



リト ル キ ャ ン ズ	昼 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	午後おやつ	アレルギー (たんぱく質・糖質・ 炭水化物 塩分)	アレルギー (たんぱく質・糖質・ 炭水化物 塩分)	アレルギー (たんぱく質・糖質・ 炭水化物 塩分)	アレルギー (たんぱく質・糖質・ 炭水化物 塩分)	アレルギー (たんぱく質・糖質・ 炭水化物 塩分)	アレルギー (たんぱく質・糖質・ 炭水化物 塩分)	アレルギー (たんぱく質・糖質・ 炭水化物 塩分)	アレルギー (たんぱく質・糖質・ 炭水化物 塩分)	アレルギー (たんぱく質・糖質・ 炭水化物 塩分)	アレルギー (たんぱく質・糖質・ 炭水化物 塩分)	アレルギー (たんぱく質・糖質・ 炭水化物 塩分)	アレルギー (たんぱく質・糖質・ 炭水化物 塩分)
1	金	●そぼろひなちらし寿司 かぼちゃのどろみ煮 みそ汁(花ふ・万能ねぎ) フルーツ(オレンジ)	ご飯・ソフトな塩せんべい バター・花ふ・砂糖・ 米粉・片栗粉・油	牛乳・豆乳・豚肉・味 噌・茹小豆缶	オレンジ・かぼちゃ・キ スサヤ・グリーンピース・ コーン・れんこん・黄桃 缶・人参・万能ねぎ	ベーキングパウダー・み りん風調味料・酒・出し 汁・醤油・酢・水・精製 塩	牛乳 ソフトな塩せんべい 炒り粉豆腐 みそ汁(玉ねぎ・油揚げ) ヨーグルト	513 kcal 17.8 g 14.2 g 81.7 g 1.3 g	636 kcal 21.5 g 16.6 g 103.5 g 1.5 g	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・糖質・ 炭水化物 塩分)	アレルギー (たんぱく質・糖質・ 炭水化物 塩分)	アレルギー (たんぱく質・糖質・ 炭水化物 塩分)	アレルギー (たんぱく質・糖質・ 炭水化物 塩分)	アレルギー (たんぱく質・糖質・ 炭水化物 塩分)	アレルギー (たんぱく質・糖質・ 炭水化物 塩分)	アレルギー (たんぱく質・糖質・ 炭水化物 塩分)
2	土	鉄分強化！ふりかけご飯 カラスカレイのパン粉焼き 炒り粉豆腐 みそ汁(玉ねぎ・油揚げ) ヨーグルト	ご飯・パン粉・砂糖・ 小麦粉・油	カラスカレイ・ヨーグル ト・牛乳・鶏肉・粉豆 腐・味噌・油揚げ	あおさ粉・キャベツ・チ ンゲン菜・玉ねぎ・人参	ウスターソース・ケチャ ップ・ふりかけ・出し汁・醬 油・水・精製塩	牛乳 小麦粉 お好み焼き	564 kcal 24.4 g 22.5 g 69.9 g 1.1 g	702 kcal 30.4 g 27.8 g 87.2 g 1.4 g	アレルギー (たんぱく質・糖質・ 炭水化物 塩分)	アレルギー (たんぱく質・糖質・ 炭水化物 塩分)	アレルギー (たんぱく質・糖質・ 炭水化物 塩分)	アレルギー (たんぱく質・糖質・ 炭水化物 塩分)	アレルギー (たんぱく質・糖質・ 炭水化物 塩分)	アレルギー (たんぱく質・糖質・ 炭水化物 塩分)	アレルギー (たんぱく質・糖質・ 炭水化物 塩分)	アレルギー (たんぱく質・糖質・ 炭水化物 塩分)
3	日	ご飯 豚肉と野菜のみそ炒め 白菜とコーンのわかめサラダ すまし汁(大根・しめじ)	ご飯・じゃが芋・ほうれ ん草と小松菜せんべ い・砂糖・小麦粉・油	牛乳・豚肉・味噌	グリーンピース・コーン・し めじ・ワカメ・玉ねぎ・人 参・大根・白菜	みりん風調味料・酒・出 し汁・醤油・酢・水・精製 塩	牛乳 小麦粉 お好み焼き	505 kcal 20.8 g 16.2 g 72.3 g 1.2 g	626 kcal 25.5 g 19.2 g 91.3 g 1.5 g	アレルギー (たんぱく質・糖質・ 炭水化物 塩分)	アレルギー (たんぱく質・糖質・ 炭水化物 塩分)	アレルギー (たんぱく質・糖質・ 炭水化物 塩分)	アレルギー (たんぱく質・糖質・ 炭水化物 塩分)	アレルギー (たんぱく質・糖質・ 炭水化物 塩分)	アレルギー (たんぱく質・糖質・ 炭水化物 塩分)	アレルギー (たんぱく質・糖質・ 炭水化物 塩分)	アレルギー (たんぱく質・糖質・ 炭水化物 塩分)
4	月	チキンカレーライス トマトのツナ和え スープ(ほうれん草・長ねぎ) フルーツ(りんご)	ご飯・じゃが芋・ほうれ ん草と小松菜せんべ い・砂糖・小麦粉・油	ツナフレーク缶・牛 乳・鶏肉・豆乳・粉豆 腐	トマト・パプリカ黄・ほ うれん草・りんご・玉ねぎ ・人参・長ねぎ	SBカレーの王子さま顆 粒・ベーキングパウ ダー・出し汁・醤油・水・ 精製塩	牛乳 小麦粉 お好み焼き	506 kcal 18.7 g 18.5 g 70.6 g 1.8 g	624 kcal 22.7 g 22.4 g 88.0 g 2.3 g	アレルギー (たんぱく質・糖質・ 炭水化物 塩分)	アレルギー (たんぱく質・糖質・ 炭水化物 塩分)	アレルギー (たんぱく質・糖質・ 炭水化物 塩分)	アレルギー (たんぱく質・糖質・ 炭水化物 塩分)	アレルギー (たんぱく質・糖質・ 炭水化物 塩分)	アレルギー (たんぱく質・糖質・ 炭水化物 塩分)	アレルギー (たんぱく質・糖質・ 炭水化物 塩分)	アレルギー (たんぱく質・糖質・ 炭水化物 塩分)
5	火	ご飯 豆腐と豚肉のうま煮 さつま芋のごまサラダ みそ汁(なす・なめこ)	ご飯・豆腐・豚肉・味 噌・さつま芋・小麦粉・ 油	きな粉・牛乳・豆腐・ 豚肉・味噌	きゅうり・なす・なめこ・ 寒天・玉ねぎ・人参・水菜 ・洋なし缶	みりん風調味料・酒・出 し汁・醤油・酢・水・精製 塩	牛乳 小麦粉 お好み焼き	515 kcal 19.5 g 18.3 g 73.5 g 0.9 g	637 kcal 23.8 g 22.0 g 92.5 g 1.1 g	アレルギー (たんぱく質・糖質・ 炭水化物 塩分)	アレルギー (たんぱく質・糖質・ 炭水化物 塩分)	アレルギー (たんぱく質・糖質・ 炭水化物 塩分)	アレルギー (たんぱく質・糖質・ 炭水化物 塩分)	アレルギー (たんぱく質・糖質・ 炭水化物 塩分)	アレルギー (たんぱく質・糖質・ 炭水化物 塩分)	アレルギー (たんぱく質・糖質・ 炭水化物 塩分)	アレルギー (たんぱく質・糖質・ 炭水化物 塩分)
6	水	ツナピラフ 鶏肉のマカロニミソグラタン風 スープ(キャベツ・人参) フルーツ(バナナ)	ご飯・バター・パン粉・ マカロニ・小麦粉・油	ツナフレーク缶・牛 乳・鶏肉・豆乳・味噌	かぼちゃ・キャベツ・グ リーンピース・コーン・パ ナ・レーズン・玉ねぎ・ 人参・不知火(しらぬ い)	出し汁・醤油・水・精製 塩	牛乳 小麦粉 お好み焼き	472 kcal 17.1 g 13.3 g 75.5 g 1.0 g	585 kcal 20.5 g 15.4 g 96.4 g 1.2 g	アレルギー (たんぱく質・糖質・ 炭水化物 塩分)	アレルギー (たんぱく質・糖質・ 炭水化物 塩分)	アレルギー (たんぱく質・糖質・ 炭水化物 塩分)	アレルギー (たんぱく質・糖質・ 炭水化物 塩分)	アレルギー (たんぱく質・糖質・ 炭水化物 塩分)	アレルギー (たんぱく質・糖質・ 炭水化物 塩分)	アレルギー (たんぱく質・糖質・ 炭水化物 塩分)	アレルギー (たんぱく質・糖質・ 炭水化物 塩分)
7	木	ご飯 鮭のごま焼き 大根のおかめ煮 みそ汁(花ふ・ワカメ) フルーツ(オレンジ)	かぼちゃ&にんじん リング・ごま・ごま油・ ご飯・花ふ・砂糖・小麦 粉・片栗粉・油	花かつお・牛乳・鶏 肉・鮭・豆乳・味噌・油 揚げ	オレンジ・ワカメ・玉 ねぎ・小松菜・人参・大 根	ベーキングパウダー・み りん風調味料・酒・出し 汁・醤油・精製塩	牛乳 小麦粉 お好み焼き	477 kcal 22.4 g 15.5 g 65.6 g 1.4 g	591 kcal 27.8 g 18.4 g 83.0 g 1.8 g	アレルギー (たんぱく質・糖質・ 炭水化物 塩分)	アレルギー (たんぱく質・糖質・ 炭水化物 塩分)	アレルギー (たんぱく質・糖質・ 炭水化物 塩分)	アレルギー (たんぱく質・糖質・ 炭水化物 塩分)	アレルギー (たんぱく質・糖質・ 炭水化物 塩分)	アレルギー (たんぱく質・糖質・ 炭水化物 塩分)	アレルギー (たんぱく質・糖質・ 炭水化物 塩分)	アレルギー (たんぱく質・糖質・ 炭水化物 塩分)
8	金	チンゲン菜のあんかけ肉うどん 春野菜のしらすサラダ フルーツ(バナナ)	うどん・ごま油・ご飯・ かつま芋・小麦粉・油	しらす干し・チーズ・ 牛乳・豚肉	インゲン・キャベツ・き ゅうり・グリーンアスパ ラ・チンゲン菜・バナナ・ 人参・長ねぎ	みりん風調味料・酒・出 し汁・醤油・酢・水・精製 塩	牛乳 小麦粉 お好み焼き	445 kcal 19.2 g 13.8 g 63.1 g 1.4 g	548 kcal 23.5 g 16.1 g 79.7 g 1.8 g	アレルギー (たんぱく質・糖質・ 炭水化物 塩分)	アレルギー (たんぱく質・糖質・ 炭水化物 塩分)	アレルギー (たんぱく質・糖質・ 炭水化物 塩分)	アレルギー (たんぱく質・糖質・ 炭水化物 塩分)	アレルギー (たんぱく質・糖質・ 炭水化物 塩分)	アレルギー (たんぱく質・糖質・ 炭水化物 塩分)	アレルギー (たんぱく質・糖質・ 炭水化物 塩分)	アレルギー (たんぱく質・糖質・ 炭水化物 塩分)
9	土	ご飯 鶏肉と野菜の和風煮 さつま芋とごぼうの金平炒め みそ汁(大根・油揚げ)	ご飯・鶏肉・野菜・味 噌・さつま芋・砂糖・小麦 粉・油	牛乳・鶏肉・豆乳・味 噌・油揚げ	ごぼう・ほうれん草・レ ーズン・玉ねぎ・小松菜 ・人参・大根	ベーキングパウダー・み りん風調味料・酒・出し 汁・醤油	牛乳 小麦粉 お好み焼き	529 kcal 19.4 g 16.2 g 79.9 g 1.2 g	655 kcal 23.6 g 19.0 g 101.3 g 1.5 g	アレルギー (たんぱく質・糖質・ 炭水化物 塩分)	アレルギー (たんぱく質・糖質・ 炭水化物 塩分)	アレルギー (たんぱく質・糖質・ 炭水化物 塩分)	アレルギー (たんぱく質・糖質・ 炭水化物 塩分)	アレルギー (たんぱく質・糖質・ 炭水化物 塩分)	アレルギー (たんぱく質・糖質・ 炭水化物 塩分)	アレルギー (たんぱく質・糖質・ 炭水化物 塩分)	アレルギー (たんぱく質・糖質・ 炭水化物 塩分)
10	日	ご飯 白糸タラのから揚げ 鶏レバーの野菜炒め すまし汁(白菜・万能ねぎ) フルーツ(オレンジ)	いわしせんべい・ご ま・ご飯・砂糖・小麦 粉・油	シロイタダ・牛乳・鶏 レバー・豆乳・茹小豆 缶	オレンジ・ピーマン・寒 天・玉ねぎ・人参・白 菜・万能ねぎ	牛乳 小麦粉 お好み焼き	442 kcal 20.5 g 13.4 g 63.4 g 1.0 g	539 kcal 25.0 g 15.4 g 78.8 g 1.2 g	アレルギー (たんぱく質・糖質・ 炭水化物 塩分)	アレルギー (たんぱく質・糖質・ 炭水化物 塩分)	アレルギー (たんぱく質・糖質・ 炭水化物 塩分)	アレルギー (たんぱく質・糖質・ 炭水化物 塩分)	アレルギー (たんぱく質・糖質・ 炭水化物 塩分)	アレルギー (たんぱく質・糖質・ 炭水化物 塩分)	アレルギー (たんぱく質・糖質・ 炭水化物 塩分)	アレルギー (たんぱく質・糖質・ 炭水化物 塩分)	アレルギー (たんぱく質・糖質・ 炭水化物 塩分)
11	月	ご飯 豆腐と鶏肉のどろみ煮 切干大根炒め みそ汁(じゃが芋・花ふ)	おこめリング・ご飯・ じゃが芋・ソフトな塩 せんべい・マカロニ・花 ふ・砂糖・片栗粉・油	きな粉・牛乳・鶏肉・ 豆腐・味噌・油揚げ	グリーンピース・ほうれ ん草・玉ねぎ・人参・切 干大根	みりん風調味料・酒・出 し汁・醤油	牛乳 小麦粉 お好み焼き	468 kcal 21.9 g 13.2 g 69.5 g 1.0 g	575 kcal 27.0 g 15.3 g 87.1 g 1.1 g	アレルギー (たんぱく質・糖質・ 炭水化物 塩分)	アレルギー (たんぱく質・糖質・ 炭水化物 塩分)	アレルギー (たんぱく質・糖質・ 炭水化物 塩分)	アレルギー (たんぱく質・糖質・ 炭水化物 塩分)	アレルギー (たんぱく質・糖質・ 炭水化物 塩分)	アレルギー (たんぱく質・糖質・ 炭水化物 塩分)	アレルギー (たんぱく質・糖質・ 炭水化物 塩分)	アレルギー (たんぱく質・糖質・ 炭水化物 塩分)
12	火	ご飯 豚肉の春キャベツ蒸し きゅうりのごま和え みそ汁(なす・えのき茸)	イチゴジャム・ごま・ ごま油・ご飯・砂糖・小 魚せんべい・小麦粉・ 油	おから・牛乳・豆乳・ 豚肉・味噌	えのき茸・キャベツ・き ゅうり・なす・玉ねぎ・人 参	ベーキングパウダー・み りん風調味料・酒・出し 汁・醤油・酢・水・精製 塩	牛乳 小麦粉 お好み焼き	454 kcal 18.7 g 14.4 g 67.4 g 1.0 g	554 kcal 22.7 g 16.9 g 83.8 g 1.2 g	アレルギー (たんぱく質・糖質・ 炭水化物 塩分)	アレルギー (たんぱく質・糖質・ 炭水化物 塩分)	アレルギー (たんぱく質・糖質・ 炭水化物 塩分)	アレルギー (たんぱく質・糖質・ 炭水化物 塩分)	アレルギー (たんぱく質・糖質・ 炭水化物 塩分)	アレルギー (たんぱく質・糖質・ 炭水化物 塩分)	アレルギー (たんぱく質・糖質・ 炭水化物 塩分)	アレルギー (たんぱく質・糖質・ 炭水化物 塩分)
13	水	鉄分強化！ふりかけご飯 助宗タラの揚げ煮 さきみとかぼちゃのマッシュサラダ みそ汁(小松菜・焼ふ) フルーツ(不知火)	ご飯・しらす&わかめ せんべい・砂糖・小麦 粉・焼ふ・油	ステーキタラ・牛乳・鶏 肉・味噌	かぼちゃ・パセリ・玉 ねぎ・小松菜・人参・不 知火(しらぬい)	SBカレーの王子さま顆 粒・ふりかけ・ベーキ ングパウダー・みりん風 調味料・酒・出し汁・醬 油・水・精製塩	牛乳 小麦粉 お好み焼き	504 kcal 24.3 g 15.7 g 71.3 g 1.6 g	625 kcal 30.2 g 18.5 g 89.9 g 2.0 g	アレルギー (たんぱく質・糖質・ 炭水化物 塩分)	アレルギー (たんぱく質・糖質・ 炭水化物 塩分)	アレルギー (たんぱく質・糖質・ 炭水化物 塩分)	アレルギー (たんぱく質・糖質・ 炭水化物 塩分)	アレルギー (たんぱく質・糖質・ 炭水化物 塩分)	アレルギー (たんぱく質・糖質・ 炭水化物 塩分)	アレルギー (たんぱく質・糖質・ 炭水化物 塩分)	アレルギー (たんぱく質・糖質・ 炭水化物 塩分)
14	木	●ホワイトデー☆クリーム ライストマトとアスパラのツナサラダ スープ(さつま芋・ごぼう) フルーツ(りんご)	ごま油・ご飯・さつま 芋・じゃが芋・バター・ ほうれん草・小松菜 せんべい・砂糖・片栗 粉・油	ツナフレーク缶・牛 乳・豆乳・豚肉・冷蔵 ペビーチーズCa+Fe	あおさ粉・グリーンア スパラ・ごぼう・トマ ト・ほうれん草・りんご・ 玉ねぎ・人参	SBシューの王子さま 顆粒・酒・出し汁・醬 油・酢・水・精製塩	牛乳 小麦粉 お好み焼き	516 kcal 19.8 g 19.2 g 72.1 g 1.9 g	637 kcal 24.2 g 23.4 g 90.0 g 2.4 g	アレルギー (たんぱく質・糖質・ 炭水化物 塩分)	アレルギー (たんぱく質・糖質・ 炭水化物 塩分)	アレルギー (たんぱく質・糖質・ 炭水化物 塩分)	アレルギー (たんぱく質・糖質・ 炭水化物 塩分)	アレルギー (たんぱく質・糖質・ 炭水化物 塩分)	アレルギー (たんぱく質・糖質・ 炭水化物 塩分)	アレルギー (たんぱく質・糖質・ 炭水化物 塩分)	アレルギー (たんぱく質・糖質・ 炭水化物 塩分)
15	金	春色井 かぼちゃのどろみ煮 みそ汁(花ふ・万能ねぎ) フルーツ(オレンジ)	ご飯・バター・わかめ せんべい・花ふ・砂 糖・米粉・片栗粉・油	牛乳・豆乳・豚肉・味 噌・茹小豆缶	オレンジ・かぼちゃ・グ リーンピース・コーン・ 黄桃缶・小松菜・人参・万 能ねぎ	ベーキングパウダー・み りん風調味料・酒・出し 汁・醤油・精製塩	牛乳 小麦粉 お好み焼き	505 kcal 17.8 g 14.3 g 79.6 g 1.1 g	624 kcal 21.5 g 16.6 g 100.7 g 1.4 g	アレルギー (たんぱく質・糖質・ 炭水化物 塩分)	アレルギー (たんぱく質・糖質・ 炭水化物 塩分)	アレルギー (たんぱく質・糖質・ 炭水化物 塩分)	アレルギー (たんぱく質・糖質・ 炭水化物 塩分)	アレルギー (たんぱく質・糖質・ 炭水化物 塩分)	アレルギー (たんぱく質・糖質・ 炭水化物 塩分)	アレルギー (たんぱく質・糖質・ 炭水化物 塩分)	アレルギー (たんぱく質・糖質・ 炭水化物 塩分)

与栄養目標量 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 585/24.1/16.2/85.5/1.6未満 613 19.2 89.8 1.5
 1～2歳 485/20.1/13.5/71.0/1.4未満 496 20.4 16.2 71.3 1.3

※3色食品群は食品中に含まれる栄養素を見ただけ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。
 ※1～2歳児の栄養価は、午前おやつ・昼食・午後おやつの合計栄養価になります。

暖かくなつて花が咲き始めていますね

ダイハイ(株) 応接室ホウテウ 林菜太郎 師匠