

リトルキッズ	食	3色食品群			1~2歳児			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	3色食品群以外の使用食材	エネルギーたんぱく質脂質炭水化物塩分	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)	ごま油・ご飯・じゃが芋・砂糖・油	豚肉・味噌	キヌサヤ・ごぼう・ほうれん草・玉ねぎ・人参・赤ヒマン	みりん風調味料・酒・出し汁・醤油・酢・精製塩	260 kcal 11.4 g 6.1 g 42.1 g 0.6 g	小麦	いりこ こんぶ 牛乳	クッキー	
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)	ごま油・さつま芋・砂糖・焼ふ・片栗粉・油	鶏肉・豆腐・味噌	きゅうり・しめじ・玉ねぎ・人参・万能ねぎ	出し汁・醤油・酢・水	316 kcal 10.8 g 8.5 g 50.8 g 0.5 g	小麦	いりこ こんぶ 牛乳	フルーツ	
3	金										
4	土	すくすくお弁当							いりこ こんぶ 牛乳	クッキー 牛乳	
5	日										
6	月										
7	火	ご飯 白糸タラの煮付け ポテトツナサラダ 鶏汁(鶏肉・大根・長ねぎ) フルーツ(みかん缶)	ごま油・じゃが芋・砂糖・油	シロイトタラ・ツナ フレーク缶・鶏肉・味噌	インゲン・みかん缶・人参・大根・長ねぎ	みりん風調味料・酒・出し汁・醤油・酢	273 kcal 13.0 g 5.5 g 43.9 g 0.7 g	小麦	いりこ こんぶ 牛乳	こいのぼり サンド	
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・パン粉・砂糖・油	豚肉	かぼちゃ・キャベツ・パセリ粉・りんごジュース・ワカメ・寒天・人参	みりん風調味料・酒・出し汁・醤油・精製塩	271 kcal 11.1 g 6.4 g 41.4 g 1.0 g	小麦	いりこ こんぶ 牛乳	ゆかり おにぎり	
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・油	鶏肉・厚揚げ・味噌	なめこ・玉ねぎ・小松菜・人参・白菜	みりん風調味料・酒・出し汁・醤油・酢	311 kcal 12.4 g 11.3 g 42.1 g 0.6 g	小麦	いりこ こんぶ 牛乳	ドーナツ	
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・ご飯・花ふ・砂糖・片栗粉	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	みりん風調味料・酒・出し汁・醤油・水・精製塩	249 kcal 11.4 g 6.2 g 37.9 g 0.7 g	小麦	いりこ こんぶ 牛乳	ヨーグルト シリアル	
11	土	すくすくお弁当							いりこ こんぶ 牛乳	クッキー 牛乳	
12	日										
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・砂糖・片栗粉・油	鶏肉・味噌	チンゲン菜・トマト・ワカメ・玉ねぎ・人参・大根	出し汁・醤油・酢・水・精製塩	276 kcal 10.2 g 8.5 g 41.3 g 0.8 g	小麦	いりこ こんぶ 牛乳	お麩 スナック	
14	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・コ)	ごま油・スパゲッティ・バター・砂糖・小麦粉	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	酒・出し汁・醤油・酢・精製塩	270 kcal 15.7 g 8.3 g 34.1 g 0.9 g	乳・小麦	いりこ こんぶ 牛乳	おかか おにぎり	
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・油	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	みりん風調味料・酒・出し汁・醤油・酢・精製塩	254 kcal 10.8 g 6.1 g 41.9 g 0.6 g	小麦	いりこ こんぶ 牛乳	フルーツ ゼリー	
年齢		給与栄養目標量		当月平均給与栄養量							
		13歳 - 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		390/16.1/10.8/57.0/1.1未満		385	16.4	10.6	58.1	1.0			
1~2歳		285/11.8/7.9/41.7/0.8未満		286	12.1	7.9	43.0	0.8			

タイハイ(株)
応援サポーター
林 泰平 氏

こいのぼりには
青空が似合いますね。



※3色食品群は食品中に含まれる栄養素を見ただけ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」でご確認ください。
※都合により、献立を変更する場合がございます。

リトルキッズ	食	3色食品群			3色食品群以外の使用食材			1~2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	エネルギーたんぱく質脂質炭水化物塩分	アレルギー	午前のおやつ	午後のおやつ		
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)	ごま油・さつま芋・砂糖・焼ふ・片栗粉・油	鶏肉・豆腐・味噌	きゅうり・しめじ・玉ねぎ・人参・万能ねぎ	出し汁・醤油・酢・水	316 kcal 10.8 g 8.5 g 50.8 g 0.5 g	小麦	いりこ こんぶ 牛乳	ラスク
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・パン粉・小麦粉・油	シロイトタラ・豚肉	キャベツ・コーン・チンゲン菜・バナナ・もやし・人参	ウスターソース・酒・出し汁・醤油・水・精製塩	307 kcal 13.6 g 8.9 g 44.5 g 0.7 g	小麦	いりこ こんぶ 牛乳	蒸しパン
18	土	すくすくお弁当							いりこ こんぶ 牛乳	クッキー 牛乳
19	日									
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)	ご飯・砂糖・小麦粉・片栗粉・油	鶏肉・豆腐・味噌	トマト・ほうれん草・ワカメ・玉ねぎ・人参・切干大根	ふりかけ・みりん風調味料・酒・出し汁・醤油	319 kcal 12.2 g 11.0 g 43.6 g 0.8 g	小麦	いりこ こんぶ 牛乳	ジャムパン
21	火	ご飯 白糸タラの煮付け ポテトツナサラダ 鶏汁(鶏肉・大根・長ねぎ) フルーツ(オレンジ)	ごま油・じゃが芋・砂糖・油	シロイトタラ・ツナ フレーク缶・鶏肉・味噌	インゲン・オレンジ・人参・大根・長ねぎ	みりん風調味料・酒・出し汁・醤油・酢	269 kcal 13.0 g 5.5 g 43.2 g 0.7 g	小麦	いりこ こんぶ 牛乳	マカロニ きな粉
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・パン粉・砂糖・油	豚肉	かぼちゃ・キャベツ・パセリ・バナナ・ワカメ・人参	みりん風調味料・酒・出し汁・醤油・精製塩	259 kcal 11.2 g 6.3 g 40.1 g 1.0 g	小麦	いりこ こんぶ 牛乳	ゆかり おにぎり
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・油	鶏肉・厚揚げ・味噌	なめこ・玉ねぎ・小松菜・人参・白菜	みりん風調味料・酒・出し汁・醤油・酢	311 kcal 12.4 g 11.3 g 42.1 g 0.6 g	小麦	いりこ こんぶ 牛乳	ヨーグルト シリアル
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・ご飯・花ふ・砂糖・片栗粉	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	みりん風調味料・酒・出し汁・醤油・水・精製塩	249 kcal 11.4 g 6.2 g 37.9 g 0.7 g	小麦	いりこ こんぶ 牛乳	ホット ケーキ
25	土	すくすくお弁当							いりこ こんぶ 牛乳	クッキー 牛乳
26	日									
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・砂糖・片栗粉・油	鶏肉・味噌	チンゲン菜・トマト・ワカメ・玉ねぎ・人参・大根	出し汁・醤油・酢・水・精製塩	276 kcal 10.2 g 8.5 g 41.3 g 0.8 g	小麦	いりこ こんぶ 牛乳	カップ ケーキ
28	火	●鮭と春野菜のバター醤油スパゲッティ ●スナッフエンドウのかぼちゃサラ チキンスープ(鶏肉・小松菜・コ)	ごま油・スパゲッティ・バター・砂糖・小麦粉	鶏肉・鮭	かぼちゃ・キャベツ・グリーンアスパラ・コーン・スナッフエンドウ・玉ねぎ・小松菜・人参	酒・出し汁・醤油・酢・精製塩	282 kcal 16.1 g 8.3 g 37.0 g 0.8 g	乳・小麦	いりこ こんぶ 牛乳	ピザ
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・油	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	みりん風調味料・酒・出し汁・醤油・酢・精製塩	254 kcal 10.8 g 6.1 g 41.9 g 0.6 g	小麦	いりこ こんぶ 牛乳	お麩 スナック
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・さつま芋・砂糖・焼ふ・片栗粉・油	鶏肉・豆腐・味噌	きゅうり・しめじ・玉ねぎ・人参・万能ねぎ	出し汁・醤油・酢・水	316 kcal 10.8 g 8.5 g 50.8 g 0.5 g	小麦	いりこ こんぶ 牛乳	ヨーグルト シリアル
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・小麦粉・油	シロイトタラ・豚肉	キャベツ・コーン・チンゲン菜・バナナ・もやし・人参	ウスターソース・酒・出し汁・醤油・水・精製塩	307 kcal 13.6 g 8.9 g 44.5 g 0.7 g	小麦	いりこ こんぶ 牛乳	ドーナツ