



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・くるみ)
1	月	ご飯 鮭の磯風味焼き 切干大根と挽肉ののろみ煮 みそ汁(玉ねぎ・キャベツ) フルーツ(オレンジ)	ご飯・せんべい・砂糖・小麦粉・米粉・片栗粉・油	牛乳・鮭・豚肉・味噌	あおさ粉・オレンジ・キャベツ・パインナップル缶・玉ねぎ・小松菜・人参・切干大根	ベーキングパウダー・みりん風調味料・酒・出し汁・醤油・水	午前おやつ 麦茶 せんべい 牛乳 パインの米粉蒸しパン	午後おやつ 507 kcal 20.9 g 13.5 g 79.5 g 1.1 g	乳・小麦
2	火	ひじきのコーンご飯 鶏ささみと野菜のおかか煮 チンゲン菜のお豆腐ごまサラダ みそ汁(さつま芋・花ふ)	ごま・ごま油・ご飯・さつま芋・バター・せんべい・花ふ・砂糖・小麦粉・片栗粉・油	花かつお・牛乳・鶏肉・豆乳・豆腐・味噌・冷蔵ベビーチーズ Ca+Fe	コーン・チンゲン菜・なす・ひじき・玉ねぎ・人参	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	午前おやつ 麦茶 せんべい 牛乳 チーズスコーン	午後おやつ 517 kcal 23.8 g 17.4 g 71.0 g 1.9 g	乳・小麦
3	水	ご飯 白糸タラのムニエル 小松菜と豚肉の炒り煮 みそ汁(油揚げ・万能ねぎ) ●フルーツ(すいか)	ごま油・ご飯・バター・せんべい・砂糖・小麦粉・油	シロイタダ・ツナフレック缶・牛乳・豚肉・味噌・油揚げ	すいか・玉ねぎ・小松菜・人参・水菜・万能ねぎ	酒・出し汁・醤油・水・精製塩	午前おやつ 麦茶 せんべい 牛乳 ツナと人参のおやき風	午後おやつ 459 kcal 21.5 g 18.0 g 57.0 g 0.8 g	乳・小麦
4	木	夏野菜カレー 白菜とインゲンのサラダ スープ(大根・人参) フルーツ(オレンジ)	ごま・ご飯・バター・砂糖・せんべい・小麦粉・油	牛乳・鶏肉・豆乳	インゲン・オレンジ・かぼちゃ・パプリカ黄・パプリカ赤・ほうれん草・玉ねぎ・人参・大根・白菜	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	午前おやつ 麦茶 せんべい 牛乳 ポパイケーキ	午後おやつ 501 kcal 16.1 g 18.3 g 73.8 g 1.7 g	乳・小麦
5	金	●七夕そうめん なすと玉ねぎの味噌そばろ じゃが芋の煮物 フルーツ(バナナ)	せんべい・ごま油・ご飯・じゃが芋・ソーメン・砂糖・片栗粉・油	ツナフレック缶・牛乳・鶏肉・味噌	オクラ・コーン・トマト・なす・バナナ・玉ねぎ・人参・万能ねぎ	みりん風調味料・酒・出し汁・醤油・精製塩	午前おやつ 麦茶 せんべい 牛乳 ミニチャーハン風	午後おやつ 475 kcal 19.4 g 14.4 g 70.4 g 1.3 g	乳・小麦
6	土	鉄分強化！ふりかけご飯 しらすのかき揚げ 豚肉と野菜のバター醤油炒め みそ汁(豆腐・焼ふ) フルーツ(オレンジ)	ご飯・せんべい・バター・砂糖・焼ふ・油・ビスケット	しらす干し・牛乳・豆腐・豚肉・味噌	オレンジ・ほうれん草・玉ねぎ・人参	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 麦茶 せんべい 牛乳 ビスケット	午後おやつ 526 kcal 18.8 g 18.3 g 76.2 g 1.4 g	乳・小麦
7	日								
8	月	ご飯 助宗タラの煮付け 野菜と鶏肉のコーン炒め みそ汁(大根・豆腐) フルーツ(オレンジ)	せんべい・ご飯・砂糖・小麦粉・油	きな粉・スケソウタラ・牛乳・鶏肉・豆乳・豆腐・味噌	オレンジ・コーン・玉ねぎ・小松菜・人参・大根	ベーキングパウダー・みりん風調味料・酒・出し汁・醤油	午前おやつ 麦茶 せんべい 牛乳 きな粉蒸しパン	午後おやつ 446 kcal 21.1 g 11.6 g 68.4 g 1.2 g	乳・小麦
9	火	ソース焼きうどん さつま芋のツナサラダ みそ汁(ごぼう・長ねぎ)	うどん・ごま油・ご飯・さつま芋・せんべい・砂糖・油	ツナフレック缶・牛乳・豚肉・味噌	あおさ粉・インゲン・キャベツ・きゅうり・ごぼう・玉ねぎ・人参・長ねぎ	ウスターソース・みりん風調味料・酒・出し汁・醤油・酢・精製塩	午前おやつ 麦茶 せんべい 牛乳 炊き込みそばろおにぎり スティック野菜	午後おやつ 489 kcal 15.9 g 19.9 g 70.1 g 1.8 g	乳・小麦
10	水	ご飯 チキンと夏野菜のトマト煮 もやしとオクラのサラダ スープ(チンゲン菜・人参)	ご飯・砂糖・せんべい・小麦粉・油	牛乳・鶏肉・豆乳・茹小豆缶	オクラ・カットトマトパック・ズッキーニ・チンゲン菜・パプリカ黄・もやし・玉ねぎ・人参	ケチャップ・ベーキングパウダー・酒・出し汁・醤油・酢・水・精製塩	午前おやつ 麦茶 せんべい 牛乳 ふんわりどら焼き	午後おやつ 451 kcal 17.8 g 15.1 g 65.0 g 1.2 g	乳・小麦
11	木	ご飯 カラスカレイのごま衣焼き 白菜の油揚げのそばろ煮 みそ汁(玉ねぎ・焼ふ) フルーツ(オレンジ)	ごま・ご飯・じゃが芋・せんべい・砂糖・小麦粉・焼ふ・片栗粉・油	カラスカレイ・牛乳・豚肉・味噌・油揚げ	オレンジ・とうもろこし・ほうれん草・玉ねぎ・人参・白菜	みりん風調味料・酒・出し汁・醤油・水・精製塩	午前おやつ 麦茶 せんべい 牛乳 フライドポテト とうもろこし	午後おやつ 475 kcal 18.3 g 19.3 g 63.7 g 1.0 g	乳・小麦
12	金	鶏肉の甘辛丼 かぼちゃときゅうりのサラダ みそ汁(なす・えのき茸)	ごま油・ご飯・せんべい・砂糖・小麦粉・油	牛乳・鶏肉・豆乳・粉豆腐・味噌	えのき茸・かぼちゃ・きゅうり・なす・レズン・玉ねぎ・人参・万能ねぎ	ベーキングパウダー・みりん風調味料・酒・出し汁・醤油・酢・水・精製塩	午前おやつ 麦茶 せんべい 牛乳 キャラメルがけ 粉豆腐のレーズンケーキ	午後おやつ 498 kcal 18.6 g 16.6 g 74.0 g 1.3 g	乳・小麦
13	土	鉄分強化！ふりかけご飯 助宗タラとじゃが芋のみそ煮 豚肉と大根のさっぱり炒め すまし汁(ソーメン・油揚げ) ヨーグルト	ご飯・じゃが芋・ソーメン・せんべい・砂糖・油・ビスケット	スケソウタラ・ヨーグルト・牛乳・豚肉・味噌・油揚げ	キヌサヤ・人参・大根	ふりかけ・みりん風調味料・酒・出し汁・醤油・酢・水・精製塩	午前おやつ 麦茶 せんべい 牛乳 ビスケット	午後おやつ 518 kcal 25.8 g 16.6 g 71.5 g 1.1 g	乳・小麦
14	日								
15	月								

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
1~2歳	485/20.1/13.5/71.0/1.4未満	494	20.8	16.4	70.4	1.3

タイハイ(株)
応援サポーター
林家たい平 師匠

アサガオが綺麗に
咲いていますね~



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。

リトルキッズ		3色食品群				3色食品群以外の使用食材		1〜2	
昼食		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	午後おやつ		エネルギーたんぱく質脂質炭水化物塩分		
16	火	ひじきのコーンご飯 鶏ささみと野菜のおかか煮 チンゲン菜のお豆腐ごまサラダ みそ汁(さつま芋・花ふ)	ごま・ごま油・ご飯・さつま芋・せんべい・バター・花ふ・砂糖・小麦粉・片栗粉・油	花かつお・牛乳・鶏肉・豆乳・豆腐・味噌・冷蔵ペビーチーズ Ca+Fe	コーン・チンゲン菜・なす・ひじき・玉ねぎ・人参	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 チーズスコーン	513 kcal 23.8 g 17.4 g 69.8 g 1.9 g	
17	水	ご飯 白糸タラのムニエル 小松菜と豚肉の炒り煮 みそ汁(油揚げ・万能ねぎ) アップルゼリー	せんべい・ごま油・ご飯・バター・砂糖・小麦粉・油	シロイタダ・ツナフレック缶・牛乳・豚肉・味噌・油揚げ	りんごジュース・寒天・玉ねぎ・小松菜・人参・水菜・万能ねぎ	酒・出し汁・醤油・水・精製塩	麦茶 せんべい 牛乳 ツナと人参のおやし風	472 kcal 21.3 g 18.2 g 59.9 g 0.8 g	
18	木	おたんじょうびこんだて 夏野菜カレー 白菜とインゲンのサラダ スープ(大根・人参)フルーツ(オレンジ)	せんべい・ごま・ご飯・バター・砂糖・小麦粉・油	牛乳・鶏肉・豆乳	インゲン・オレンジ・かぼちゃ・パプリカ黄・パプリカ赤・ほうれん草・玉ねぎ・人参・大根・白菜・レーズン・のり	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 ポパイケーキ	505 kcal 16.2 g 18.4 g 74.7 g 1.7 g	
19	金	●盛岡名物じゃじゃ麺風 キャベツと油揚げの炒め物 すまし汁(なす・じゃが芋) フルーツ(バナナ)	うどん・ごま油・ご飯・じゃが芋・せんべい・砂糖・片栗粉	牛乳・鶏肉・味噌・油揚げ	キャベツ・きゅうり・なす・バナナ・玉ねぎ・人参・生姜・万能ねぎ	みりん風調味料・酒・出し汁・醤油・精製塩	麦茶 せんべい 牛乳 ミニチャーハン風	485 kcal 20.5 g 18.1 g 64.4 g 1.5 g	
20	土	鉄分強化！ふりかけご飯 しらすのかき揚げ 豚肉と野菜のバター醤油炒め みそ汁(豆腐・焼ふ) フルーツ(オレンジ)	ご飯・せんべい・バター・砂糖・焼ふ・油・ビスケット	しらす干し・牛乳・豆腐・豚肉・味噌	オレンジ・ほうれん草・玉ねぎ・人参	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	526 kcal 18.8 g 18.3 g 76.2 g 1.4 g	
21	日								
22	月	ご飯 助宗タラの煮付け 野菜と鶏肉のコーン炒め みそ汁(大根・豆腐) フルーツ(オレンジ)	ご飯・せんべい・砂糖・小麦粉・油	きな粉・スケウタラ・牛乳・鶏肉・豆乳・豆腐・味噌	オレンジ・コーン・玉ねぎ・小松菜・人参・大根	ベーキングパウダー・みりん風調味料・酒・出し汁・醤油	麦茶 せんべい 牛乳 きな粉蒸しパン	447 kcal 21.0 g 11.5 g 68.8 g 1.2 g	
23	火	ソース焼きうどん さつま芋のツナサラダ みそ汁(ごぼう・長ねぎ)	うどん・ごま油・ご飯・さつま芋・せんべい・砂糖・油	ツナフレック缶・牛乳・豚肉・味噌	あおさ粉・インゲン・キャベツ・きゅうり・ごぼう・玉ねぎ・人参・長ねぎ	ウスターソース・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 炊き込みそばおにぎり スティック野菜	490 kcal 19.9 g 16.0 g 70.1 g 1.7 g	
24	水	ご飯 チキンと夏野菜のトマト煮 もやしとオクラのサラダ スープ(チンゲン菜・人参)	ご飯・砂糖・せんべい・小麦粉・油	牛乳・鶏肉・豆乳・茹小豆缶	オクラ・カットトマトパック・ズッキーニ・チンゲン菜・パプリカ黄・もやし・玉ねぎ・人参	ケチャップ・ベーキングパウダー・酒・出し汁・醤油・酢・水・精製塩	麦茶 せんべい 牛乳 ふんわりどら焼き	446 kcal 17.8 g 15.1 g 63.8 g 1.2 g	
25	木	ご飯 カラスカレイのごま衣焼き 白菜の油揚げのそぼろ煮 みそ汁(玉ねぎ・焼ふ) フルーツ(オレンジ)	せんべい・ごま・ご飯・じゃが芋・砂糖・小麦粉・焼ふ・片栗粉・油	カラスカレイ・牛乳・豚肉・味噌・油揚げ	オレンジ・とうもろこし・ほうれん草・玉ねぎ・人参・白菜	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 フライドポテト とうもろこし	473 kcal 18.2 g 19.2 g 63.1 g 1.0 g	
26	金	鶏肉の甘辛丼 かぼちゃときゅうりのサラダ みそ汁(なす・えのき茸)	ごま油・ご飯・せんべい・砂糖・小麦粉・油	牛乳・鶏肉・豆乳・粉豆腐・味噌	えのき茸・かぼちゃ・きゅうり・なす・レーズン・玉ねぎ・人参・万能ねぎ	ベーキングパウダー・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 カラメルがけ 粉豆腐のレーズンケーキ	493 kcal 18.5 g 16.6 g 72.7 g 1.3 g	
27	土	鉄分強化！ふりかけご飯 助宗タラとじゃが芋のみそ煮 豚肉と大根のさっぱり炒め すまし汁(ソーメン・油揚げ) ヨーグルト	ご飯・じゃが芋・ソーメン・せんべい・砂糖・油・ビスケット	スケウタラ・ヨーグルト・牛乳・豚肉・味噌・油揚げ	キヌサヤ・人参・大根	ふりかけ・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 ビスケット	518 kcal 25.8 g 16.6 g 71.5 g 1.1 g	
28	日								
29	月	ご飯 鮭の磯風味焼き 切干大根と挽肉のどろみ煮 みそ汁(玉ねぎ・キャベツ) フルーツ(オレンジ)	ご飯・せんべい・砂糖・小麦粉・米粉・片栗粉・油	牛乳・鮭・豚肉・味噌	あおさ粉・オレンジ・キャベツ・パインナップ缶・玉ねぎ・小松菜・人参・切干大根	ベーキングパウダー・みりん風調味料・酒・出し汁・醤油・水	麦茶 せんべい 牛乳 パインの米粉蒸しパン	508 kcal 20.9 g 13.4 g 79.8 g 1.2 g	
30	火	ひじきのコーンご飯 鶏ささみと野菜のおかか煮 チンゲン菜のお豆腐ごまサラダ みそ汁(さつま芋・花ふ)	ごま・ごま油・ご飯・さつま芋・バター・花ふ・砂糖・せんべい・小麦粉・片栗粉・油	花かつお・牛乳・鶏肉・豆乳・豆腐・味噌・冷蔵ペビーチーズ Ca+Fe	コーン・チンゲン菜・なす・ひじき・玉ねぎ・人参	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 チーズスコーン	517 kcal 23.8 g 17.4 g 70.9 g 1.9 g	
31	水	ご飯 白糸タラのムニエル 小松菜と豚肉の炒り煮 みそ汁(油揚げ・万能ねぎ) フルーツ(バナナ)	ごま油・ご飯・せんべい・バター・砂糖・小麦粉・油	シロイタダ・ツナフレック缶・牛乳・豚肉・味噌・油揚げ	バナナ・玉ねぎ・小松菜・人参・水菜・万能ねぎ	酒・出し汁・醤油・水・精製塩	麦茶 せんべい 牛乳 ツナと人参のおやし風	460 kcal 21.4 g 18.0 g 57.5 g 0.8 g	

※都合により、献立を変更する場合がございます。



2歳児

アレルギー
(乳・卵・小麦・落花生・そば・えび・かに・くるみ)

乳・小麦

乳・小麦