

| リトルキッズ |   | 昼食                                                                                            | 3色食品群                     |                      |                                       | 3色食品群以外の<br>使用食材                     |                                          | 1〜2歳児                              |                                          | 午前<br>のおやつ       | 午後<br>のおやつ    |
|--------|---|-----------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------|----------------------|---------------------------------------|--------------------------------------|------------------------------------------|------------------------------------|------------------------------------------|------------------|---------------|
|        |   |                                                                                               | 熱や力になるもの                  | 血や肉や骨に<br>なるもの       | 体の調子を<br>整えるもの                        |                                      |                                          | エネルギー<br>たんぱく質<br>脂質<br>炭水化物<br>塩分 | アレルギー<br>(乳・卵・小麦・大豆・魚・牛乳・<br>そば・りんご・ごぼう) |                  |               |
| 1      | 日 |                                                                                               |                           |                      |                                       |                                      |                                          |                                    |                                          |                  |               |
| 2      | 月 | ご飯<br>鶏肉の生姜照り焼き<br>大根と人参のサラダ<br>みそ汁(じゃが芋・小松菜)                                                 | ご飯・じゃが芋・砂糖・<br>油          | 鶏肉・味噌                | トマト・玉ねぎ・小松<br>菜・人参・生姜・大根              | みりん風調味料・酒・<br>出し汁・醤油・酢・水・<br>精製塩     | 261<br>10.1<br>8.5<br>38.4<br>0.6        | kcal<br>g<br>g<br>g<br>g           | 小麦                                       | いりこ<br>こんぶ<br>牛乳 | フルーツ<br>ゼリー   |
| 3      | 火 | ご飯<br>豆腐と野菜のうま煮<br>さつま芋金平風<br>みそ汁(キャベツ・ワカメ)                                                   | ご飯・さつま芋・砂糖・<br>小麦粉・油      | 鶏肉・豆腐・味噌・油<br>揚げ     | インゲン・かぶ・キャベ<br>ツ・ワカメ・人参               | みりん風調味料・酒・<br>出し汁・醤油・水               | 324<br>12.1<br>8.2<br>53.5<br>0.7        | kcal<br>g<br>g<br>g<br>g           | 小麦                                       | いりこ<br>こんぶ<br>牛乳 | ピザ            |
| 4      | 水 | ナポリタン<br>きゅうりのコーンサラダ<br>スープ(大根・人参)                                                            | スパゲッティ・砂糖・油               | 豚肉                   | きゅうり・コーン・ピーマ<br>ン・玉ねぎ・人参・大根           | ウスターソース・ケ<br>チャップ・酒・出し汁・<br>醤油・酢・精製塩 | 251<br>10.9<br>8.8<br>33.0<br>0.7        | kcal<br>g<br>g<br>g<br>g           | 小麦                                       | いりこ<br>こんぶ<br>牛乳 | おかか<br>おにぎり   |
| 5      | 木 | きのこの炊き込みご飯<br>しらすのかき揚げ<br>野菜と挽肉のとなとろ煮<br>みそ汁(さつま芋・ごぼう)<br>フルーツ(りんご)                           | ご飯・さつま芋・砂糖・<br>小麦粉・片栗粉・油  | しらす干し・豚肉・味噌          | インゲン・ごぼう・しめ<br>じ・チンゲン菜・りん<br>ご・玉ねぎ・人参 | みりん風調味料・酒・<br>出し汁・醤油・水               | 335<br>10.1<br>9.2<br>56.6<br>1.0        | kcal<br>g<br>g<br>g<br>g           | 小麦                                       | いりこ<br>こんぶ<br>牛乳 | マカロニ<br>きな粉   |
| 6      | 金 | 鉄分強化！ふりかけご飯<br>鶏肉と野菜のごまだれ炒め<br>かぼちゃとなすの甘辛煮<br>みそ汁(もやし・長ねぎ)                                    | ごま・ご飯・砂糖・油                | 鶏肉・味噌                | かぼちゃ・なす・もやし・<br>人参・長ねぎ・白菜・<br>万能ねぎ    | ふりかけ・みりん風調<br>味料・酒・出し汁・醤油            | 270<br>10.4<br>9.5<br>8.4<br>42.5<br>0.8 | kcal<br>g<br>g<br>g<br>g<br>g      | 小麦                                       | いりこ<br>こんぶ<br>牛乳 | ふかし芋          |
| 7      | 土 | すくすくお弁当                                                                                       |                           |                      |                                       |                                      |                                          |                                    |                                          | いりこ<br>こんぶ<br>牛乳 | クッキー<br>牛乳    |
| 8      | 日 |                                                                                               |                           |                      |                                       |                                      |                                          |                                    |                                          |                  |               |
| 9      | 月 | イ<br>ン<br>ベ<br>ン<br>ト<br>キ<br>ッズ<br>版<br>立<br>ご飯<br>●鶏肉と冬野菜の和風ポトフ<br>かぶとコーンのだし和え<br>フルーツ(りんご) | ご飯・じゃが芋・砂糖・<br>油          | 鶏肉                   | かぶ・きゅうり・コーン・<br>ほうれん草・りんご・人<br>参・白菜   | 出し汁・醤油・精製塩                           | 260<br>10.4<br>7.7<br>40.6<br>0.6        | kcal<br>g<br>g<br>g<br>g           | 小麦                                       | いりこ<br>こんぶ<br>牛乳 | フルーツ          |
| 10     | 火 | おろしあんかけうどん<br>さつま芋のツナ炒め<br>フルーツ(オレンジ)                                                         | うどん・ごま油・さつま<br>芋・砂糖・片栗粉・油 | ツナフレーク缶・豚肉           | オレンジ・チンゲン菜・<br>人参・大根                  | みりん風調味料・酒・<br>出し汁・醤油・精製塩             | 300<br>11.5<br>9.2<br>43.5<br>1.0        | kcal<br>g<br>g<br>g<br>g           | 小麦                                       | いりこ<br>こんぶ<br>牛乳 | わかめ<br>おにぎり   |
| 11     | 水 | ご飯<br>白糸タラの衣焼き<br>にんじらが炒め煮<br>鶏汁(鶏肉・豆腐・もやし)<br>フルーツ(バナナ)                                      | ご飯・じゃが芋・砂糖・<br>小麦粉・油      | シロイタダ・鶏肉・豆<br>腐・味噌   | トマト・バナナ・もやし・<br>人参・万能ねぎ               | 出し汁・醤油                               | 284<br>13.8<br>6.8<br>44.8<br>0.6        | kcal<br>g<br>g<br>g<br>g           | 小麦                                       | いりこ<br>こんぶ<br>牛乳 | ラスク           |
| 12     | 木 | 鉄分強化！ふりかけご飯<br>豚肉と野菜の中華炒め<br>小松菜とれんごんの煮物<br>みそ汁(なす・ごぼう)                                       | ごま油・ご飯・砂糖・油               | 豚肉・味噌                | えのき茸・ごぼう・な<br>す・れんごん・玉ねぎ・<br>小松菜・人参   | ふりかけ・みりん風調<br>味料・酒・出し汁・醤油            | 270<br>10.6<br>8.7<br>39.9<br>0.7        | kcal<br>g<br>g<br>g<br>g           | 小麦                                       | いりこ<br>こんぶ<br>牛乳 | ヨーグルト<br>シリアル |
| 13     | 金 | ご飯<br>カラスカレイの煮付け<br>かぼちゃとささみのバター炒め<br>みそ汁(白菜・油揚げ)<br>フルーツ(みかん)                                | ご飯・バター・砂糖・片<br>栗粉         | カラスカレイ・鶏肉・味<br>噌・油揚げ | かぼちゃ・みかん・人<br>参・白菜                    | みりん風調味料・酒・<br>出し汁・醤油・精製塩             | 264<br>12.3<br>6.0<br>42.0<br>0.6        | kcal<br>g<br>g<br>g<br>g           | 乳・小麦                                     | いりこ<br>こんぶ<br>牛乳 | スイート<br>ポテト   |
| 14     | 土 | すくすくお弁当                                                                                       |                           |                      |                                       |                                      |                                          |                                    |                                          | いりこ<br>こんぶ<br>牛乳 | クッキー<br>牛乳    |
| 15     | 日 |                                                                                               |                           |                      |                                       |                                      |                                          |                                    |                                          |                  |               |
| 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                           |                                          |                                    |                                          |                  |               |
| 3〜5歳   |   | 390/16.1/10.8/57.0/1.1未満                                                                      |                           |                      |                                       | 386                                  |                                          |                                    |                                          |                  |               |
| 1〜2歳   |   | 285/11.8/7.9/41.7/0.8未満                                                                       |                           |                      |                                       | 286                                  |                                          |                                    |                                          |                  |               |

タイハイ(株)  
高橋りょう  
代表取締役

メリークリスマスはなん  
どでも楽しそうですね。

食べ物は美味しく食べてほしい。良く  
噛むことで、食後予防や消化の負担が  
減り、お腹に良いと褒められています。

| リ<br>ト<br>ル<br>カ<br>ズ | 昼<br>食 | 3色食品群                                                                |                           |                            | 1〜2歳児                                     |                                      |                                                  |            |                  |                 |
|-----------------------|--------|----------------------------------------------------------------------|---------------------------|----------------------------|-------------------------------------------|--------------------------------------|--------------------------------------------------|------------|------------------|-----------------|
|                       |        | 熱や力になるもの                                                             | 血や肉や骨に<br>なるもの            | 体の調子を<br>整えるもの             | 3色食品群以外の<br>使用食材                          | エネルギー<br>たんぱく質<br>脂質<br>炭水化物<br>塩分   | アレルギー<br>※乳・卵・小麦・大豆・魚・牛乳・<br>そば・りんご・ごぼう・にんにく・りんご | 午前<br>のおやつ | 午後<br>のおやつ       |                 |
| 16                    | 月      | ご飯<br>鶏肉の生姜照り焼き<br>大根と人参のサラダ<br>みそ汁(じゃが芋・小松菜)                        | ご飯・じゃが芋・砂糖・<br>油          | 鶏肉・味噌                      | トマト・玉ねぎ・小松<br>菜・人参・生姜・大根                  | みりん風調味料・酒・<br>出し汁・醤油・酢・水・<br>精製塩     | 261 kcal<br>10.1 g<br>8.5 g<br>38.4 g<br>0.6 g   | 小麦         | いりこ<br>こんぶ<br>牛乳 | ツナ<br>おにぎり      |
| 17                    | 火      | ご飯<br>豆腐と野菜のうま煮<br>さつま芋金平風<br>みそ汁(キャベツ・ワカメ)                          | ご飯・さつま芋・砂糖・<br>小麦粉・油      | 鶏肉・豆腐・味噌・油<br>揚げ           | インゲン・かぶ・キャベ<br>ツ・ワカメ・人参                   | みりん風調味料・酒・<br>出し汁・醤油・水               | 324 kcal<br>12.1 g<br>8.2 g<br>53.5 g<br>0.7 g   | 小麦         | いりこ<br>こんぶ<br>牛乳 | 豆乳<br>バナナコッ     |
| 18                    | 水      | ナポリタン<br>きゅうりのコーンサラダ<br>スープ(大根・人参)                                   | スパゲッティ・砂糖・油               | 豚肉                         | きゅうり・コーン・ピーマ<br>ン・玉ねぎ・人参・大根               | ウスターソース・ケ<br>チャップ・酒・出し汁・<br>醤油・酢・精製塩 | 251 kcal<br>10.9 g<br>8.8 g<br>33.0 g<br>0.7 g   | 小麦         | いりこ<br>こんぶ<br>牛乳 | ヨーグルト<br>シリアル   |
| 19                    | 木      | きのこの炊き込みご飯<br>しらすのかき揚げ<br>野菜と挽肉のとなとろ煮<br>みそ汁(さつま芋・ごぼう)<br>フルーツ(りんご)  | ご飯・さつま芋・砂糖・<br>小麦粉・片栗粉・油  | しらす干し・豚肉・味噌                | インゲン・ごぼう・しめ<br>じ・チンゲン菜・りん<br>ご・玉ねぎ・人参     | みりん風調味料・酒・<br>出し汁・醤油・水               | 335 kcal<br>10.3 g<br>9.2 g<br>56.6 g<br>1.0 g   | 小麦         | いりこ<br>こんぶ<br>牛乳 | ジャムパン           |
| 20                    | 金      | 鉄分強化！ふりかけご飯<br>鶏肉と野菜のごまだれ炒め<br>●冬至かぼちゃ<br>みそ汁(もやし・長ねぎ)               | ごま・ご飯・砂糖・油                | 鶏肉・味噌・茹こ大豆缶                | かぼちゃ・もやし・人<br>参・長ねぎ・白菜・万<br>能ねぎ           | ふりかけ・みりん風調<br>味料・酒・出し汁・醬<br>油・水      | 273 kcal<br>9.6 g<br>7.4 g<br>45.2 g<br>0.7 g    | 小麦         | いりこ<br>こんぶ<br>牛乳 | フルーツ            |
| 21                    | 土      | すくすくお弁当                                                              |                           |                            |                                           |                                      |                                                  |            | いりこ<br>こんぶ<br>牛乳 | クッキー<br>牛乳      |
| 22                    | 日      |                                                                      |                           |                            |                                           |                                      |                                                  |            |                  |                 |
| 23                    | 月      | ご飯<br>鶏肉と冬野菜のくたくた煮<br>かぶときゅうりのだし和え<br>スープ(じゃが芋・コーン)                  | ご飯・じゃが芋・砂糖・<br>油          | 鶏肉                         | かぶ・きゅうり・コーン・<br>ほうれん草・人参・白<br>菜           | 出し汁・醤油・精製塩                           | 252 kcal<br>10.5 g<br>7.6 g<br>38.2 g<br>0.8 g   | 小麦         | いりこ<br>こんぶ<br>牛乳 | フルーツ<br>ゼリー     |
| 24                    | 火      | おろしあんかけうどん<br>さつま芋のツナ炒め<br>フルーツ(オレンジ)                                | うどん・ごま油・さつま<br>芋・砂糖・片栗粉・油 | ツナフレーク缶・豚肉                 | オレンジ・チンゲン菜・<br>人参・大根                      | みりん風調味料・酒・<br>出し汁・醤油・精製塩             | 300 kcal<br>11.5 g<br>9.2 g<br>43.5 g<br>1.0 g   | 小麦         | いりこ<br>こんぶ<br>牛乳 | 鮭<br>おにぎり       |
| 25                    | 水      | コーンチャップライス<br>●白糸タラの豆乳クリームソース<br>●ボテサラツリ<br>スープ(豆腐・もやし)<br>フルーツ(バナナ) | ご飯・じゃが芋・パ<br>ター・砂糖・小麦粉・油  | シロイタダ・豆乳・豆<br>腐・味噌         | グリーンピース・コーン・<br>バナナ・ブロッコリー・<br>もやし・玉ねぎ・人参 | ケチャップ・出し汁・醬<br>油・水・精製塩               | 278 kcal<br>12.4 g<br>4.6 g<br>50.2 g<br>0.8 g   | 乳・小麦       | いりこ<br>こんぶ<br>牛乳 | クリスマス<br>カップケーキ |
| 26                    | 木      | 鉄分強化！ふりかけご飯<br>豚肉と野菜の中華炒め<br>小松菜とれんごんの煮物<br>みそ汁(なす・ごぼう)              | ごま油・ご飯・砂糖・油               | 豚肉・味噌                      | えのき茸・ごぼう・な<br>す・れんごん・玉ねぎ・<br>小松菜・人参       | ふりかけ・みりん風調<br>味料・酒・出し汁・醤油            | 270 kcal<br>10.6 g<br>8.7 g<br>39.9 g<br>0.7 g   | 小麦         | いりこ<br>こんぶ<br>牛乳 | きな粉<br>トースト     |
| 27                    | 金      | ご飯<br>カラスカレイの煮付け<br>かぼちゃとささみのバター炒め<br>みそ汁(白菜・油揚げ)<br>ヨーグルト           | ご飯・バター・砂糖・片<br>栗粉         | カラスカレイ・ヨーグル<br>ト・鶏肉・味噌・油揚げ | かぼちゃ・人参・白菜                                | みりん風調味料・酒・<br>出し汁・醤油・水・精製<br>塩       | 273 kcal<br>13.3 g<br>6.9 g<br>41.6 g<br>0.6 g   | 乳・小麦       | いりこ<br>こんぶ<br>牛乳 | フルーツ<br>ゼリー     |
| 28                    | 土      |                                                                      |                           |                            |                                           |                                      |                                                  |            |                  |                 |
| 29                    | 日      |                                                                      |                           |                            |                                           |                                      |                                                  |            |                  |                 |
| 30                    | 月      |                                                                      |                           |                            |                                           |                                      |                                                  |            |                  |                 |
| 31                    | 火      |                                                                      |                           |                            |                                           |                                      |                                                  |            |                  |                 |

※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。