

リトルキッズ	昼食	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 (卵・乳・小麦・大豆など) 表示されている食品	午前のおやつ	午後のおやつ
1	土	すくすくお弁当						いりこ こんぶ 牛乳	クッキー 牛乳
2	日								
3	月	ご飯 カラスカレイの照り焼き 豚肉のひじき煮 みそ汁(大根・焼ふ) フルーツ(オレンジ)	ご飯・砂糖・小麦粉・ 焼ふ・油	カラスカレイ・豚肉・味 噌・油揚げ	オレンジ・ひじき・人 参・大根・白菜	304 12.7 11.2 39.8 0.6 g g g g g	kcal 小麦	いりこ こんぶ 牛乳	ラスク
4	火	スパゲティナポリタン さつま芋とコーンのコロコロ炒め スープ(チンゲン菜・人参)	さつま芋・スパゲッ ティ・砂糖・油	鶏肉	コーン・チンゲン菜・ ピーマン・玉ねぎ・人 参	280 10.2 8.7 41.2 0.8 g g g g g	kcal 小麦	いりこ こんぶ 牛乳	おかか おにぎり
5	水	ご飯 ●鮭のかみかみキノコあんかけ ●かみかみサラダ みそ汁(なす・万能ねぎ) ●ブルーベリー(おまかせ)	ごま油・ご飯・砂糖・片 栗粉・油	鮭・味噌	えのき茸・しめじ・な す・もやし・玉ねぎ・小 玉すいけい・人参・切干 大根・万能ねぎ	265 11.1 5.1 46.0 0.8 g g g g g	kcal 小麦	いりこ こんぶ 牛乳	クッキー
6	木	チキンカレーライス キャベツのツナサラダ スープ(豆腐・キヌサヤ) ヨーグルト	ご飯・じゃが芋・砂糖・ 油	ツナ・ブレイク缶・ヨーグ ルト・鶏肉・豆腐	キヌサヤ・キャベツ・ きゅうり・玉ねぎ・人参	326 12.7 10.7 47.8 1.2 g g g g g	kcal 乳・小麦	いりこ こんぶ 牛乳	マカロニ きな粉
7	金	ご飯 助宗タラの塩あん煮 トマトとほうれん草のサラダ 具だくさん汁(豚肉・なす・ワカメ) フルーツ(バナナ)	ごま油・ご飯・砂糖・片 栗粉・油	スケソウダラ・豚肉・味 噌	トマト・なす・バナナ・ほ うれん草・ワカメ・人 参・白菜	266 13.0 6.2 40.8 0.9 g g g g g	kcal 小麦	いりこ こんぶ 牛乳	ホットケーキ
8	土	すくすくお弁当						いりこ こんぶ 牛乳	クッキー 牛乳
9	日								
10	月	ご飯 豆腐と豚肉のくずし煮 きゅうりと人参の胡麻サラダ みそ汁(焼ふ・ごぼう)	ごま・ごま油・ご飯・砂 糖・焼ふ・油	豆腐・豚肉・味噌	きゅうり・ごぼう・チンゲ ン菜・玉ねぎ・人参	281 12.1 8.2 41.3 0.6 g g g g g	kcal 小麦	いりこ こんぶ 牛乳	フルーツ ゼリー
11	火	ご飯 鮭のみそパン焼 鶏肉と白菜のコーン煮 すまし汁(さつま芋・油揚げ) フルーツ(オレンジ)	ご飯・さつま芋・パン 粉・砂糖・小麦粉・油	鶏肉・鮭・味噌・油揚 げ	オレンジ・コーン・人 参・白菜	349 15.4 10.9 49.4 0.6 g g g g g	kcal 小麦	いりこ こんぶ 牛乳	ピザ
12	水	納豆ごはん 豚生姜炒め 夏野菜サラダ みそ汁(キャベツ・なめこ)	ご飯・砂糖・油	豚肉・納豆・味噌	キャベツ・トマト・なめ こ・パプリカ・もやし・ 玉ねぎ・人参・生姜	273 12.7 7.6 40.4 0.7 g g g g g	kcal 小麦	いりこ こんぶ 牛乳	お菓子スナック
13	木	中華風冷やしソーメン じゃが芋のごまがらめ フルーツ(オレンジ)	ごま・ごま油・じゃが 芋・ソーメン・砂糖・片 栗粉・油	ツナ・ブレイク缶・鶏肉	オレンジ・きゅうり・人 参	320 12.7 12.3 39.2 0.9 g g g g g	kcal 小麦	いりこ こんぶ 牛乳	ヨーグルト シリアル
14	金	ご飯 照り豚となすのみそグラタン風 キャベツのおかかサラダ スープ(人参・長ねぎ)	ご飯・バター・パン粉・ 砂糖・小麦粉・油	花かつお・豆乳・豚 肉・味噌	キャベツ・なす・ハセ リ・玉ねぎ・人参・水 菜・長ねぎ	270 12.0 6.8 42.4 0.7 g g g g g	kcal 乳・小麦	いりこ こんぶ 牛乳	ジャムパン
15	土	すくすくお弁当						いりこ こんぶ 牛乳	クッキー 牛乳

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	390/16.1/10.8/57.0/1.1未満	386	16.4	11.4	56.9	1.0
1~2歳	285/11.8/7.9/41.7/0.8未満	286	12.1	8.4	42.1	0.7

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		
		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	アレルギー (卵・乳・小麦・大豆など) 表示されている食品	午前のおやつ	午後のおやつ			
16	日									
17	月	ご飯 カラスカレイの照り焼き 豚肉のひじき煮 みそ汁(大根・焼ふ) フルーツ(オレンジ)	ご飯・砂糖・小麦粉・ 焼ふ・油	カラスカレイ・豚肉・味 噌・油揚げ	オレンジ・ひじき・人 参・大根・白菜	304 12.7 11.2 39.8 0.6 g g g g g	kcal 小麦	いりこ こんぶ 牛乳	ドーナツ	
18	火	スパゲティナポリタン さつま芋とコーンのコロコロ炒め スープ(チンゲン菜・人参)	さつま芋・スパゲッ ティ・砂糖・油	鶏肉	コーン・チンゲン菜・ ピーマン・玉ねぎ・人 参	280 10.2 8.7 41.2 0.8 g g g g g	kcal 小麦	いりこ こんぶ 牛乳	ゆかり おにぎり	
19	水	ご飯 鮭と野菜の炒め物 切干大根ともやしのサラダ みそ汁(なす・万能ねぎ) フルーツ(バナナ)	ごま油・ご飯・砂糖・ 片栗粉・油	鮭・味噌	えのき茸・グリーンア スパ・なす・バナナ・も やし・玉ねぎ・人参・切 干大根・万能ねぎ	268 10.9 5.0 47.0 0.6 g g g g g	kcal 小麦	いりこ こんぶ 牛乳	ラスク	
20	木	チキンカレーライス キャベツのツナサラダ スープ(豆腐・キヌサヤ) ヨーグルト	ご飯・じゃが芋・砂糖・ 油	ツナ・ブレイク缶・ヨーグ ルト・鶏肉・豆腐	キヌサヤ・キャベツ・ きゅうり・玉ねぎ・人参	326 12.7 10.7 47.8 1.2 g g g g g	kcal 乳・小麦	いりこ こんぶ 牛乳	蒸しパン	
21	金	ご飯 助宗タラの塩あん煮 トマトとほうれん草のサラダ 具だくさん汁(豚肉・なす・ワカメ) フルーツ(みかん缶)	ごま油・ご飯・砂糖・片 栗粉・油	スケソウダラ・豚肉・味 噌	トマト・なす・ほうれ ん草・みかん缶・ワカメ ・人参・白菜	266 13.0 6.2 41.1 0.9 g g g g g	kcal 小麦	いりこ こんぶ 牛乳	お菓子スナック	
22	土	すくすくお弁当						いりこ こんぶ 牛乳	クッキー 牛乳	
23	日									
24	月	ご飯 豆腐と豚肉のくずし煮 きゅうりと人参の胡麻サラダ みそ汁(焼ふ・ごぼう)	ごま・ごま油・ご飯・砂 糖・焼ふ・油	豆腐・豚肉・味噌	きゅうり・ごぼう・チンゲ ン菜・玉ねぎ・人参	282 12.2 8.2 41.3 0.6 g g g g g	kcal 小麦	いりこ こんぶ 牛乳	フルーツ ゼリー	
25	火	●鮭とコーンのおにぎり 鶏肉と白菜のアスパラ炒め さつま芋の煮物 フルーツ(オレンジ)	ご飯・さつま芋・砂糖・ 油	鶏肉・鮭	あおき粉・オレンジ・グ リーンアスパラ・コー ン・人参・白菜	318 13.8 7.0 51.6 0.4 g g g g g	kcal 小麦	いりこ こんぶ 牛乳	ジャムパン	
26	水	納豆ごはん 豚生姜炒め 夏野菜サラダ みそ汁(キャベツ・なめこ)	ご飯・砂糖・油	豚肉・納豆・味噌	キャベツ・トマト・なめ こ・パプリカ・もやし・ 玉ねぎ・人参・生姜	273 12.7 7.6 40.4 0.7 g g g g g	kcal 小麦	いりこ こんぶ 牛乳	カップケーキ	
27	木	中華風冷やしソーメン じゃが芋のごまがらめ フルーツ(オレンジ)	ごま・ごま油・じゃが 芋・ソーメン・砂糖・片 栗粉・油	ツナ・ブレイク缶・鶏肉	オレンジ・きゅうり・人 参	320 12.7 12.3 39.2 0.9 g g g g g	kcal 小麦	いりこ こんぶ 牛乳	おかか おにぎり	
28	金	ご飯 照り豚となすのみそグラタン風 キャベツのおかかサラダ スープ(人参・長ねぎ)	ご飯・バター・パン粉・ 砂糖・小麦粉・油	花かつお・豆乳・豚 肉・味噌	キャベツ・なす・ハセ リ・玉ねぎ・人参・水 菜・長ねぎ	270 12.0 6.8 42.4 0.7 g g g g g	kcal 乳・小麦	いりこ こんぶ 牛乳	フルーツ	
29	土	すくすくお弁当						いりこ こんぶ 牛乳	クッキー 牛乳	
30	日									

※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ための目安です。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。

タイハイ(株) 応援サポーター 林家たい平師匠

蛙の大合唱、癒されますね~。

食べ物は美味しく食べてほしい。よく噛むことで、食後予防や消化の負担が減り、お腹に良いとされています。