

1月									
リト ル キ ャ ズ	屋 食	3色食品群	3色食品群以外の 使用食材	1〜2歳児	アレルギー	午前 のおやつ	午後 のおやつ		
		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					
1	水								
2	木								
3	金								
4	土								
5	日								
6	月	ご飯 助祭タラのコロコロ甘辛揚げ 大根と鶏肉の煮物 みそ汁(玉ねぎ・焼ふ) アップルゼリー	ご飯・砂糖・小麦粉・焼 ふ・油	スクソウタラ・鶏肉・味 噌	かぼちゃ・りんご・ジュー ス・寒天・玉ねぎ・人 参・大根	みりん風調味料・出し 汁・醤油・水	292 kcal 10.9 g 7.1 g 48.0 g 0.6 g	小麦	いりこ こんぶ 牛乳
7	火	ソース焼きうどん じゃが芋のブロッコリーサラダ みそ汁(チンゲン菜・油揚げ)	うどん・ごま油・じゃが 芋・砂糖・油	豚肉・味噌・油揚げ	あおさ粉・チンゲン菜・ ブロッコリー・玉ねぎ・ 人参	ウスターソース・酒・出 し汁・醤油・酢・精製塩	254 kcal 11.1 g 8.4 g 34.3 g 1.1 g	小麦	いりこ こんぶ 牛乳
8	水	ご飯 白糸タラのケチャップ甘酢あん 鶏肉と野菜の醤油炒め スープ(豆腐・ワカメ) フルーツ(バナナ)	ご飯・砂糖・片栗粉・油 腐	シロイタダ・鶏肉・豆 腐	しめじ・バナナ・ほうれ ん草・ワカメ・玉ねぎ・ 人参	ケチャップ・出し汁・醬 油・酢・水・精製塩	264 kcal 12.8 g 6.7 g 40.0 g 0.7 g	小麦	いりこ こんぶ 牛乳
9	木	カレーライス キャベツとかぶの和え物 スープ(チンゲン菜・ごぼう) ヨーグルト	ご飯・じゃが芋・砂糖・ 油	ヨーグルト・豚肉	かぶ・キャベツ・ごぼ う・チンゲン菜・玉ね ぎ・人参	SBカレーの王子さま 顆粒・酒・出し汁・醬 油・水・精製塩	288 kcal 11.0 g 7.8 g 47.4 g 1.0 g	乳・小麦	いりこ こんぶ 牛乳
10	金	ご飯 鶏肉と冬野菜の生姜炒め 春雨サラダ みそ汁(焼ふ・ワカメ)	ごま油・ご飯・砂糖・春 雨・小麦粉・焼ふ・油	鶏肉・味噌	きゅうり・パプリカ黄・れ んこん・ワカメ・人参・ 生姜・白菜	酒・出し汁・醤油・酢・ 水	285 kcal 10.4 g 8.6 g 43.3 g 0.8 g	小麦	いりこ こんぶ 牛乳
11	土	すくすく給食							いりこ こんぶ 牛乳
12	日								いりこ こんぶ 牛乳
13	月								いりこ こんぶ 牛乳
14	火	ご飯 カラスカレイのサクサクフライ キャベツの信田煮 具だくさん汁(豚肉・豆腐・ワカメ) フルーツ(白桃缶)	ご飯・さつま芋・パン 粉・砂糖・小麦粉・油	カラスカレイ・豆腐・豚 肉・味噌・油揚げ	キャベツ・ワカメ・人 参・白桃缶	酒・出し汁・醤油・水・ 精製塩	359 kcal 12.7 g 13.4 g 49.8 g 0.6 g	小麦	いりこ こんぶ 牛乳
15	水	ご飯 松風焼き ●紅白なます すまし汁(なす・ソーメン)	ごま・ご飯・ソーメン・パ ン粉・砂糖・油	鶏肉・味噌	あおさ粉・きゅうり・な す・人参・生姜・大根・ 長ねぎ	みりん風調味料・酒・ 出し汁・醤油・酢・水・ 精製塩	265 kcal 9.3 g 7.5 g 42.1 g 0.7 g	小麦	いりこ こんぶ 牛乳
給与栄養目標量									
当月平均給与栄養量									
年齢		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		390/16.1/10.8/57.0/1.1未満	387	16.1	11.2	58.6			
1〜2歳		285/11.8/7.9/41.7/0.8未満	287	11.9	8.3	43.4			

タイハイ(株)
応援サポーター
林聖たけし平野匠

あけましておめでとうございます
本年もよろしくお願ひします!

食べ物はよく噛んで食べましょう。よく
噛むことで、食後予防や消化の負担が
減り、お腹に良いと言われています。

食べ物はよく噛んで食べましょう。よく
噛むことで、食後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 ャ ズ	屋 食	3色食品群	3色食品群以外の 使用食材	1〜2歳児	アレルギー	午前 のおやつ	午後 のおやつ		
		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					
16	木	ご飯 蛙の塩あん煮 じゃが芋と豚肉の金平炒め みそ汁(玉ねぎ・なめこ) フルーツ(みかん)	ごま油・ご飯・じゃが 芋・砂糖・小麦粉・油	鮭・豚肉・味噌	チンゲン菜・なめこ・み かん・玉ねぎ・人参	みりん風調味料・酒・ 出し汁・醤油・水・精製 塩	282 kcal 12.7 g 6.6 g 45.3 g 0.8 g	小麦	いりこ こんぶ 牛乳
17	金	ご飯 鉄分強化！ふりかけご飯 鶏肉の照りボール マカロニツナサラダ みそ汁(油揚げ・かぶ)	ご飯・パン粉・マカロニ ミックス・砂糖・片栗 粉・油	ツナフレック缶・鶏肉・ 味噌・油揚げ	かぶ・トマト・玉ねぎ・ 小松菜	ふりかけ・みりん風調 味料・酒・出し汁・醬 油・酢・精製塩	328 kcal 12.4 g 11.2 g 46.0 g 0.9 g	小麦	いりこ こんぶ 牛乳
18	土	すくすく給食							いりこ こんぶ 牛乳
19	日								いりこ こんぶ 牛乳
20	月	ご飯 助祭タラのコロコロ甘辛揚げ 大根と鶏肉の煮物 みそ汁(玉ねぎ・焼ふ) フルーツ(りんご)	ご飯・砂糖・小麦粉・焼 ふ・油	スクソウタラ・鶏肉・味 噌	かぼちゃ・りんご・玉ね ぎ・人参・大根	みりん風調味料・出し 汁・醤油・水	280 kcal 10.8 g 7.1 g 46.7 g 0.6 g	小麦	いりこ こんぶ 牛乳
21	火	ソース焼きうどん じゃが芋のブロッコリーサラダ みそ汁(チンゲン菜・油揚げ)	うどん・ごま油・じゃが 芋・砂糖・油	豚肉・味噌・油揚げ	あおさ粉・キャベツ・チ ンゲン菜・ブロッコ リー・玉ねぎ・人参	ウスターソース・酒・出 し汁・醤油・酢・精製塩	251 kcal 11.3 g 8.5 g 33.8 g 1.1 g	小麦	いりこ こんぶ 牛乳
22	水	ご飯 白糸タラのケチャップ甘酢あん 鶏肉と野菜の醤油炒め スープ(豆腐・ワカメ) フルーツ(バナナ)	ご飯・砂糖・片栗粉・油 腐	シロイタダ・鶏肉・豆 腐	しめじ・バナナ・ほうれ ん草・ワカメ・玉ねぎ・ 人参	ケチャップ・出し汁・醬 油・酢・水・精製塩	264 kcal 12.8 g 6.7 g 40.0 g 0.7 g	小麦	いりこ こんぶ 牛乳
23	木	カレーライス キャベツとかぶの和え物 スープ(チンゲン菜・ごぼう) ヨーグルト	ご飯・じゃが芋・砂糖・ 油	ヨーグルト・豚肉	かぶ・キャベツ・ごぼ う・チンゲン菜・玉ね ぎ・人参	SBカレーの王子さま 顆粒・酒・出し汁・醬 油・水・精製塩	288 kcal 11.0 g 7.8 g 47.4 g 1.0 g	乳・小麦	いりこ こんぶ 牛乳
24	金	●ツナのおおきおにぎり ●鶏肉と冬野菜の生姜炒め 春雨サラダ フルーツ(バナナ)	ごま油・ご飯・砂糖・春 雨・小麦粉・油	ツナフレック缶・鶏肉	あおさ粉・きゅうり・パ ナナ・パプリカ黄・れん こん・人参・生姜・白菜	酒・出し汁・醤油・酢・ 水	325 kcal 11.3 g 11.3 g 46.0 g 0.6 g	小麦	いりこ こんぶ 牛乳
25	土	すくすく給食							いりこ こんぶ 牛乳
26	日								いりこ こんぶ 牛乳
27	月	鶏肉の和豆腐スープバスタ きゅうりとコーンのひじきサラダ フルーツ(オレンジ)	スバグッディ・砂糖・小 麦粉・油	鶏肉・豆乳・味噌	オレンジ・かぼちゃ・ きゅうり・コーン・チンゲ ン菜・ひじき・人参	出し汁・醤油・酢・精製 塩	304 kcal 13.3 g 11.7 g 38.6 g 0.7 g	小麦	いりこ こんぶ 牛乳
28	火	ご飯 カラスカレイのサクサクフライ キャベツの信田煮 具だくさん汁(豚肉・豆腐・ワカメ) フルーツ(りんご)	ご飯・さつま芋・パン 粉・砂糖・小麦粉・油	カラスカレイ・豆腐・豚 肉・味噌・油揚げ	キャベツ・りんご・ワカ メ・人参	酒・出し汁・醤油・水・ 精製塩	354 kcal 12.6 g 13.5 g 49.5 g 0.6 g	小麦	いりこ こんぶ 牛乳
29	水	三色芋 大根と人参のサラダ みそ汁(なす・長ねぎ)	ごま油・ご飯・砂糖・片 栗粉・油	鶏肉・味噌	コーン・なす・ほうれん 草・玉ねぎ・人参・大 根・長ねぎ	みりん風調味料・酒・ 出し汁・醤油・酢・精製 塩	264 kcal 9.1 g 7.8 g 41.4 g 0.6 g	小麦	いりこ こんぶ 牛乳
30	木	ご飯 蛙の塩あん煮 じゃが芋と豚肉の金平炒め みそ汁(玉ねぎ・なめこ) フルーツ(みかん)	ごま油・ご飯・じゃが 芋・砂糖・小麦粉・油	鮭・豚肉・味噌	チンゲン菜・なめこ・み かん・玉ねぎ・人参	みりん風調味料・酒・ 出し汁・醤油・水・精製 塩	282 kcal 12.7 g 6.6 g 45.3 g 0.8 g	小麦	いりこ こんぶ 牛乳
31	金	ご飯 鉄分強化！ふりかけご飯 鶏肉の照りボール マカロニツナサラダ みそ汁(かぶ・油揚げ)	ご飯・パン粉・マカロニ ミックス・砂糖・片栗 粉・油	ツナフレック缶・鶏肉・ 味噌・油揚げ	かぶ・トマト・玉ねぎ・ 小松菜	ふりかけ・みりん風調 味料・酒・出し汁・醬 油・酢・精製塩	328 kcal 12.4 g 11.2 g 46.0 g 0.9 g	小麦	いりこ こんぶ 牛乳

※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。