



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	午後おやつ	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)	ご飯・じゃが芋・砂糖・小魚せんべい・小麦粉・片栗粉・油	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	午前おやつ(1~2歳児のみ) 牛乳 小魚せんべい 肉まん風	エネルギーたんぱく質脂質炭水化物塩分 485 kcal 21.7 g 15.0 g 69.7 g 1.3 g	エネルギーたんぱく質脂質炭水化物塩分 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 さつま芋サラダ みそ汁(焼ふ・しめじ)	ご飯・さつま芋・しらす・わかめせんべい・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	出し汁・醤油・酢・水	牛乳 しらす&わかめせんべい 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 ●いんどんスープ(チンゲン菜・コーン・インゲン)フルーツ(オレンジ)	ごま油・ご飯・パン粉・ほうれん草と小松菜せんべい・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	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 ケーキサレ風	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)	イチゴジャム・ごま・ご飯・わかめせんべい・いんどん・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	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 豆乳ホトトケキ	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)	ご飯・砂糖・小魚すなっく・小麦粉・片栗粉・油	カラスカレイ・牛乳・鶏レバー・鶏肉・粉豆腐・味噌	かぼちゃ・チンゲン菜・パイナップル缶・ピーマン・玉ねぎ・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	牛乳・鶏肉・豆乳・豆腐	ブロッコリー・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・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 ポテトサラダ 鶏汁(鶏肉・大根・長ねぎ)フルーツ(みかん缶)	ご飯・じゃが芋・とうもろこしすなっく・バター・りんご・砂糖・小麦粉・油	シロイタダ・ツナフレーク缶・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 とうもろこしすなっく 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・ごま油・小麦粉・片栗粉・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・パイナップル缶・パセリ・りんご・ジュース・ワカメ・寒天・人参	ふりかけ・みりん風調味料・酒・出し汁・醤油・精製塩	牛乳 ごま油せんべい 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	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・さつま芋・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	ベーキングパウダー・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)	ごま油・ご飯・ソフトな塩せん・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	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	カレーライス アンパンマンポテトゼリー	ご飯・砂糖・油・じゃが芋・さつま芋・も	豚肉	ピーマン・大根・キャベツ・ほうれん草・玉ねぎ・人参	カレー粉・水・トマトペースト・食塩	牛乳 小魚せんべい 小麦茶 せんべい クッキー	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	ごま油・ご飯・しらす&わかめせんべい・砂糖・片栗粉・油	きな粉・牛乳・豆乳・豚肉	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・クチャップ・出し汁・醤油・水・精製塩	牛乳 しらす&わかめせんべい 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	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	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 21.2 g 19.1 g 93.4 g 1.6 g
14	火	鮭のバター醤油スバゲッティ 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・スバゲッティ・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・コーン・ひじき・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 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・小魚すなっく・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	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	19.1	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

食べ物は食卓で食べよう。食卓をこめて、血をめぐらす消化の負担が減り、お腹に良いとされています。



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	午後おやつ	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 さつま芋サラダ みそ汁(焼ふ・しめじ)	かぼちゃ&にんじんリング・ご飯・さつま芋・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	出し汁・醤油・酢・水	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	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 ケーキサレ風	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 ほろろハンバーグ アンパンマンスイートポテトゼリー	ご飯・油・砂糖・さつま芋	豚肉	玉ねぎ・人参・とうもろこし	食塩・トマトペースト	牛乳 ごま油せんべい 小麦茶 せんべい クッキー	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	みりん風調味料・酒・出し汁・醤油・水	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)	かぼちゃ&にんじんリング・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	ふりかけ・ベーキングパウダー・酒・出し汁・醤油	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・砂糖・小麦粉・片栗粉・油	シロイタダ・ツナフレーク缶・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	みりん風調味料・酒・出し汁・醤油・酢	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 91.9 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&わかめせんべい・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・パセリ・バナナ・ワカメ・人参	ふりかけ・みりん風調味料・酒・出し汁・醤油・水・精製塩	牛乳 しらす&わかめせんべい 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・さつま芋・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	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 ごま油せんべい 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)	ごま油・ご飯・ソフトな塩せん・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	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 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	カレーうどん アンパンマンパンキンゼリー	うどん・油・小麦粉	豚肉	玉ねぎ・人参	カレー粉・水・トマトペースト	牛乳 小魚すなっく 小麦茶 せんべい クッキー	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・ご飯・砂糖・片栗粉・油	きな粉・牛乳・豆乳・豚肉	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・クチャップ・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・パン粉・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	ベーキングパウダー・出し汁・醤油・酢・水・精製塩	牛乳 とうもろこしすなっく 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バゲッティ ●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・スバゲッティ・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・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 ごま油せんべい 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)	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	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 わかめせんべい 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 さつま芋サラダ みそ汁(焼ふ・しめじ)	ごま油・ご飯・パン粉・砂糖・小麦粉・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	出し汁・醤油・酢・水	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・小麦粉・片栗粉・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	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 小魚せんべい 牛乳 ケーキサレ風	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色食品群は食品中に含まれる栄養素を見た目で分かりやすくするのを目安です。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・午後おやつのご合計栄養価になります。

このぼりには
青空が似合いますね。

タイハイ(株)
応援サポーター
塚家たい平師匠

