



リトルキッズ	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		午前おやつは麦茶のみ	アレルギー	エネルギーたんぱく質脂質炭水化物塩分	アレルギー
1	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・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・黄桃缶	出し汁・醤油・酢・水	牛乳 黄桃豆乳寒天	476 kcal 19.0 g 16.3 g 68.7 g 0.7 g	590 kcal 23.2 g 19.4 g 87.2 g 0.8 g
2	金	●中華まき風混ぜ込みごはん ●こいのぼりフライ 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)	ごま油・ご飯・パン粉・砂糖・小麦粉・油	シロイトタラ・牛乳・豆乳・豚肉・冷蔵ベビーチーズ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 ケーキサレ風	550 kcal 23.2 g 20.8 g 71.9 g 1.7 g	690 kcal 28.9 g 25.5 g 91.5 g 2.2 g
3	土	憲法記念日							
4	日	休園日							
5	月	こどもの日							
6	火	振替休日							
7	水	豚肉と野菜のわかめうどん かぼちゃのパン粉焼き アップルゼリー	うどん・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・パインナップル缶・パセリ粉・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 パワフルおにぎり フルーツ(パイン缶)	489 kcal 18.6 g 14.5 g 73.8 g 1.4 g	605 kcal 22.7 g 17.0 g 93.4 g 1.8 g
8	木	ご飯 高野豆腐の肉野菜あんかけ 白菜と人参のサラダ みそ汁(さつま芋・ぶなしめじ)	ごま油・ご飯・さつま芋・砂糖・米粉・片栗粉・油・小麦粉	牛乳・鶏肉・高野豆腐・豆乳・味噌	ぶなしめじ・玉ねぎ・人参・大根葉・白菜・レーズン	ベーキングパウダー・みりん風調味料・酒・出し汁・醤油・酢・水	牛乳 米粉のレーズンケーキ	502 kcal 16.9 g 14.8 g 78.3 g 1.1 g	618 kcal 20.3 g 17.4 g 98.4 g 1.4 g
9	金	ご飯 茹で豚のごま味噌だれ 大根と人参の信田煮 すまし汁(花ふ・万能ねぎ)	ごま・ご飯・花ふ・砂糖・小麦粉・片栗粉	牛乳・豆乳・豚肉・味噌・油揚げ	玉ねぎ・小松菜・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 キャロット蒸しパン	448 kcal 18.6 g 14.0 g 66.4 g 1.2 g	547 kcal 24.5 g 16.2 g 82.9 g 1.5 g
10	土	ハヤシライス アンパンマンポテト ヨーグルト	ごはん・油・じゃがいも・砂糖・小麦粉・せんべい・クッキー	豚肉・ヨーグルト	にんじん・コーン・玉ねぎ・キャロットジュース	トマトケチャップ・食塩・野菜果実ペースト	キャロットジュース せんべい クッキー	461 kcal 22.4 g 15.0 g 63.7 g 1.1 g	570 kcal 27.7 g 17.7 g 80.5 g 1.4 g
11	日	休園日							
12	月	ご飯 鶏肉とじゃが芋の麻婆炒め風 トマトのコーンサラダ スープ(人参・ワカメ)	ごま油・ご飯・じゃが芋・砂糖・米粉・片栗粉・油・小麦粉	牛乳・鶏肉・味噌・豚肉	コーン・トマト・ほうれん草・ワカメ・玉ねぎ・人参・生姜・ピーマン	出し汁・醤油・酢・水・精製塩	牛乳 豚肉と野菜のチヂミ	483 kcal 17.1 g 14.2 g 76.9 g 1.0 g	599 kcal 20.7 g 16.6 g 98.3 g 1.2 g
13	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・豆腐)	ごま油・ご飯・スパゲッティ・バター・砂糖・小麦粉	しらす干し・牛乳・鶏肉・鮭・豆腐	かぼちゃ・キャベツ・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 ミニしらすチャーハン	481 kcal 25.1 g 15.3 g 65.4 g 1.5 g	591 kcal 31.3 g 17.8 g 81.7 g 1.9 g
14	水	ポークカレーライス もやしとパプリカのサラダ スープ(チンゲン菜・インゲン) フルーツ(バナナ)	ごま油・ご飯・じゃが芋・砂糖・せんべい・ビスケット・油	牛乳・鶏肉・豆乳・豚肉	インゲン・チンゲン菜・バナナ・パプリカ赤・もやし・玉ねぎ・人参・ピーマン	SBカレーの王子さま顆粒・ベーキングパウダー・酒・出し汁・醤油・酢・水・精製塩	牛乳 せんべい ビスケット	509 kcal 20.6 g 16.8 g 74.6 g 1.7 g	629 kcal 25.1 g 20.0 g 94.0 g 2.2 g
15	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・砂糖・焼ふ・片栗粉・油	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・みかん缶	出し汁・醤油・酢・水	牛乳 みかん豆乳寒天	479 kcal 19.1 g 16.3 g 69.6 g 0.8 g	590 kcal 23.2 g 19.4 g 87.2 g 0.8 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		585/24.1/16.2/85.5/1.6未満	599	24.6	19.2	87.4	1.5		
1~2歳		485/20.1/13.5/71.0/1.4未満	486	20.1	16.1	69.5	1.2		

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。

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 青空が似合いますね。



リトルキッズ	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		午前おやつは麦茶のみ	アレルギー	エネルギーたんぱく質脂質炭水化物塩分	アレルギー
16	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・油	シロイトタラ・牛乳・豆乳・豚肉・冷蔵ベビーチーズ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 ケーキサレ風	552 kcal 23.2 g 21.2 g 71.3 g 1.7 g	686 kcal 28.8 g 26.1 g 89.1 g 2.2 g
17	土	野菜と鶏肉のわかめうどん アンパンマンポテト ヨーグルト	せんべい・クッキー・ごはん・小麦粉・油	豚肉・ヨーグルト	玉ねぎ・にんじん・キャベツ・キャロットジュース	かつおだし・しょうゆ・みりん・食塩	キャロットジュース せんべい クッキー	474 kcal 18.7 g 17.9 g 63.1 g 1.3 g	585 kcal 22.8 g 21.6 g 79.0 g 1.6 g
18	日	休園日							
19	月	鉄分強化！ふりかけご飯 鶏の唐揚げ 切干大根煮 みそ汁(油揚げ・長ねぎ)	ご飯・バター・りんごジャム・砂糖・小麦粉・片栗粉・油	牛乳・鶏肉・豆乳・味噌・油揚げ	トマト・ほうれん草・レーズン・玉ねぎ・人参・生姜・切干大根・長ねぎ	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 ふんわりスコーン	518 kcal 17.9 g 19.4 g 72.2 g 1.3 g	641 kcal 21.6 g 23.5 g 90.7 g 1.6 g
20	火	ご飯 白糸タラのポテト焼き 玉ねぎと鶏肉の煮物 みそ汁(大根・なめこ) フルーツ(オレンジ)	ご飯・じゃが芋・バター・マカロニミックス・砂糖・片栗粉	シロイトタラ・牛乳・鶏肉・豆乳・味噌・きな粉	インゲン・オレンジ・なめこ・玉ねぎ・人参・大根	ケチャップ・みりん風調味料・出し汁・醤油・水・精製塩	牛乳 マカロニきな粉	437 kcal 17.4 g 10.0 g 73.4 g 0.9 g	537 kcal 20.9 g 10.9 g 93.6 g 1.1 g
21	水	豚肉と野菜のわかめうどん かぼちゃのパン粉焼き フルーツ(バナナ)	うどん・ご飯・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 パワフルおにぎり ヨーグルト	481 kcal 19.7 g 15.3 g 70.5 g 1.4 g	597 kcal 24.2 g 18.1 g 89.6 g 1.8 g
22	木	ご飯 高野豆腐の肉野菜あんかけ 白菜と人参のサラダ みそ汁(さつま芋・えのき茸)	ごま油・ご飯・さつま芋・砂糖・米粉・片栗粉・油・小麦粉	牛乳・鶏肉・高野豆腐・豆乳・味噌	えのき茸・玉ねぎ・人参・水菜・白菜・レーズン	ベーキングパウダー・みりん風調味料・酒・出し汁・醤油・酢・水	牛乳 米粉のレーズンケーキ	497 kcal 16.7 g 14.8 g 77.2 g 1.1 g	618 kcal 20.1 g 17.4 g 98.7 g 1.4 g
23	金	ハヤシライス ポテトサラダ スープ ヨーグルト	ご飯・油・じゃがいも・砂糖・小麦粉・せんべい・ビスケット	豚肉・ヨーグルト	にんじん・コーン・玉ねぎ	トマトケチャップ・食塩・野菜果実ペースト	牛乳 せんべい ビスケット	448 kcal 18.6 g 14.1 g 66.3 g 1.2 g	547 kcal 22.5 g 16.2 g 82.9 g 1.5 g
24	土	カレーライス アンパンマンポテト ヨーグルト	せんべい・クッキー・ごはん・小麦粉・油・砂糖・じゃがいも	豚肉・ヨーグルト	にんじん・ピーマン・セロリ・キャロットジュース	カレー粉・トマトペースト・野菜果実ペースト・食塩	キャロットジュース せんべい クッキー	467 kcal 21.5 g 14.3 g 67.6 g 1.1 g	572 kcal 26.3 g 16.6 g 84.5 g 1.4 g
25	日	休園日							
26	月	ご飯 鶏肉とじゃが芋の麻婆炒め風 ブロッコリーのコーンサラダ スープ(人参・ワカメ)	ごま油・ご飯・小麦粉・じゃが芋・砂糖・米粉・片栗粉・油	牛乳・鶏肉・味噌	コーン・ブロッコリー・ほうれん草・ワカメ・玉ねぎ・人参・生姜・ピーマン	出し汁・醤油・酢・水・精製塩	牛乳 豚肉と野菜のチヂミ	493 kcal 18.4 g 14.4 g 78.4 g 1.0 g	606 kcal 22.3 g 16.9 g 98.7 g 1.2 g
27	火	●鮭と春野菜のバター醤油スパゲッティ ●スナックエンドウのかぼちゃサラダ チキンスープ(鶏肉・豆腐・小松菜)	ごま油・ご飯・スパゲッティ・バター・砂糖・小麦粉	しらす干し・牛乳・鶏肉・鮭・豆腐	かぼちゃ・キャベツ・グリーンピース・パプリカ赤・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 ミニしらすチャーハン	491 kcal 25.4 g 15.1 g 68.0 g 1.4 g	608 kcal 31.9 g 17.8 g 85.6 g 1.8 g
28	水	ポークカレーライス もやしとパプリカのサラダ スープ(チンゲン菜・インゲン) フルーツ(バナナ)	ごま油・ご飯・じゃが芋・砂糖・小麦粉・油・せんべい・ビスケット	牛乳・鶏肉・豆乳・豚肉	インゲン・チンゲン菜・バナナ・パプリカ赤・もやし・玉ねぎ・人参	SBカレーの王子さま顆粒・ベーキングパウダー・酒・出し汁・醤油・酢・水・精製塩	牛乳 せんべい ビスケット	510 kcal 20.5 g 16.7 g 75.0 g 1.7 g	629 kcal 25.1 g 20.0 g 94.0 g 2.2 g
29	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・砂糖・焼ふ・片栗粉・油	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・白桃缶	出し汁・醤油・酢・水	牛乳 白桃豆乳寒天	480 kcal 19.1 g 16.4 g 69.6 g 0.7 g	590 kcal 23.2 g 19.4 g 87.2 g 0.8 g
30	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・油	シロイトタラ・牛乳・豆乳・豚肉・冷蔵ベビーチーズ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 ケーキサレ風	547 kcal 23.2 g 21.2 g 70.1 g 1.7 g	686 kcal 28.8 g 26.1 g 89.1 g 2.2 g
31	土	洋食井 アンパンマンポテト ヨーグルト	せんべい・クッキー・ごはん・油・じゃがいも・小麦粉	鶏肉・豚肉・ヨーグルト	玉ねぎ・にんじん・キャロットジュース	ウスターソース・トマトケチャップ・食塩	キャロットジュース せんべい クッキー	472 kcal 18.7 g 17.9 g 62.6 g 1.3 g	585 kcal 22.8 g 21.6 g 79.0 g 1.6 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。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。