

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	エネルギーたんぱく質脂質炭水化物塩分	アレルギー	アレルギー	
2	木	チキンカレーライス カリフラワーとアスパラのごまサラダ フルーツ(パイナップル)	イチゴジャム・いわし せんべい・ごま・ご飯 じゃが芋・砂糖・油	牛乳・鶏肉・豆乳	アスパラ・カリフラワー・ コーン・パイナップル 缶・みかん缶・玉ねぎ・ 人参・粉寒天	牛乳 いわしせんべい 牛乳 ●紅白寒天ポンチ	503 kcal 14.1 g 13.3 g 81.5 g 0.9 g	乳	617 kcal 16.3 g 15.3 g 103.3 g 1.1 g
3	金	豚肉のケチャップパスタ 白菜のワカメサラダ スープ	スパゲッティ・バター・ 砂糖・小魚せんべい・ 小麦粉・焼ふ・油	きな粉・牛乳・鉄強化 チーズ・豚肉	しめじ・ブロッコリー・ワ カメ・玉ねぎ・小松菜・ 赤ピーマン・白菜	牛乳 小魚せんべい 牛乳 おふラスク 鉄分強化チーズ	460 kcal 21.0 g 20.1 g 46.9 g 1.7 g	乳・小麦	558 kcal 25.8 g 24.4 g 56.0 g 2.2 g
4	土	ご飯 カラスカレイの洋風照り焼き 大根と豚肉の煮物 みそ汁 フルーツ(白桃缶)	ご飯・しらすとわかめ せんべい・バター・砂糖 小麦粉・油	カラスカレイ・ちりめん 干し・牛乳・大豆・豚 肉・油揚げ	キャベツ・玉ねぎ・人 参・大根・大根葉・白桃 缶	牛乳 しらすとわかめせんべい 牛乳 じゃこと大豆のおにぎり	528 kcal 20.2 g 16.5 g 72.1 g 1.3 g	乳・小麦	653 kcal 24.7 g 19.6 g 91.0 g 1.6 g
5	日	ご飯 エビと大豆のトマト煮込み 鶏レバーの甘辛炒め みそ汁	うどん・ご飯・ほうれん 草と小松菜せんべい・ 砂糖・生麺・片栗粉・ 油	エビ・牛乳・鶏レ バー・大豆	カットトマトパック・しめ じ・ピーマン・ブロッコ リー・ワカメ・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 ●年明けうどん	472 kcal 21.9 g 11.5 g 68.7 g 2.4 g	乳・小麦・え び	574 kcal 27.0 g 12.8 g 85.5 g 3.1 g
6	月	鉄分強化！ふりかけご飯 かぼちゃのツナコロッケ 小松菜と鶏ささみのサラダ スープ	ごま・ごま油・ご飯・バ ター・パン粉・ベーキ ングパウダー・砂糖・ 小魚と青のりリング・ 小麦粉・油	ツナフレーク缶・牛 乳・鶏肉・豆乳	アスパラ・かぼちゃ・ コーン・ほうれん草・小 松菜・人参・長ねぎ・冬 瓜	牛乳 小魚と青のりリング 牛乳 ポパイケーキ	565 kcal 19.3 g 19.3 g 77.3 g 1.2 g	乳・小麦	706 kcal 23.5 g 23.4 g 98.7 g 1.5 g
7	火	ご飯 鮭の和風ステーキ チンゲン菜と油揚げの炒め物 みそ汁 フルーツ(みかん)	ご飯・さつまいも・わか めせんべい・花ふ・砂 糖・片栗粉・油	牛乳・鮭・油揚げ	チンゲン菜・トマト・みか ん・りんごジュース・ワカ メ・人参・粉寒天	牛乳 わかめせんべい 牛乳 りんごゼリー 大学芋	455 kcal 17.0 g 11.8 g 69.4 g 0.9 g	乳・小麦	554 kcal 20.4 g 13.2 g 86.9 g 1.1 g
8	水	お弁当 ●ツナとれんこんのおにぎり ●豚肉と冬野菜のみそ炒め 春雨サラダ フルーツ(りんご)	ごま油・ご飯・ベーキ ングパウダー・砂糖・ 春雨・小魚すなっく・ 小麦粉・油	ツナフレーク缶・牛 乳・豆乳・豚肉	きゅうり・パプリカ黄・ ごぼう・りんご・れん こん・人参・白菜	牛乳 小魚すなっく 牛乳 きなこ豆乳パンケーキ	521 kcal 19.4 g 16.1 g 72.3 g 1.3 g	乳・小麦	647 kcal 23.6 g 19.0 g 92.1 g 1.6 g
9	木	鉄分強化！ふりかけご飯 白糸タラのおろし煮 さつまいもの洋風塩金平 みそ汁 フルーツ(オレンジ)	かぼちゃ&にんじんリ ング・ご飯・さつまい も・バター・ベーキン グパウダー・砂糖・ 米粉・片栗粉・油	シロイトタラ・牛乳・豆 乳・豆腐	オレンジ・ほうれん草・ 人参・大根	牛乳 かぼちゃ&にんじんリ ング 牛乳 米粉のドーナッツ	495 kcal 17.5 g 13.2 g 75.0 g 1.5 g	乳・小麦	612 kcal 21.1 g 15.1 g 95.6 g 1.9 g
10	金	ご飯 ハンバーグ マカロニサラダ スープ	ご飯・ツイストマカロ ニ・とうもろこしすなっ く・パン粉・砂糖・片栗 粉・油	ツナフレーク缶・牛 乳・豆乳・豚肉・茹小 豆缶	かぼちゃ・ブロッコリー ・りんご・れんこん・枝 豆・人参・長ねぎ	牛乳 とうもろこしすなっく 牛乳 かぼちゃ団子のお汁粉	529 kcal 18.8 g 16.6 g 73.6 g 0.8 g	乳・小麦	657 kcal 22.8 g 19.7 g 93.7 g 0.9 g
11	土	ご飯 助宗タラのごま煮 小松菜と鶏肉のバターソテー みそ汁 フルーツ(洋なし缶)	ごま・ごま油・ベーキ ングパウダー・砂糖・ 小麦粉	おから・スケソウタラ・ 牛乳・鶏肉・豆乳	インゲン・レーズン・玉 ねぎ・小松菜・人参・大 根・洋なし缶	牛乳 ごま油 牛乳 おから蒸しパン	481 kcal 20.1 g 10.9 g 72.8 g 1.2 g	乳・小麦	586 kcal 24.6 g 11.9 g 91.7 g 1.5 g
12	日	ご飯 焼き鳥風 かぶと大豆の煮物 みそ汁	いわしせんべい・ごま 油・ご飯・砂糖・小麦 粉・油	牛乳・鶏肉・大豆・豚 肉・粉豆腐	あおさ粉・かぶ・キャベ ツ・チンゲン菜・ワカメ ・人参・大根葉	牛乳 いわしせんべい 牛乳 粉豆腐のお好み焼き	496 kcal 23.2 g 18.7 g 55.8 g 1.2 g	乳・小麦	608 kcal 28.6 g 22.5 g 68.6 g 1.5 g
13	月	ご飯 白糸タラのコロコロ甘辛揚げ 鶏肉と大根の炒め煮 みそ汁 フルーツ(りんご)	ご飯・さつまいも・バ ター・花ふ・砂糖・小 魚せんべい・片栗粉・ 油	シロイトタラ・牛乳・鶏 肉・豆乳	アスパラ・パイナップル 缶・りんご・れんこん・人 参・大根・長ねぎ	牛乳 小魚せんべい 牛乳 和風スイートポテト フルーツ(パイナップル)	503 kcal 16.4 g 14.9 g 75.5 g 1.1 g	乳・小麦	616 kcal 19.6 g 17.4 g 94.6 g 1.4 g
14	火	ソース焼きうどん 切干大根のえび風味 みそ汁 フルーツ(黄桃缶)	うどん・ご飯・しらすと わかめせんべい・マヨ ネーズ・砂糖・油	チーズ・牛乳・小海 老・豚肉	あおさ粉・かぶ・キャベ ツ・コーン・スナップエン ドウ・ワカメ・黄桃缶・玉 ねぎ・小松菜・人参・切 干大根	牛乳 しらすとわかめせんべい 牛乳 パワフルおにぎり スティック野菜	489 kcal 20.6 g 14.9 g 67.9 g 2.8 g	乳・卵・小 麦・えび	601 kcal 25.2 g 17.4 g 85.3 g 3.6 g
15	水	ご飯 鮭のごまみそ焼き 豚肉とごぼうのあまから煮 すまし汁 フルーツ(オレンジ)	ごま・ごま油・ご飯・バ ター・ベーキングパウ ダー・ほうれん草と小 松菜せんべい・砂糖・ 小麦粉・油	牛乳・鮭・豆乳・豚肉	えのき茸・オレンジ・グ リンピース・ごぼう・玉 ねぎ・白菜・白桃缶・万 能ねぎ	牛乳 ほうれん草と小松菜せんべい 牛乳 白桃ケーキ	495 kcal 21.6 g 15.3 g 65.4 g 1.6 g	乳・小麦	605 kcal 26.6 g 18.0 g 81.0 g 2.0 g
16	木	チキンカレーライス キャベツときゅうりのごまサラダ ヨーグルト	イチゴジャム・ごま・ご 飯・じゃが芋・砂糖・ 小麦粉・油	ヨーグルト・牛乳・鶏 肉・豆乳	キャベツ・きゅうり・コー ン・みかん缶・玉ねぎ・ 人参・粉寒天	牛乳 小魚と青のりリング 牛乳 寒天ポンチ	504 kcal 14.4 g 14.3 g 79.2 g 0.9 g	乳	624 kcal 16.9 g 16.6 g 101.3 g 1.1 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-kcal	たんぱく質g	脂質g	炭水化物g	塩分g
3〜5歳	585/24.1/16.2/85.5/1.8未滿	611	23.5	18.1	86.4	1.8
1〜2歳	485/20.1/13.5/71.0/1.5未滿	497	19.3	15.4	68.7	1.4

あけましておめでとうございます！  
本年もよろしくお預けします！

タイハイ(株) 代表取締役 林 太郎 氏

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	午後おやつ	エネルギーたんぱく質脂質炭水化物塩分	アレルギー	アレルギー	
17	金	豚肉のケチャップパスタ 白菜のワカメサラダ スープ	スパゲッティ・バター・ わかめせんべい・砂 糖・小麦粉・焼ふ・油	きな粉・牛乳・鉄強化 チーズ・豚肉	えのき茸・パプリカ赤・ ブロッコリー・ワカメ・玉 ねぎ・小松菜・白菜	牛乳 わかめせんべい 牛乳 おふラスク 鉄分強化チーズ	457 kcal 20.6 g 20.1 g 46.5 g 1.7 g	乳・小麦	556 kcal 25.2 g 24.4 g 56.0 g 2.2 g
18	土	ご飯 カラスカレイの洋風照り焼き 大根と豚肉の煮物 みそ汁 フルーツ(オレンジ)	ご飯・バター・砂糖・ 小魚すなっく・小麦 粉・油	カラスカレイ・しらす干 し・牛乳・豚肉・納豆・ 油揚げ	オレンジ・キャベツ・の り・玉ねぎ・人参・大根	牛乳 小魚すなっく 牛乳 納豆巻き	509 kcal 20.0 g 15.6 g 70.7 g 1.2 g	乳・小麦	630 kcal 24.4 g 18.4 g 89.9 g 1.5 g
19	日	ご飯 エビと大豆のトマト煮込み 鶏レバーの甘辛炒め みそ汁	うどん・かぼちゃ&に んじんリング・ご飯・砂 糖・片栗粉・油	エビ・牛乳・鶏レ バー・大豆・豆腐	カットトマトパック・ピー マン・ブロッコリー・ワカ メ・玉ねぎ・小松菜・人 参・白菜	牛乳 かぼちゃ&にんじんリ ング 牛乳 わかめうどん	482 kcal 22.7 g 12.3 g 68.0 g 2.4 g	乳・小麦・え び	594 kcal 28.1 g 13.9 g 86.1 g 3.1 g
20	月	鉄分強化！ふりかけご飯 かぼちゃのツナコロッケ 小松菜と鶏ささみのサラダ スープ	ごま・ごま油・ご飯・と うもろこしすなっく・バ ター・パン粉・ベーキ ングパウダー・砂糖・ 小麦粉・油	ツナフレーク缶・牛 乳・鶏肉・豆乳	アスパラ・かぼちゃ・ほ うれん草・玉ねぎ・小松 菜・人参・大根・長ねぎ	牛乳 とうもろこしすなっく 牛乳 ポパイケーキ	563 kcal 19.1 g 19.6 g 76.0 g 1.3 g	乳・小麦	703 kcal 23.2 g 23.8 g 96.9 g 1.6 g
21	火	ご飯 鮭の和風ステーキ チンゲン菜と油揚げの炒め物 みそ汁 フルーツ(みかん)	ごま油・ベーキ・ご 飯・さつまいも・花ふ・砂 糖・片栗粉・油	牛乳・鮭・油揚げ	チンゲン菜・トマト・みか ん・人参・粉寒天	牛乳 ごま油 牛乳 りんごゼリー 大学芋	457 kcal 17.0 g 11.9 g 69.3 g 0.9 g	乳・小麦	554 kcal 20.4 g 13.2 g 86.9 g 1.1 g
22	水	お弁当 ●ドライブランチ 豚肉と冬野菜のみそ炒め 春雨サラダ フルーツ(りんご)	いわしせんべい・ごま 油・ご飯・ベーキン グパウダー・砂糖・春 雨・小麦粉・油	きな粉・ツナフレーク 缶・花かつお・牛乳・ 豆乳・豚肉	キヌサヤ・きゅうり・コ ーン・りんごジュース・リ んご・人参・白菜	牛乳 いわしせんべい 牛乳 きなこ豆乳パンケーキ	518 kcal 20.3 g 15.2 g 73.5 g 1.2 g	乳・小麦	637 kcal 24.7 g 17.8 g 92.5 g 1.5 g
23	木	鉄分強化！ふりかけご飯 白糸タラのおろし煮 さつまいもの洋風塩金平 みそ汁 フルーツ(オレンジ)	かぼちゃ・ベーキ・バ ター・パン粉・ベーキ ングパウダー・砂糖・ 小麦粉・油	シロイトタラ・牛乳・豆 乳・豆腐	オレンジ・ほうれん草・ 人参・大根	牛乳 小魚せんべい 牛乳 米粉のドーナッツ	500 kcal 17.4 g 13.2 g 76.2 g 1.5 g	乳・小麦	612 kcal 20.9 g 15.1 g 95.6 g 1.9 g
24	金	ご飯 ハンバーグ マカロニサラダ スープ	ご飯・しらすとわか めせんべい・ツイストマ カロニ・パン粉・砂糖・ 片栗粉・油	ツナフレーク缶・牛 乳・豆乳・豚肉・茹小 豆缶	かぼちゃ・ブロッコリー ・りんご・れんこん・枝 豆・人参・長ねぎ	牛乳 しらすとわかめせんべい 牛乳 かぼちゃ団子のお汁粉	523 kcal 18.8 g 16.6 g 72.5 g 0.8 g	乳・小麦	647 kcal 22.8 g 19.7 g 91.5 g 0.9 g
25	土	ご飯 助宗タラのごま煮 小松菜と鶏肉のバターソテー みそ汁 ヨーグルト	ごま・ご飯・バター・ ベーキングパウダー・ ほうれん草と小松菜 せんべい・砂糖・小麦 粉	おから・スケソウタラ・ ヨーグルト・牛乳・鶏 肉・豆乳	インゲン・レーズン・玉 ねぎ・小松菜・人参・大 根	牛乳 ほうれん草と小松菜せんべい 牛乳 おから蒸しパン	484 kcal 21.1 g 11.8 g 71.0 g 1.2 g	乳・小麦	590 kcal 25.9 g 13.2 g 88.6 g 1.5 g
26	日	ご飯 焼き鳥風 かぶと大豆の煮物 みそ汁	ごま油・ご飯・砂糖・小 魚と青のりリング・小 麦粉・油	牛乳・鶏肉・大豆・豚 肉・粉豆腐	あおさ粉・かぶ・キャベ ツ・チンゲン菜・ワカメ ・人参・水菜	牛乳 小魚と青のりリング 牛乳 粉豆腐のお好み焼き	492 kcal 23.1 g 18.7 g 54.9 g 1.2 g	乳・小麦	608 kcal 28.6 g 22.5 g 68.4 g 1.5 g
27	月	ご飯 焼き鳥風 かぶと大豆の煮物 みそ汁 フルーツ(オレンジ)	いわしせんべい・ごま 油・ご飯・砂糖・小麦 粉・油	牛乳・鶏肉・大豆・豚 肉・豆乳	あおさ粉・かぶ・キャベ ツ・きゅうり・コーン・リ んご・れんこん・枝豆・ 人参・長ねぎ	牛乳 わかめせんべい 牛乳 和風スイートポテト フルーツ(パイナップル)	499 kcal 16.6 g 14.8 g 74.5 g 1.1 g	乳・小麦	613 kcal 19.8 g 17.3 g 93.8 g 1.4 g
28	火	ご飯 白糸タラのコロコロ甘辛揚げ 鶏肉と大根の炒め煮 みそ汁 フルーツ(りんご)	ご飯・さつまいも・バ ター・わかめせんべ い・花ふ・砂糖・片栗 粉・油	シロイトタラ・牛乳・鶏 肉・豆乳	アスパラ・オレンジ・パ イナップル缶・れんこん ・人参・大根・長ねぎ	牛乳 わかめせんべい 牛乳 和風スイートポテト フルーツ(パイナップル)	478 kcal 20.2 g 15.0 g 65.4 g 2.8 g	乳・卵・小 麦・えび	589 kcal 24.7 g 17.6 g 82.8 g 3.6 g
29	水	ソース焼きうどん 切干大根のえび風味 みそ汁 フルーツ(バナナ)	うどん・ご飯・マヨネ ーズ・砂糖・小魚すなっ く・油	チーズ・牛乳・小海 老・豚肉	あおさ粉・かぶ・キャベ ツ・きゅうり・コーン・リ んご・れんこん・枝豆・ 人参・切干大根	牛乳 小魚すなっく 牛乳 パワフルおにぎり スティック野菜	491 kcal 21.5 g 15.3 g 64.5 g 1.6 g	乳・小麦	606 kcal 26.5 g 18.0 g 81.4 g 2.0 g
30	木	チキンカレーライス キャベツときゅうりのごまサラダ ヨーグルト	イチゴジャム・ごま・ご 飯・じゃが芋・とうも ろこしすなっく・砂糖・ 油	ヨーグルト・牛乳・鶏 肉・豆乳	キャベツ・きゅうり・コ ーン・みかん缶・玉ねぎ ・人参・粉寒天	牛乳 とうもろこしすなっく 牛乳 寒天ポンチ	504 kcal 14.4 g 14.3 g 79.2 g 0.9 g	乳	624 kcal 16.9 g 16.6 g 101.3 g 1.1 g
31	金	豚肉のケチャップパスタ 白菜のワカメサラダ スープ	スパゲッティ・バター・ わかめせんべい・砂 糖・小麦粉・焼ふ・油	きな粉・牛乳・鉄強化 チーズ・豚肉	えのき茸・パプリカ赤・ ブロッコリー・ワカメ・玉 ねぎ・小松菜・白菜	牛乳 ごま油 牛乳 おふラスク 鉄分強化チーズ	459 kcal 20.6 g 20.2 g 46.4 g 1.7 g	乳・小麦	556 kcal 25.2 g 24.4 g 56.0 g 2.2 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。 香辛料や正油・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せん。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。

あけましておめでとうございます！  
本年もよろしくお預けします！

タイハイ(株) 代表取締役 林 太郎 氏

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。