

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		午前おやつ(1～2歳児のみ)	午後おやつ	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・落花生・そば・えび・かに・くまのみ)	
1	土	鉄分強化！ふりかけご飯 豆腐の肉野菜あん 白菜と人参の醤油炒め みそ汁(花ふ・油揚げ)	ご飯・せんべい・花ふ・砂糖・片栗粉・油・ビスケット	牛乳・鶏肉・豆腐・味噌・油揚げ	玉ねぎ・小松菜・人参・白菜	ふりかけ・みりん風調味料・酒・出し汁・醤油・水・精製塩	午前おやつ(1～2歳児のみ) 午後おやつ	麦茶 せんべい 牛乳 ビスケット	450 kcal 18.6 g 15.4 g 63.6 g 0.9 g	乳・小麦
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・バター・せんべい・砂糖・小麦粉・焼ふ・油	カラスカレイ・牛乳・豆乳・豚肉・味噌・油揚げ・冷蔵ベビーチーズ Cat+Fe	オレンジ・かぼちゃ・ひじき・人参・大根・白菜	みりん風調味料・酒・出し汁・醤油・精製塩	麦茶 せんべい 牛乳 スイートパンプキン 鉄分強化チーズ	511 kcal 21.3 g 21.4 g 63.2 g 1.4 g	乳・小麦	
4	火	スバゲティナボリタン 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)	イチゴジャム・さつま芋・スバゲティ・砂糖・せんべい・小麦粉・油	牛乳・鶏肉・豆乳	コーン・チンゲン菜・ピーマン・玉ねぎ・人参	ウスターソース・ケチャップ・ベーキングパウダー・みりん風調味料・出し汁・醤油・精製塩	麦茶 せんべい 牛乳 イチゴジャム蒸しパン	474 kcal 17.8 g 15.0 g 70.2 g 1.3 g	乳・小麦	
5	水	イイベント献立 ●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) ●フルーツ(すいか)	せんべい・ごま油・ご飯・砂糖・片栗粉・油	しらす干し・牛乳・鮭・納豆・味噌	あおさ粉・えのき茸・しめじ・なす・もやし・玉ねぎ・小玉すいか・人参・切干大根・万能ねぎ	みりん風調味料・出し汁・醤油・酢・精製塩	麦茶 せんべい 牛乳 あおさ粉巻き納豆	469 kcal 20.5 g 12.0 g 75.0 g 1.3 g	乳・小麦	
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・せんべい・砂糖・小麦粉・米粉・油	きな粉・ツナフレーク 缶・ヨーグルト・牛乳・鶏肉・豆乳・豆腐	オレンジ・キヌサヤ・キャベツ・きゅうり・玉ねぎ・人参	SBカラーの王子さま顆粒・ベーキングパウダー・出し汁・醤油・酢・水・精製塩	麦茶 せんべい 牛乳 きなこスティック フルーツ(オレンジ)	580 kcal 21.3 g 21.5 g 80.8 g 1.7 g	乳・小麦	
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)	せんべい・ごま油・ご飯・さつま芋・バター・砂糖・小麦粉・片栗粉・油	スクソウタラ・牛乳・豚肉・味噌	トマト・なす・バナナ・ほうれん草・ワカメ・人参・白菜・白桃缶	みりん風調味料・酒・出し汁・醤油・酢・精製塩	麦茶 せんべい 牛乳 さつま芋の黄金焼き フルーツ(白桃缶)	481 kcal 19.0 g 12.3 g 77.4 g 1.1 g	乳・小麦	
8	土	鉄分強化！ふりかけご飯 鶏肉の南蛮漬 大根と人参の和え物 みそ汁(かぼちゃ・インゲン)	せんべい・ご飯・砂糖・小麦粉・片栗粉・油・ビスケット	牛乳・鶏肉・味噌	インゲン・かぼちゃ・パプリカ黄・ピーマン・玉ねぎ・人参・大根	ふりかけ・みりん風調味料・出し汁・醤油・酢・精製塩	麦茶 せんべい 牛乳 ビスケット	531 kcal 21.3 g 19.7 g 71.6 g 1.7 g	乳・小麦	
9	日									
10	月	ご飯 豆腐と豚肉のぐずし煮 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・せんべい・焼ふ・片栗粉・油	牛乳・豆腐・豚肉・味噌	かぼちゃ・きゅうり・ごぼう・チンゲン菜・りんご・ジュース・寒天・玉ねぎ・人参	みりん風調味料・酒・出し汁・醤油・酢・水	麦茶 せんべい 牛乳 大学かぼちゃ アップルゼリー	467 kcal 18.1 g 14.3 g 72.0 g 0.9 g	乳・小麦	
11	火	ご飯 鮭のみそパン粉焼き 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・せんべい・パン粉・マカロニ・砂糖・小麦粉・油	牛乳・鶏肉・鮭・味噌・油揚げ	オレンジ・コーン・パセリ・玉ねぎ・人参・白菜	ウスターソース・ケチャップ・みりん風調味料・出し汁・醤油・水・精製塩	麦茶 せんべい 牛乳 マカロニミートソース	550 kcal 24.3 g 19.0 g 74.0 g 1.1 g	乳・小麦	
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・せんべい・りんご・ジャム・砂糖・小麦粉・油	ヨーグルト・牛乳・豚肉・納豆・味噌	キャベツ・トマト・なめこ・パプリカ黄・もやし・玉ねぎ・人参・生姜	ベーキングパウダー・みりん風調味料・酒・出し汁・醤油・酢・精製塩	麦茶 せんべい 牛乳 ヨーグルトパン	487 kcal 20.0 g 15.3 g 72.0 g 1.2 g	乳・小麦	
13	木	中華風冷やしラーメン じゃが芋のごまがらめ フルーツ(オレンジ)	ごま・ごま油・ご飯・じゃが芋・ソーメン・せんべい・砂糖・片栗粉・油	チーズ・ツナフレーク 缶・牛乳・鶏肉	インゲン・オレンジ・きゅうり・人参	ふりかけ・みりん風調味料・酒・出し汁・醤油・酢・水	麦茶 せんべい 牛乳 チーズ入りふりかけおにぎり スティック野菜	533 kcal 20.4 g 20.6 g 69.7 g 1.3 g	乳・小麦	
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・せんべい・小麦粉・油	花かつお・牛乳・鶏肉・豆乳・豚肉・粉豆腐・味噌	キャベツ・コーン・なす・パセリ・玉ねぎ・人参・水菜・長ねぎ	みりん風調味料・酒・出し汁・醤油・酢・水・精製塩	麦茶 せんべい 牛乳 粉豆腐のコーンチヂミ	478 kcal 22.9 g 16.2 g 64.4 g 1.1 g	乳・小麦	
15	土	鉄分強化！ふりかけご飯 豆腐の肉野菜あん 白菜と人参の醤油炒め みそ汁(花ふ・油揚げ)	ご飯・せんべい・花ふ・砂糖・片栗粉・油・ビスケット	牛乳・鶏肉・豆腐・味噌・油揚げ	玉ねぎ・小松菜・人参・白菜	ふりかけ・みりん風調味料・酒・出し汁・醤油・水・精製塩	麦茶 せんべい 牛乳 ビスケット	450 kcal 18.6 g 15.4 g 63.6 g 0.9 g	乳・小麦	
年齢		給与栄養目標量		当月平均給与栄養量						
1～2歳		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			
1～2歳		485/20.1/13.5/71.0/1.4未満	496	20.4	16.5	70.5	1.2			

タイハイ(株)
応援サポーター
林 泰平 氏

蛙の大合唱、
癒されますね～。



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		午前おやつ(1～2歳児のみ) 午後おやつ	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・落花生・そば・えび・かに・くまひ)	
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)	せんべい・ご飯・バター・砂糖・小麦粉・焼ふ・油	カラスカレイ・牛乳・豆乳・豚肉・味噌・油揚げ・冷蔵ペビーチーズCa+Fe	オレンジ・かぼちゃ・ひじき・人参・大根・白菜	みりん風調味料・酒・出し汁・醤油・精製塩	麦茶 せんべい 牛乳 スイートパンプキン 鉄分強化チーズ	512 kcal 21.3 g 21.5 g 63.1 g 1.4 g	乳・小麦
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)	イチゴジャム・せんべい・さつま芋・スパゲティ・砂糖・小麦粉・油	牛乳・鶏肉・豆乳	コーン・チンゲン菜・ピーマン・玉ねぎ・人参	ウスターソース・ケチャップ・ベーキングパウダー・みりん風調味料・出し汁・醤油・精製塩	麦茶 せんべい 牛乳 イチゴジャム蒸しパン	478 kcal 17.9 g 15.1 g 71.1 g 1.3 g	乳・小麦
19	水	ご飯 鮭と野菜の炒め物 切干大根ともやしサラダ みそ汁(なす・万能ねぎ) フルーツ(バナナ)	ごま油・ご飯・せんべい・砂糖・片栗粉・油	しらす干し・牛乳・鮭・納豆・味噌	あおさ粉・えのき茸・グリーンアスパラ・なす・バナナ・もやし・玉ねぎ・人参・切干大根・万能ねぎ・のり・レーズン	みりん風調味料・出し汁・醤油・酢・水・精製塩	麦茶 せんべい 牛乳 あおさ粉巻き納豆	475 kcal 20.4 g 11.9 g 76.9 g 1.2 g	乳・小麦
20	木	おたんじょうびこんだて 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・せんべい・小麦粉・米粉・油	きな粉・ツナフレーク缶・ヨーグルト・牛乳・鶏肉・豆乳・豆腐	オレンジ・キヌサヤ・キャベツ・きゅうり・玉ねぎ・人参	SBカレーの王子さま顆粒・ベーキングパウダー・出し汁・醤油・酢・水・精製塩	麦茶 せんべい 牛乳 きなこスティック フルーツ(オレンジ)	585 kcal 21.4 g 21.5 g 82.0 g 1.7 g	乳・小麦
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・さつま芋・せんべい・バター・砂糖・小麦粉・片栗粉・油	スケソウタラ・牛乳・豚肉・味噌	トマト・なす・ほうれん草・みかん缶・りんごジュース・ワカメ・寒天・人参・白菜	みりん風調味料・酒・出し汁・醤油・酢・精製塩	麦茶 せんべい 牛乳 さつま芋の黄金焼き アップルゼリー	484 kcal 18.9 g 12.3 g 78.8 g 1.1 g	乳・小麦
22	土	鉄分強化！ふりかけご飯 鶏肉の南蛮漬 大根と人参の和え物 みそ汁(かぼちゃ・インゲン)	せんべい・ご飯・砂糖・小麦粉・片栗粉・油・ビスケット	牛乳・鶏肉・味噌	インゲン・かぼちゃ・パプリカ黄・ピーマン・玉ねぎ・人参・大根	ふりかけ・みりん風調味料・出し汁・醤油・酢・精製塩	麦茶 せんべい 牛乳 ビスケット	531 kcal 21.3 g 19.7 g 71.6 g 1.7 g	乳・小麦
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・せんべい・焼ふ・片栗粉・油	牛乳・豆腐・豚肉・味噌	かぼちゃ・きゅうり・ごぼう・チンゲン菜・りんごジュース・寒天・玉ねぎ・人参	みりん風調味料・酒・出し汁・醤油・酢・水	麦茶 せんべい 牛乳 大学かぼちゃ アップルゼリー	466 kcal 18.3 g 14.3 g 69.8 g 0.9 g	乳・小麦
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)	せんべい・ご飯・さつま芋・マカロニ・砂糖・油	牛乳・鶏肉・鮭	あおさ粉・オレンジ・グリーンアスパラ・コーン・パセリ・玉ねぎ・人参・白菜	ウスターソース・ケチャップ・みりん風調味料・酒・出し汁・醤油・精製塩	麦茶 せんべい 牛乳 マカロニミートソース	517 kcal 22.6 g 15.0 g 75.6 g 0.9 g	乳・小麦
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・せんべい・りんごジャム・砂糖・小麦粉・油	ヨーグルト・牛乳・豚肉・納豆・味噌	キャベツ・トマト・なめこ・パプリカ黄・もやし・玉ねぎ・人参・生姜	ベーキングパウダー・みりん風調味料・酒・出し汁・醤油・酢・精製塩	麦茶 せんべい 牛乳 ヨーグルトパン	482 kcal 19.9 g 15.3 g 70.7 g 1.2 g	乳・小麦
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・せんべい・ごま油・ご飯・じゃが芋・ソーメン・砂糖・片栗粉・油	チーズ・ツナフレーク缶・牛乳・鶏肉	インゲン・オレンジ・きゅうり・人参	ふりかけ・みりん風調味料・酒・出し汁・醤油・酢・水	麦茶 せんべい 牛乳 チーズ入りふりかけおにぎり スティック野菜	534 kcal 20.4 g 20.7 g 69.6 g 1.3 g	乳・小麦
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)	せんべい・ご飯・バター・パン粉・砂糖・小麦粉・油	花かつお・牛乳・鶏肉・豆乳・豚肉・粉豆腐・味噌	キャベツ・コーン・なす・パセリ・玉ねぎ・人参・水菜・長ねぎ	みりん風調味料・酒・出し汁・醤油・酢・水・精製塩	麦茶 せんべい 牛乳 粉豆腐のコーンチヂミ	482 kcal 23.0 g 16.3 g 65.3 g 1.1 g	乳・小麦
29	土	鉄分強化！ふりかけご飯 豆腐の肉野菜あん 白菜と人参の醤油炒め みそ汁(花ふ・油揚げ)	ご飯・せんべい・花ふ・砂糖・片栗粉・油・ビスケット	牛乳・鶏肉・豆腐・味噌・油揚げ	玉ねぎ・小松菜・人参・白菜	ふりかけ・みりん風調味料・酒・出し汁・醤油・水・精製塩	麦茶 せんべい 牛乳 ビスケット	450 kcal 18.6 g 15.4 g 63.6 g 0.9 g	乳・小麦
30	日								

※都合により、献立を変更する場合がございます。

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