

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	アレルギー	アレルギー	アレルギー	アレルギー	
1	水	ご飯 肉じゃが ほうれん草サラダ みそ汁(ごぼう・キヌサヤ)	牛乳・鶏肉・豆乳・豚肉・味噌	キヌサヤ・ごぼう・ほうれん草・玉ねぎ・人参・赤ピーマン	ベーキングパウダー・みりん風調味料・酒・出し汁・醤油・酢・精製塩	牛乳 小魚せんべい 肉まん風	485 kcal 21.7 g 15.0 g 69.7 g 1.3 g	595 kcal 26.7 g 17.7 g 86.9 g 1.6 g	
2	木	ご飯 豆腐のふんわり焼き さつまいろサラダ みそ汁(焼ふ・しめじ)	きな粉・牛乳・鶏肉・豆乳・豆腐・味噌	きゅうり・しめじ・寒天・玉ねぎ・人参・万能ねぎ	出し汁・醤油・酢・水	牛乳 しらすわわめせんべい 牛乳 きな粉豆乳寒天	481 kcal 19.1 g 16.4 g 69.2 g 0.7 g	594 kcal 23.2 g 19.4 g 87.1 g 0.8 g	
3	金	●中華まき風混ぜ込みごはん ●このぼりフライ 具だくさんスープ(チンゲン菜・コーン・インゲン)フルーツ(オレンジ)	シロイタダ・牛乳・豆乳・豚肉・冷蔵ベーチーズCa+Fe	インゲン・オレンジ・かぼちゃ・キャベツ・コーン・チンゲン菜・玉ねぎ・人参	ウスターソース・ベーキングパウダー・酒・出し汁・醤油・水・精製塩	牛乳 ほうれん草と小松菜せんべい 牛乳 ケークサレ風	550 kcal 23.5 g 19.9 g 73.2 g 1.7 g	683 kcal 29.2 g 24.3 g 91.5 g 2.2 g	
4	土	ご飯 豚肉と春野菜のごま味噌炒め 白菜と人参のしらすサラダ すまし汁(花ふ・油揚げ)	しらす干し・牛乳・豆乳・豚肉・味噌・油揚げ	スナップエンドウ・玉ねぎ・人参・白菜	ベーキングパウダー・酒・出し汁・醤油・酢・水・精製塩	牛乳 わかめせんべい 牛乳 豆乳ホットケーキ	458 kcal 19.1 g 14.9 g 65.1 g 1.4 g	560 kcal 23.2 g 17.4 g 81.1 g 1.8 g	
5	日	ご飯 カラスカレイの和風ステーキ 鶏レバーの彩り煮 みそ汁(チンゲン菜・かぼちゃ)フルーツ(バナナ)	カラスカレイ・牛乳・鶏レバー・鶏肉・粉豆・味噌	かぼちゃ・チンゲン菜・パインリンゴ・人参・長ねぎ	みりん風調味料・酒・出し汁・醤油・水	牛乳 小魚すなっく 牛乳 粉豆腐のねぎチヂミ	503 kcal 23.3 g 16.4 g 68.5 g 1.5 g	626 kcal 28.9 g 19.6 g 86.9 g 1.9 g	
6	月	鉄分強化！ふりかけご飯 鶏唐揚げのたれがらめ 切干大根煮 みそ汁(豆腐・ワカメ)	かぼちゃ&にんじんリング・ご飯・砂糖・小麦粉・片栗粉・油	ブロccoli・ほうれん草・ワカメ・玉ねぎ・人参・切干大根	ふりかけ・ベーキングパウダー・みりん風調味料・酒・出し汁・醤油	牛乳 かぼちゃ&にんじんリング 牛乳 ふんわりどら焼き	507 kcal 20.1 g 17.8 g 69.6 g 1.3 g	632 kcal 24.7 g 21.5 g 88.4 g 1.6 g	
7	火	ご飯 白糸タラの煮付け ポテトツナサラダ 鶏汁(鶏肉・大根・長ねぎ)フルーツ(みかん缶)	シロイタダ・ツナ・レーク缶・牛乳・鶏肉・豆乳・味噌	インゲン・みかん缶・レーズン・人参・大根・長ねぎ	ベーキングパウダー・みりん風調味料・酒・出し汁・醤油・酢	牛乳 わかめせんべい 牛乳 うらもろこしすなっく 牛乳 ふんわりスコーン	481 kcal 19.6 g 13.7 g 72.9 g 1.3 g	597 kcal 24.0 g 15.9 g 92.9 g 1.6 g	
8	水	わかめうどん かぼちゃのサクサクパン粉焼き アップルゼリー	うどん・ごませんべい・ご飯・パン粉・砂糖・油	チーズ・牛乳・豚肉	かぼちゃ・キャベツ・グリーンピース・パインリンゴ・バナナ・粉・りんご・ジュース・ワカメ・寒天・人参	牛乳 ごませんべい 牛乳 パワフルおにぎり フルーツ(バナナ)	484 kcal 19.0 g 13.3 g 74.1 g 1.4 g	594 kcal 23.1 g 15.1 g 93.4 g 1.8 g	
9	木	厚揚げと鶏肉の煮物 白菜と人参のサラダ みそ汁(小松菜・なめこ)	いわしせんべい・ごま・ご飯・さつまいろ・砂糖・米粉・油	なめこ・玉ねぎ・小松菜・人参・白菜	ベーキングパウダー・みりん風調味料・酒・出し汁・醤油・酢	牛乳 いわしせんべい 牛乳 米粉のドーナツ	519 kcal 19.3 g 20.6 g 67.7 g 1.1 g	643 kcal 23.4 g 25.1 g 84.6 g 1.4 g	
10	金	ご飯 茹で豚のごま味噌だれ 大根と人参の煮物 すまし汁(なす・花ふ)	ごま・ご飯・ソフトな塩せん・花ふ・砂糖・小麦粉・片栗粉	なす・パプリカ赤・もやし・人参・大根・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・水・精製塩	牛乳 ソフトな塩せん 牛乳 キャロット蒸しパン	435 kcal 19.0 g 12.5 g 64.9 g 1.3 g	531 kcal 23.1 g 14.3 g 80.9 g 1.5 g	
11	土	鉄分強化！ふりかけご飯 助宗タラの甘酢あん 鶏肉とチンゲン菜のおかか煮 みそ汁(白菜・ごぼう)ヨーグルト	ご飯・さつまいろ・砂糖・小麦粉・片栗粉・油	キヌサヤ・ごぼう・チンゲン菜・玉ねぎ・人参・白菜	ふりかけ・出し汁・醤油・酢・水・精製塩	牛乳 小魚せんべい 牛乳 粉豆腐とさつまいろ 甘辛お焼き	469 kcal 22.4 g 15.2 g 64.9 g 1.1 g	574 kcal 27.7 g 18.0 g 80.5 g 1.4 g	
12	日	ドライカレー キャベツとさきゅうりのコーンとえスープ(ほうれん草・えのき茸)アップルゼリー	ごま・ご飯・しらすわわめせんべい・砂糖・片栗粉・油	えのき茸・キャベツ・きゅうり・コーン・ほうれん草・りんごジュース・寒天・玉ねぎ・人参	SBカレーの王子さま顆粒・ケチャップ・出し汁・醤油・水・精製塩	牛乳 しらすわわめせんべい 牛乳 ヘルシーくずもち	457 kcal 18.1 g 15.4 g 65.7 g 1.3 g	562 kcal 21.9 g 18.1 g 82.4 g 1.6 g	
13	月	ご飯 鶏肉とじゃが芋の麻婆炒め風 トマトと大根のサラダ スープ(人参・ワカメ)	ごま油・ご飯・じゃが芋・バター・ほうれん草と小松菜せんべい・砂糖・米粉・片栗粉・油	チンゲン菜・トマト・ワカメ・玉ねぎ・人参・大根	ベーキングパウダー・出し汁・醤油・酢・水・精製塩	牛乳 ほうれん草と小松菜せんべい 牛乳 米粉あずき蒸しパン	502 kcal 17.5 g 16.1 g 74.6 g 1.3 g	618 kcal 21.1 g 19.2 g 93.4 g 1.6 g	
14	火	鮭のバター醤油スパゲッティ 小松菜と人参のひじきサラダ チキンスープ(鶏肉・かぼちゃ・コーン)	ごま油・ご飯・スパゲッティ・バター・わかめせんべい・砂糖・小麦粉・油	しらす干し・牛乳・鶏肉・鮭	かぼちゃ・キャベツ・えのき茸・キャベツ・きゅうり・コーン・ほうれん草・りんごジュース・寒天・玉ねぎ・人参	みりん風調味料・酒・出し汁・醤油・酢・精製塩	牛乳 わかめせんべい 牛乳 ミニしらすチャーハン	482 kcal 23.6 g 15.5 g 66.0 g 1.5 g	593 kcal 29.3 g 18.2 g 82.4 g 1.9 g
15	水	ご飯 肉じゃが ほうれん草サラダ みそ汁(ごぼう・キヌサヤ)	ごま油・ご飯・じゃが芋・砂糖・小麦粉・油	牛乳・鶏肉・豆乳・豚肉・味噌	キヌサヤ・ごぼう・パプリカ赤・ほうれん草・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・精製塩	牛乳 小魚すなっく 牛乳 肉まん風	474 kcal 21.1 g 15.0 g 68.3 g 1.3 g	587 kcal 25.9 g 17.7 g 86.7 g 1.6 g

年齢	給与栄養目標量		当月平均給与栄養量			
	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	602	25.1	91.9	86.5	1.6
1～2歳	485/20.1/13.5/71.0/1.4未満	488	20.5	16.1	68.9	1.3

食べる量はよく噛んで食べましょう。よく噛むことで、食品の消化の負担が減り、お腹に良いと言われています。

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 青空が似合いですね。



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	アレルギー	アレルギー	アレルギー	アレルギー	
16	木	ご飯 豆腐のふんわり焼き さつまいろサラダ みそ汁(焼ふ・しめじ)	かぼちゃ&にんじんリング・ご飯・さつまいろ・砂糖・焼ふ・片栗粉・油	きな粉・牛乳・鶏肉・豆乳・豆腐・味噌	きゅうり・しめじ・寒天・玉ねぎ・人参・万能ねぎ	牛乳 かぼちゃ&にんじんリング 牛乳 きな粉豆乳寒天	479 kcal 19.0 g 16.3 g 68.6 g 0.7 g	594 kcal 23.2 g 19.4 g 87.1 g 0.8 g	
17	金	ご飯 白糸タラのサクサクパン粉焼き 肉野菜炒め スープ(チンゲン菜・コーン)フルーツ(バナナ)	ごま油・ご飯・とうもろこしすなっく・パン粉・砂糖・小麦粉・油	シロイタダ・牛乳・豆乳・豚肉・冷蔵ベーチーズCa+Fe	かぼちゃ・キャベツ・コーン・チンゲン菜・バナナ・もやし・玉ねぎ・人参	牛乳 とうもろこしすなっく 牛乳 ケークサレ風	542 kcal 23.3 g 20.3 g 70.1 g 1.7 g	679 kcal 29.0 g 24.8 g 89.1 g 2.2 g	
18	土	ご飯 豚肉と春野菜のごま味噌炒め 白菜と人参のしらすサラダ すまし汁(花ふ・油揚げ)	イチゴジャム・ごま・ごませんべい・ご飯・花ふ・砂糖・小麦粉・油	しらす干し・牛乳・豆乳・豚肉・味噌・油揚げ	スナップエンドウ・玉ねぎ・人参・白菜	牛乳 ごませんべい 牛乳 豆乳ホットケーキ	459 kcal 19.1 g 15.0 g 65.0 g 1.4 g	560 kcal 23.2 g 17.4 g 81.1 g 1.8 g	
19	日	ご飯 カラスカレイの和風ステーキ 鶏レバーの彩り煮 みそ汁(チンゲン菜・かぼちゃ)ヨーグルト	いわしせんべい・ご飯・砂糖・小麦粉・片栗粉・油	カラスカレイ・ヨーグルト・牛乳・鶏レバー・鶏肉・粉豆腐・味噌	かぼちゃ・チンゲン菜・パプリカ黄・ピーマン・玉ねぎ・人参・長ねぎ	牛乳 いわしせんべい 牛乳 粉豆腐のねぎチヂミ	510 kcal 24.3 g 17.4 g 68.1 g 1.5 g	630 kcal 30.1 g 20.8 g 85.2 g 1.9 g	
20	月	鉄分強化！ふりかけご飯 鶏唐揚げのたれがらめ 切干大根煮 みそ汁(豆腐・ワカメ)	ご飯・ソフトな塩せん・砂糖・小麦粉・片栗粉・油	牛乳・鶏肉・豆乳・豆腐・味噌・茹小豆缶	トマト・ほうれん草・ワカメ・玉ねぎ・人参・切干大根	牛乳 ソフトな塩せん 牛乳 ふんわりどら焼き	507 kcal 19.7 g 17.7 g 70.4 g 1.4 g	628 kcal 24.0 g 21.3 g 88.3 g 1.6 g	
21	火	ご飯 白糸タラの煮付け ポテトツナサラダ 鶏汁(鶏肉・大根・長ねぎ)フルーツ(オレンジ)	ご飯・じゃが芋・バター・りんごジャム・砂糖・小麦粉・片栗粉・油	シロイタダ・ツナ・レーク缶・牛乳・鶏肉・豆乳・味噌	インゲン・オレンジ・レーズン・人参・大根・長ねぎ	牛乳 小魚せんべい 牛乳 ふんわりスコーン	482 kcal 19.7 g 13.7 g 73.4 g 1.3 g	591 kcal 24.0 g 15.9 g 85.2 g 1.6 g	
22	水	わかめうどん かぼちゃのサクサクパン粉焼き フルーツ(バナナ)	うどん・ご飯・しらすわわめせんべい・パン粉・砂糖・油	チーズ・ヨーグルト・牛乳・豚肉	かぼちゃ・キャベツ・グリーンピース・パプリカ・バナナ・ワカメ・人参	牛乳 しらすわわめせんべい 牛乳 パワフルおにぎり ヨーグルト	475 kcal 20.1 g 14.0 g 71.1 g 1.4 g	586 kcal 24.6 g 16.2 g 89.6 g 1.8 g	
23	木	ご飯 厚揚げと鶏肉の煮物 白菜と人参のサラダ みそ汁(小松菜・なめこ)	ごま油・ご飯・さつまいろ・ほうれん草と小松菜せんべい・砂糖・米粉・油	牛乳・鶏肉・厚揚げ・豆乳・味噌	なめこ・玉ねぎ・小松菜・人参・白菜	牛乳 ほうれん草と小松菜せんべい 牛乳 米粉のドーナツ	520 kcal 19.2 g 20.5 g 68.1 g 1.1 g	643 kcal 23.4 g 25.1 g 84.6 g 1.4 g	
24	金	ご飯 茹で豚のごま味噌だれ 大根と人参の煮物 すまし汁(なす・花ふ)	ごま・ご飯・わかめせんべい・花ふ・砂糖・小麦粉・片栗粉	牛乳・豆乳・豚肉・味噌・油揚げ	なす・パプリカ赤・もやし・人参・大根・万能ねぎ	牛乳 わかめせんべい 牛乳 キャロット蒸しパン	436 kcal 19.0 g 12.6 g 64.9 g 1.2 g	531 kcal 23.1 g 14.3 g 80.9 g 1.5 g	
25	土	鉄分強化！ふりかけご飯 助宗タラの甘酢あん 鶏肉とチンゲン菜のおかか煮 みそ汁(白菜・ごぼう)ヨーグルト	ご飯・さつまいろ・砂糖・小麦粉・片栗粉・油	なす・パプリカ赤・もやし・人参・大根・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・水・精製塩	牛乳 小魚すなっく 牛乳 粉豆腐とさつまいろ 甘辛お焼き	464 kcal 22.4 g 15.2 g 63.7 g 1.1 g	574 kcal 27.7 g 18.0 g 80.5 g 1.4 g	
26	日	ドライカレー キャベツとさきゅうりのコーンとえスープ(ほうれん草・えのき茸)アップルゼリー	かぼちゃ&にんじんリング・ごま・ご飯・砂糖・片栗粉・油	えのき茸・キャベツ・きゅうり・コーン・ほうれん草・りんごジュース・寒天・玉ねぎ・人参	SBカレーの王子さま顆粒・ケチャップ・出し汁・醤油・水・精製塩	牛乳 かぼちゃ&にんじんリング 牛乳 ヘルシーくずもち	455 kcal 18.0 g 15.3 g 65.1 g 1.3 g	562 kcal 21.9 g 18.1 g 82.4 g 1.6 g	
27	月	ご飯 鶏肉とじゃが芋の麻婆炒め風 トマトと大根のサラダ スープ(人参・ワカメ)	ごま油・ご飯・じゃが芋・とうもろこしすなっく・バター・砂糖・米粉・片栗粉・油	牛乳・鶏肉・豆乳・味噌・茹小豆缶	チンゲン菜・トマト・ワカメ・玉ねぎ・人参・大根	牛乳 しらすわわめせんべい 牛乳 米粉あずき蒸しパン	497 kcal 17.4 g 16.1 g 73.3 g 1.3 g	618 kcal 21.1 g 19.2 g 93.4 g 1.6 g	
28	火	●鮭と春野菜のバター醤油スパゲッティ ●スナップエンドウのかぼちゃサラダ チキンスープ(鶏肉・小松菜・コーン)	ごま油・ご飯・スパゲッティ・バター・わかめせんべい・砂糖・小麦粉・油	しらす干し・牛乳・鶏肉・鮭	かぼちゃ・キャベツ・グリーンピース・パプリカ・コーン・スナップエンドウ・玉ねぎ・小松菜・人参・万能ねぎ	みりん風調味料・酒・出し汁・醤油・酢・精製塩	牛乳 ごませんべい 牛乳 ミニしらすチャーハン	495 kcal 24.0 g 15.6 g 68.8 g 1.4 g	609 kcal 29.8 g 18.2 g 86.3 g 1.8 g
29	水	ご飯 肉じゃが ほうれん草サラダ みそ汁(ごぼう・キヌサヤ)	いわしせんべい・ごま油・ご飯・じゃが芋・砂糖・小麦粉・片栗粉・油	牛乳・鶏肉・豆乳・豚肉・味噌	キヌサヤ・ごぼう・パプリカ赤・ほうれん草・玉ねぎ・人参	牛乳 いわしせんべい 牛乳 肉まん風	478 kcal 21.2 g 15.1 g 69.2 g 1.3 g	587 kcal 25.9 g 17.7 g 86.7 g 1.6 g	
30	木	ご飯 豆腐のふんわり焼き さつまいろサラダ みそ汁(焼ふ・しめじ)	ごま油・さつまいろ・ソフトな塩せん・砂糖・焼ふ・片栗粉・油	きな粉・牛乳・鶏肉・豆乳・豆腐・味噌	きゅうり・しめじ・寒天・玉ねぎ・人参・万能ねぎ	牛乳 ソフトな塩せん 牛乳 きな粉豆乳寒天	482 kcal 19.1 g 16.3 g 69.5 g 0.8 g	594 kcal 23.2 g 19.4 g 87.1 g 0.8 g	
31	金	ご飯 白糸タラのサクサクパン粉焼き 肉野菜炒め スープ(チンゲン菜・コーン)フルーツ(バナナ)	ごま油・ご飯・パン粉・砂糖・小魚せんべい・小麦粉・油	シロイタダ・牛乳・豆乳・豚肉・冷蔵ベーチーズCa+Fe	かぼちゃ・キャベツ・コーン・チンゲン菜・バナナ・もやし・玉ねぎ・人参	牛乳 小魚せんべい 牛乳 ケークサレ風	547 kcal 23.4 g 20.3 g 71.3 g 1.7 g	679 kcal 29.0 g 24.8 g 89.1 g 2.2 g	

※3色食品群は食品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。
※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。