

リトルキッズ	風食	3色食品群			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	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 (乳・卵・小麦・大豆・魚・鶏肉・牛乳・そば・そば粉・小麦粉・そば打ち・小麦粉)	午前のおやつ	午後のおやつ
1月	鉄分強化！ふりかけご飯 鶏肉と野菜の煮物 機焼きポテト みそ汁（花ふ・長ねぎ）	ご飯・じゃが芋・花ふ・砂糖・油	鶏肉・味噌	あおさ粉・ごぼう・玉ねぎ・人参・長ねぎ	ふりかけ・みりん風調味料・出し汁・醤油・精製塩	270 kcal 9.5 g 7.4 g 43.9 g 0.8 g	小麦	いりこ こんぶ 牛乳	ラスク
2火	ご飯 白糸たらと春キャベツのバター炒め 豚肉の切干大根煮 みそ汁（なす・インゲン） フルーツ（不知火）	ご飯・バター・小麦粉・油	シロイトタラ・豚肉・味噌	インゲン・キャベツ・なす・玉ねぎ・人参・切干大根・不知火（しらぬい）	みりん風調味料・酒・出し汁・醤油・精製塩	252 kcal 11.6 g 4.2 g 43.9 g 0.6 g	乳・小麦	いりこ こんぶ 牛乳	バリバリ パスタ
3水	ご飯 鶏肉のちゃんちゃん焼き風 ほうれん草のサラダ すまし汁（白菜・ワカメ）	ごま油・ご飯・砂糖・片栗粉・油	鶏肉・味噌	コーン・ピーマン・ほうれん草・ワカメ・玉ねぎ・人参・白菜	みりん風調味料・酒・出し汁・醤油・酢・精製塩	286 kcal 11.0 g 8.8 g 42.0 g 0.9 g	小麦	いりこ こんぶ 牛乳	フルーツ
4木	ご飯 鮭フライ かぼちゃと豚肉の煮物 みそ汁（豆腐・油揚げ） ヨーグルト	ご飯・パン粉・砂糖・小麦粉・油	ヨーグルト・鮭・豆腐・豚肉・味噌・油揚げ	かぼちゃ・チンゲン菜	酒・出し汁・醤油・水	346 kcal 16.6 g 10.8 g 48.8 g 0.6 g	乳・小麦	いりこ こんぶ 牛乳	ツナ おにぎり
5金	●アスパラガスとコーンのピラ ●照り焼きにっころハンバーグ みそ汁（もやし・焼ふ） フルーツ（バナナ）	ご飯・バター・パン粉・砂糖・焼ふ・油	豆腐・豚肉・味噌	グリーンアスパラ・コーン・バナナ・フロッコリー・もやし・玉ねぎ・人参	みりん風調味料・酒・出し汁・醤油・精製塩	283 kcal 10.9 g 8.3 g 43.0 g 0.6 g	乳・小麦	いりこ こんぶ 牛乳	お昼 スナック
6土	すくすくお弁当						いりこ こんぶ 牛乳	クッキー 牛乳	
7日	すくすくお弁当						いりこ こんぶ 牛乳	クッキー 牛乳	
8月	ご飯 豆腐と鶏肉の煮物 じゃが芋のトマトサラダ みそ汁（長ねぎ・油揚げ）	ご飯・じゃが芋・砂糖・油	鶏肉・豆腐・味噌・油揚げ	チンゲン菜・トマト・人参・長ねぎ	みりん風調味料・出し汁・醤油・酢・精製塩	286 kcal 11.2 g 8.9 g 42.5 g 0.6 g	小麦	いりこ こんぶ 牛乳	マカロニ きな粉
9火	鉄分強化！ふりかけご飯 カラスカレイの甘酢漬 豚肉と大根の炒め煮 みそ汁（ワカメ・花ふ） フルーツ（オレンジ）	ご飯・花ふ・砂糖・小麦粉・油	カラスカレイ・豚肉・味噌	オレンジ・ハフリカ赤・ワカメ・玉ねぎ・人参・水菜・大根	ふりかけ・酒・出し汁・醤油・酢	292 kcal 12.1 g 9.1 g 41.7 g 0.9 g	小麦	いりこ こんぶ 牛乳	マッシュマロ おこし
10水	ミートスパゲッティ 白菜と人参のツナサラダ スープ（豆腐・インゲン）	スパゲッティ・砂糖・小麦粉・油	ツナフレーク缶・鶏肉・豆腐	インゲン・パセリ・玉ねぎ・人参・白菜	ウスターソース・ケチャップ・酒・出し汁・醤油・酢・水・精製塩	276 kcal 12.5 g 10.5 g 33.1 g 1.1 g	小麦	いりこ こんぶ 牛乳	おかか おにぎり
11木	ご飯 白糸たらのココロ揚げ ひじきの炒り煮 みそ汁（玉ねぎ・キャベツ） フルーツ（オレンジ）	ご飯・さつま芋・砂糖・片栗粉・油	シロイトタラ・豚肉・味噌	オレンジ・キャベツ・ひじき・玉ねぎ・人参	みりん風調味料・酒・出し汁・醤油・水	287 kcal 10.7 g 6.6 g 48.8 g 0.8 g	小麦	いりこ こんぶ 牛乳	ヨーグルト シリアル
12金	チキンハヤシライス きゅうりとスナップエンドウのコンサ スープ（小松菜・しめじ） フルーツ（バナナ）	ごま油・ご飯・砂糖・油	鶏肉	きゅうり・コーン・しめじ・スナップエンドウ・パセリ・バナナ・玉ねぎ・小松菜・人参	S.B.ハヤシの王子さま顆粒・出し汁・醤油・酢・水・精製塩	299 kcal 9.4 g 7.7 g 47.4 g 1.3 g	小麦	いりこ こんぶ 牛乳	ホット ケーキ
13土	すくすくお弁当						いりこ こんぶ 牛乳	クッキー 牛乳	
14日	すくすくお弁当						いりこ こんぶ 牛乳	クッキー 牛乳	
15月	鉄分強化！ふりかけご飯 鶏肉と野菜の煮物 機焼きポテト みそ汁（花ふ・長ねぎ）	ご飯・じゃが芋・花ふ・砂糖・油	鶏肉・味噌	あおさ粉・ごぼう・玉ねぎ・人参・長ねぎ	ふりかけ・みりん風調味料・出し汁・醤油・精製塩	270 kcal 9.5 g 7.4 g 43.9 g 0.8 g	小麦	いりこ こんぶ 牛乳	ジャムパン

年齢	絵と栄養目標量		当月平均絵と栄養量			
	たんぱく質/g	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	390/161/108/57.0/1.1未満	385	16.2	10.3	59.4	1.1
1〜2歳	285/118/79/41.7/0.8未満	285	12.0	7.6	44.0	0.8

ダイヘイ（株）
応援リポーター
林美代子 平野 悠

春の花たちがたくさん
咲いてきれいですね〜



食べ物は長く飲んで食べてもらう。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。

リトルキッズ	風食	3色食品群			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	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 (乳・卵・小麦・大豆・魚・鶏肉・牛乳・そば・そば粉・小麦粉・そば打ち・小麦粉)	午前のおやつ	午後のおやつ
16火	ご飯 白糸たらと春キャベツのバター炒め 豚肉の切干大根煮 みそ汁（なす・インゲン） アップルゼリー	ご飯・バター・小麦粉・油	シロイトタラ・豚肉・味噌	インゲン・キャベツ・なす・りんご・ジュース・寒天・玉ねぎ・人参・切干大根	みりん風調味料・酒・出し汁・醤油・精製塩	290 kcal 11.4 g 4.3 g 46.0 g 0.6 g	乳・小麦	いりこ こんぶ 牛乳	ドーナツ
17水	ご飯 鶏肉のちゃんちゃん焼き風 ほうれん草のサラダ すまし汁（白菜・ワカメ）	ごま油・ご飯・砂糖・片栗粉・油	鶏肉・味噌	コーン・ピーマン・ほうれん草・ワカメ・玉ねぎ・人参・白菜	みりん風調味料・酒・出し汁・醤油・酢・精製塩	286 kcal 11.0 g 8.8 g 42.0 g 0.9 g	小麦	いりこ こんぶ 牛乳	ラスク
18木	ご飯 鮭フライ かぼちゃと豚肉の煮物 みそ汁（豆腐・油揚げ） ヨーグルト	ご飯・パン粉・砂糖・小麦粉・油	ヨーグルト・鮭・豆腐・豚肉・味噌・油揚げ	かぼちゃ・チンゲン菜	酒・出し汁・醤油・水	346 kcal 16.6 g 10.8 g 48.8 g 0.6 g	乳・小麦	いりこ こんぶ 牛乳	ツナ おにぎり
19金	ご飯 照り焼きハンバーグ さつま芋のコン和え みそ汁（もやし・焼ふ）	ご飯・さつま芋・パン粉・砂糖・焼ふ・油	豆腐・豚肉・味噌	コーン・ブロッコリー・もやし・玉ねぎ・人参	みりん風調味料・酒・出し汁・醤油	304 kcal 11.0 g 7.6 g 50.1 g 0.6 g	小麦	いりこ こんぶ 牛乳	フルーツ ゼリー
20土	すくすくお弁当						いりこ こんぶ 牛乳	クッキー 牛乳	
21日	すくすくお弁当						いりこ こんぶ 牛乳	クッキー 牛乳	
22月	●混ぜ込みどんどろ飯風 ●春雨豆腐あんかけ茶碗蒸し風 みそ汁（玉ねぎ・じゃが芋）	ご飯・じゃが芋・春雨・片栗粉・油	鶏肉・豆腐・味噌・油揚げ	チンゲン菜・寒天・玉ねぎ・人参	みりん風調味料・酒・出し汁・醤油・精製塩	302 kcal 12.7 g 9.5 g 42.6 g 0.9 g	小麦	いりこ こんぶ 牛乳	カップ ケーキ
23火	鉄分強化！ふりかけご飯 カラスカレイの甘酢漬 豚肉と大根の炒め煮 みそ汁（ワカメ・花ふ） フルーツ（オレンジ）	ご飯・花ふ・砂糖・小麦粉・油	カラスカレイ・豚肉・味噌	オレンジ・ハフリカ赤・ワカメ・玉ねぎ・人参・水菜・大根	ふりかけ・酒・出し汁・醤油・酢	292 kcal 12.1 g 9.1 g 41.7 g 0.9 g	小麦	いりこ こんぶ 牛乳	ジャムパン
24水	ミートスパゲッティ 白菜と人参のツナサラダ スープ（豆腐・インゲン）	スパゲッティ・砂糖・小麦粉・油	ツナフレーク缶・鶏肉・豆腐	インゲン・パセリ・玉ねぎ・人参・白菜	ウスターソース・ケチャップ・酒・出し汁・醤油・酢・水・精製塩	276 kcal 12.5 g 10.5 g 33.1 g 1.1 g	小麦	いりこ こんぶ 牛乳	ゆかり おにぎり
25木	ご飯 白糸たらのココロ揚げ ひじきの炒り煮 みそ汁（玉ねぎ・キャベツ） フルーツ（オレンジ）	ご飯・さつま芋・砂糖・片栗粉・油	シロイトタラ・豚肉・味噌	オレンジ・キャベツ・ひじき・玉ねぎ・人参	みりん風調味料・酒・出し汁・醤油・水	287 kcal 10.7 g 6.6 g 48.8 g 0.8 g	小麦	いりこ こんぶ 牛乳	お昼 スナック
26金	チキンハヤシライス きゅうりとスナップエンドウのコンサ スープ（小松菜・しめじ） アップルゼリー	ごま油・ご飯・砂糖・油	鶏肉	きゅうり・コーン・しめじ・スナップエンドウ・パセリ・りんご・ジュース・寒天・玉ねぎ・小松菜・人参	S.B.ハヤシの王子さま顆粒・出し汁・醤油・酢・水・精製塩	298 kcal 9.3 g 7.8 g 49.6 g 1.3 g	小麦	いりこ こんぶ 牛乳	ドーナツ
27土	すくすくお弁当						いりこ こんぶ 牛乳	クッキー 牛乳	
28日	すくすくお弁当						いりこ こんぶ 牛乳	クッキー 牛乳	
29月	昭和の日								
30火	ご飯 白糸たらと春キャベツのバター炒め 豚肉の切干大根煮 みそ汁（なす・インゲン） アップルゼリー	ご飯・バター・小麦粉・油	シロイトタラ・豚肉・味噌	インゲン・キャベツ・なす・りんご・ジュース・寒天・玉ねぎ・人参・切干大根	みりん風調味料・酒・出し汁・醤油・精製塩	261 kcal 11.4 g 4.3 g 46.0 g 0.6 g	乳・小麦	いりこ こんぶ 牛乳	マカロニ きな粉

※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」でご確認ください。
※都合により、献立を変更する場合がございます。