g 9.9 g 61.0 g 1.1 g	小麦
25	土	鉄分強化！ふりかけご飯 助宗タラのみそ煮 豚肉と大根のさっぱり炒め すまし汁(じゃが芋・ソーメン) ヨーグルト	ご飯・じゃが芋・ソーメン・砂糖・油	スケソウタラ・ヨーグルト・豚肉・味噌	ズッキーニ・人参・大根	276 kcal 14.2 g 5.7 g 43.3 g 0.7 g	乳成分・小麦	373 kcal 19.2 g 7.7 g 58.5 g 0.9 g	乳成分・小麦
26	日								
27	月	ソース焼きうどん じゃが芋とひじきのツナサラダ みそ汁(チンゲン菜・ごぼう)	うどん・ごま油・じゃが芋・砂糖・油	ツナフレーク缶・豚肉・味噌	あおさ粉・キャベツ・ごぼう・チンゲン菜・ひじき・玉ねぎ・人参	262 kcal 12.0 g 9.3 g 34.3 g 1.3 g	小麦	354 kcal 16.2 g 12.6 g 46.3 g 1.8 g	小麦
28	火	ご飯 鶏ささみと野菜のおかか煮 きゅうりのお豆腐ごまサラダ みそ汁(さつま芋・花ふ)	ごま・ご飯・さつま芋・花ふ・砂糖・片栗粉・油	花かつお・鶏肉・豆腐・味噌	きゅうり・玉ねぎ・小松菜・人参	280 kcal 14.2 g 5.7 g 45.2 g 0.7 g	小麦	378 kcal 19.2 g 7.7 g 61.0 g 0.9 g	小麦
29	水	ご飯 白糸タラのムニエル もやしと豚肉の炒り煮 みそ汁(チンゲン菜・油揚げ) フルーツ(バナナ)	ご飯・バター・砂糖・小麦粉・油	シロイタダ・豚肉・味噌・油揚げ	チンゲン菜・バナナ・もやし・玉ねぎ・人参・水菜	282 kcal 13.2 g 8.9 g 39.1 g 0.6 g	乳成分・小麦	381 kcal 17.8 g 12.0 g 52.8 g 0.8 g	乳成分・小麦
30	木	夏野菜カレー 大根とズッキーニのサラダ スープ(人参・長ねぎ) ヨーグルト	ご飯・砂糖・油	ヨーグルト・鶏肉	かぼちゃ・ズッキーニ・パプリカ赤・玉ねぎ・人参・大根・長ねぎ	295 kcal 9.7 g 8.6 g 48.1 g 1.1 g	乳成分・小麦	398 kcal 13.1 g 11.6 g 64.9 g 1.5 g	乳成分・小麦
31	金	ご飯 ゆで豚のトマトオクラだれ キャベツのごま炒め みそ汁(じゃが芋・ワカメ)	ごま・ごま油・ご飯・じゃが芋・砂糖・片栗粉・油	豚肉・味噌	オクラ・キャベツ・トマト・ワカメ・人参・生姜	260 kcal 10.0 g 8.0 g 39.9 g 0.6 g	小麦	351 kcal 13.5 g 10.8 g 53.9 g 0.8 g	小麦

※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。