



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	午後おやつ	アレルギー	アレルギー	アレルギー
1	水	ご飯 白糸タラの和風焼き じゃが芋のごま煮 みそ汁 フルーツ(パイナップル)	きな粉・シロイトタラ・牛乳・鉄強化チーズ	キヌサヤ・パイナップル 缶・玉ねぎ・小松菜	牛乳 わかめせんべい	458 kcal 19.4 g	乳・小麦	558 kcal 23.6 g
2	木	鶏肉の和風スパゲッティ 南瓜のサクサクパン粉焼き スープ	スパゲッティ・バター・パン粉・ベーキングパウダー・砂糖・小魚すなっく・米粉・油	ツナフレーク缶・牛乳・鶏肉・豆乳	牛乳 小魚すなっく	484 kcal 19.2 g	乳・小麦	597 kcal 23.4 g
3	金	鉄分強化！ふりかけご飯 秋鮭と春野菜のクリーム煮 鶏ささみとブロッコリーのサラダ フルーツ(白桃缶)	かぼちゃ&にんじんリング・ご飯・じゃが芋・バター・砂糖・小麦粉・焼ふ・油	牛乳・鶏肉・秋鮭・豆乳	牛乳 かぼちゃ&にんじんリング	509 kcal 22.4 g	乳・小麦	630 kcal 27.7 g
4	土	ご飯 チキンソテー ほうれん草のツナ煮 みそ汁	ご飯・とうもろこしすなっく・砂糖・片栗粉・油	ツナフレーク缶・牛乳・鶏肉・豆乳	牛乳 とうもろこしすなっく	474 kcal 18.1 g	乳・小麦	583 kcal 21.9 g
5	日	ご飯 カラスカレイのごま煮 さっぱりポテトサラダ すまし汁 フルーツ(みかん缶)	ごま・ごませんべい・ごま油・ご飯・じゃが芋・砂糖・小麦粉・焼ふ・油	カラスカレイ・牛乳・豆乳・豚肉	牛乳 ごませんべい	500 kcal 20.3 g	乳・小麦	612 kcal 24.8 g
6	月	豚しゃぶ冷やしうどん ブロッコリーのエビ風味炒め フルーツ(黄桃缶)	いわしせんべい・うどん・ごま油・ご飯・マヨネーズ・砂糖・油	ちりめん干し・牛乳・素干しエビ・大豆・豚肉	牛乳 いわしせんべい	501 kcal 22.2 g	乳・卵・小麦・えび	614 kcal 27.3 g
7	火	このぼりライス 助宗タラのサクサクフライ チンゲン菜のサラダ スープ	ごま・ご飯・バター・パン粉・ベーキングパウダー・砂糖・小魚せんべい・小麦粉・油	ステーキウタラ・牛乳・鶏肉・豆乳	牛乳 小魚せんべい	519 kcal 19.4 g	乳・小麦	637 kcal 23.6 g
8	水	ドライカレー 大根サラダ フルーツ(白桃缶)	ごま・ご飯・さつまいも・しらす&わかめせんべい・砂糖・米粉・油	牛乳・豆乳・豚肉	牛乳 しらす&わかめせんべい	488 kcal 15.0 g	乳	599 kcal 17.7 g
9	木	ご飯 豆腐ハンバーグ かぼちゃの煮物 すまし汁	ご飯・ソーメン・パン粉・ベーキングパウダー・ほうれん草と小松菜せんべい・りんごジャム・砂糖・小麦粉・油	牛乳・鶏肉・豆乳・豆腐	牛乳 豆腐ホットケーキ	501 kcal 17.2 g	乳・小麦	613 kcal 20.7 g
10	金	ご飯 白糸タラのごまみそ焼き マカロニサラダ すまし汁 フルーツ(オレンジ)	ごま・ごま油・ご飯・ツイストマカロニ・砂糖・小魚&青のりリング・油	シロイトタラ・牛乳・油揚げ	牛乳 小魚&青のりリング	428 kcal 16.3 g	乳・小麦	521 kcal 19.4 g
11	土	ご飯 ポークビーンズ 春雨サラダ みそ汁	ごま油・ご飯・じゃが芋・わかめせんべい・砂糖・春雨・油	チーズ・ツナフレーク缶・牛乳・大豆・豚肉	牛乳 ポークビーンズ	526 kcal 19.9 g	乳・小麦	649 kcal 24.3 g
12	日	ご飯 秋鮭の煮付け 鶏レバーのあまから炒め みそ汁 ヨーグルト	ご飯・ベーキングパウダー・砂糖・小魚すなっく・小麦粉・焼ふ・片栗粉・油	おから・ヨーグルト・牛乳・鶏レバー・秋鮭・豆乳	牛乳 小魚すなっく	515 kcal 25.0 g	乳・小麦	639 kcal 31.2 g
13	月	納豆ごはん 焼き鳥風 白菜のツナコーンサラダ みそ汁	かぼちゃ&にんじんリング・ご飯・スパゲッティ・バター・砂糖・油	ツナフレーク缶・牛乳・鶏肉・豚肉・納豆	牛乳 かぼちゃ&にんじんリング	541 kcal 24.3 g	乳・小麦	674 kcal 30.2 g
14	火	鉄分強化！ふりかけご飯 豚肉の生姜焼き 切干大根の煮物 みそ汁	ご飯・とうもろこしすなっく・ベーキングパウダー・砂糖・米粉・油	牛乳・豆乳・豚肉・油揚げ	牛乳 とうもろこしすなっく	493 kcal 18.0 g	乳・小麦	609 kcal 21.7 g
15	水	ご飯 白糸タラの和風焼き じゃが芋のごま煮 みそ汁 フルーツ(バナナ)	ごま・ごませんべい・ご飯・じゃが芋・ツイストマカロニ・花ふ・砂糖・片栗粉・油	きな粉・シロイトタラ・牛乳・鉄強化チーズ	牛乳 ごませんべい	456 kcal 19.4 g	乳・小麦	552 kcal 23.6 g

年齢	給与栄養目標量					当月平均給与栄養量				
	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	塩分	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	塩分
3～5歳	585/24.1/16.2/85.5/1.8未滿	603	24.0	17.0	85.7	603	24.0	17.0	85.7	1.7
1～2歳	485/20.1/13.5/71.0/1.5未滿	491	19.7	14.6	68.2	491	19.7	14.6	68.2	1.3

タイハイ(株) 応援サポーター 林家たい平師匠

クローバーがたくさんは生きていますね。四つ葉はどこかな?



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	午後おやつ	アレルギー	アレルギー	アレルギー
16	木	鶏肉の和風スパゲッティ 南瓜のサクサクパン粉焼き スープ	いわしせんべい・スパゲッティ・バター・パン粉・ベーキングパウダー・砂糖・米粉・油	ツナフレーク缶・牛乳・鶏肉・豆乳	牛乳 いわしせんべい	486 kcal 19.4 g	乳・小麦	594 kcal 23.5 g
17	金	鉄分強化！ふりかけご飯 秋鮭と春野菜のクリーム煮 鶏ささみとブロッコリーのサラダ フルーツ(バナナ)	ご飯・じゃが芋・バター・砂糖・小魚せんべい・小麦粉・焼ふ・油	牛乳・鶏肉・秋鮭・豆乳	牛乳 小魚せんべい	508 kcal 22.5 g	乳・小麦	622 kcal 27.8 g
18	土	ご飯 チキンソテー ほうれん草のツナ煮 みそ汁	ご飯・しらす&わかめせんべい・砂糖・片栗粉・油	ツナフレーク缶・牛乳・鶏肉・豆乳	牛乳 しらす&わかめせんべい	469 kcal 17.9 g	乳・小麦	574 kcal 21.6 g
19	日	ご飯 カラスカレイのごま煮 さっぱりポテトサラダ すまし汁 フルーツ(みかん缶)	ごま・ごま油・ご飯・じゃが芋・ほうれん草と小松菜せんべい・砂糖・小麦粉・焼ふ・油	カラスカレイ・牛乳・豆乳・豚肉	牛乳 みかん缶	495 kcal 20.0 g	乳・小麦	605 kcal 24.4 g
20	月	豚しゃぶ冷やしうどん ブロッコリーのエビ風味炒め フルーツ(オレンジ)	うどん・ごま油・ご飯・砂糖・小魚&青のりリング	ちりめん干し・牛乳・素干しエビ・豚肉・納豆	牛乳 小魚&青のりリング	466 kcal 22.0 g	乳・小麦・えび	572 kcal 27.1 g
21	火	クマさんライス 助宗タラのサクサクフライ チンゲン菜のサラダ スープ	ごま・ご飯・バター・パン粉・ベーキングパウダー・わかめせんべい・砂糖・小麦粉・油	ステーキウタラ・花かつお・牛乳・豆乳	牛乳 わかめせんべい	473 kcal 16.2 g	乳・小麦	578 kcal 19.3 g
22	水	ドライカレー 大根サラダ フルーツ(バナナ)	ごま・ご飯・さつまいも・砂糖・小魚すなっく・米粉・油	牛乳・豆乳・豚肉	牛乳 小魚すなっく	479 kcal 15.0 g	乳	590 kcal 17.7 g
23	木	ご飯 豆腐ハンバーグ かぼちゃの煮物 すまし汁	かぼちゃ&にんじんリング・ご飯・ソーメン・パン粉・ベーキングパウダー・りんごジャム・砂糖・小麦粉・油	牛乳・鶏肉・豆乳・豆腐	牛乳 豆腐ホットケーキ	496 kcal 17.2 g	乳・小麦	613 kcal 20.7 g
24	金	ご飯 白糸タラのごまみそ焼き マカロニサラダ すまし汁 フルーツ(オレンジ)	ごま・ごま油・ご飯・ツイストマカロニ・とうもろこしすなっく・砂糖・油	シロイトタラ・牛乳・油揚げ	牛乳 とうもろこしすなっく	428 kcal 16.3 g	乳・小麦	521 kcal 19.4 g
25	土	ご飯 ポークビーンズ 春雨サラダ みそ汁	ごませんべい・ごま油・ご飯・じゃが芋・砂糖・春雨・油	チーズ・ツナフレーク缶・牛乳・大豆・豚肉	牛乳 ポークビーンズ	528 kcal 19.9 g	乳・小麦	649 kcal 24.3 g
26	日	ご飯 秋鮭の煮付け 鶏レバーのあまから炒め みそ汁 ヨーグルト	いわしせんべい・ご飯・ベーキングパウダー・砂糖・小麦粉・焼ふ・片栗粉・油	おから・ヨーグルト・牛乳・鶏レバー・秋鮭・豆乳	牛乳 いわしせんべい	519 kcal 25.1 g	乳・小麦	639 kcal 31.2 g
27	月	納豆ごはん 焼き鳥風 白菜のツナコーンサラダ みそ汁	ご飯・スパゲッティ・バター・砂糖・小魚せんべい・油	ツナフレーク缶・牛乳・鶏肉・豚肉・納豆	牛乳 小魚せんべい	546 kcal 24.3 g	乳・小麦	674 kcal 30.2 g
28	火	鉄分強化！ふりかけご飯 豚肉の生姜焼き 切干大根の煮物 みそ汁	ご飯・しらす&わかめせんべい・ベーキングパウダー・砂糖・米粉・油	牛乳・豆乳・豚肉・油揚げ	牛乳 しらす&わかめせんべい	495 kcal 18.0 g	乳・小麦	609 kcal 21.7 g
29	水	ご飯 白糸タラの和風焼き じゃが芋のごま煮 みそ汁 フルーツ(バナナ)	ごま・ご飯・じゃが芋・ツイストマカロニ・ほうれん草と小松菜せんべい・花ふ・砂糖・片栗粉・油	きな粉・シロイトタラ・牛乳・鉄強化チーズ	牛乳 ごませんべい	456 kcal 19.4 g	乳・小麦	552 kcal 23.6 g
30	木	鶏肉の和風スパゲッティ 南瓜のサクサクパン粉焼き スープ	スパゲッティ・バター・パン粉・ベーキングパウダー・砂糖・小魚&青のりリング・米粉・油	ツナフレーク缶・牛乳・鶏肉・豆乳	牛乳 小魚&青のりリング	482 kcal 19.3 g	乳・小麦	594 kcal 23.5 g
31	金	鉄分強化！ふりかけご飯 秋鮭と春野菜のクリーム煮 鶏ささみとブロッコリーのサラダ フルーツ(バナナ)	ご飯・じゃが芋・バター・わかめせんべい・砂糖・小麦粉・焼ふ・油	牛乳・鶏肉・秋鮭・豆乳	牛乳 わかめせんべい	506 kcal 22.5 g	乳・小麦	622 kcal 27.8 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。  
 ※香料や正油・みそなどの調味料は3色食品群に分類されない為、記載しておりません。  
 ※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、コダマ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。

