

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	午後おやつ	午後おやつ(1~2歳児のみ)	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・そば粉・そば殻)	
1	木	ご飯 鶏肉のみそ漬け炒め 夏野菜の和風和え すまし汁(チンゲン菜・ソーメン)	ご飯・スパゲッティ・ ソーメン・せんべい・ 砂糖・油	牛乳・鶏肉・味噌	インゲン・かぼちゃ・キャ ベツ・グリーンピース・チン ゲン菜・パプリカ黄・ ピーマン・玉ねぎ・人参	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 ミニナポリタン	503 kcal 20.8 g 15.9 g 75.3 g 1.3 g	乳・小麦
2	金	ご飯 白糸タラのから揚げ 小松菜と豚肉のどろみ煮 みそ汁(もやし・万能ねぎ) フルーツ(バナナ)	ご飯・じゃが芋・バ ター・せんべい・砂 糖・小麦粉・片栗粉・ 油	シロイトタラ・牛乳・豆 乳・豚肉・味噌・冷蔵 ペビーチーズCa+Fe	あおさ粉・グリーンアス バラ・バナナ・もやし・玉 ねぎ・小松菜・人参・万 能ねぎ	酒・出し汁・醤油・精製 塩	麦茶 せんべい 牛乳 じゃが芋の磯辺チーズ焼き	482 kcal 21.7 g 17.5 g 65.1 g 1.3 g	乳・小麦
3	土	鉄分強化! ふりかけご飯 鶏肉のケチャップ炒め ツナ炒り粉豆腐 みそ汁(大根・油揚げ)	ごま・ご飯・砂糖・せん べい・小麦粉・油・ビス ケット	ツナフレーク缶・牛 乳・鶏肉・粉豆腐・味 噌・油揚げ	グリーンピース・コーン・ ピーマン・玉ねぎ・人 参・大根	ウスターソース・ケチャッ プ・ふりかけ・出し汁・醬 油・水	麦茶 せんべい 牛乳 ビスケット	486 kcal 22.1 g 20.2 g 58.0 g 1.2 g	乳・小麦
4	日								
5	月	豚肉のどろみあんかけ井 大根のしらすサラダ みそ汁(チンゲン菜・焼ふ)	ごま油・ご飯・せんべ い・バター・砂糖・焼 ふ・片栗粉・油	しらす干し・牛乳・豆 乳・豚肉・味噌	かぼちゃ・キャベツ・チ ンゲン菜・パインアップル 缶・玉ねぎ・人参・大根	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 スイートパンプキン フルーツ(パイン缶)	443 kcal 16.7 g 15.2 g 65.2 g 1.1 g	乳・小麦
6	火	ご飯 カラスカレイのコロコロ焼き ほうれん草と鶏肉のくたくた煮 スープ(人参・ごぼう) フルーツ(オレンジ)	イチゴジャム・せんべ い・ご飯・じゃが芋・砂 糖・小麦粉・片栗粉・ 油	おから・カラスカレイ・ 牛乳・鶏肉・豆乳	オレンジ・ごぼう・ほうれ ん草・玉ねぎ・人参	ベーキングパウダー・み りん風調味料・出し汁・ 醤油・水・精製塩	麦茶 せんべい 牛乳 おからホットケーキ	486 kcal 19.1 g 15.7 g 73.9 g 1.2 g	乳・小麦
7	水	●ごま塩ご飯 ●とんべい風キャベツ焼き ●焼きもろこし みそ汁(なす・かぼちゃ) フルーツ(バナナ)	せんべい・ごま・ご飯・ 砂糖・小麦粉・油	きな粉・牛乳・豆乳・ 豚肉・味噌・茹小豆缶	あおさ粉・かぼちゃ・ キャベツ・とうもろこし・ なす・バナナ・もやし・寒 天	ウスターソース・酒・出し 汁・醤油・水・精製塩	麦茶 せんべい 牛乳 きな粉豆乳寒天あんこのせ	512 kcal 21.0 g 16.1 g 77.1 g 1.0 g	乳・小麦
8	木	鉄分強化! ふりかけご飯 豆腐と鶏肉の煮物 玉ねぎと夏野菜の醤油炒め みそ汁(長ねぎ・油揚げ)	ご飯・せんべい・砂 糖・油	牛乳・鶏肉・豆腐・味 噌・油揚げ	ズッキーニ・パプリカ黄 玉ねぎ・人参・長ねぎ・ 白菜	ふりかけ・みりん風調味 料・出し汁・醤油・精製 塩	麦茶 せんべい かき氷をたべよう!	468 kcal 19.5 g 15.5 g 67.4 g 1.3 g	乳・小麦
9	金	ポークカレーライス きゅうりとひじきのツナサラダ スープ(ほうれん草・コーン) フルーツ(オレンジ)	うどん・ごま油・ご飯・ じゃが芋・砂糖・せん べい・油	ツナフレーク缶・牛 乳・豚肉	オレンジ・きゅうり・コー ン・ひじき・ほうれん草・ ワカメ・玉ねぎ・人参・大 根	SBカレーの王子さま顆 粒・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 冷やしおろしわかめうどん	491 kcal 18.7 g 15.2 g 74.4 g 1.8 g	乳・小麦
10	土	ご飯 白糸タラのムニエル ささみとさつま芋のおかか和え みそ汁(キャベツ・えのき茸) ヨーグルト	ご飯・さつま芋・せん べい・バター・砂糖・ 小麦粉・油・ビスケット	シロイトタラ・ヨーグル ト・花かつお・牛乳・鶏 肉・豆乳・味噌	えのき茸・キャベツ・人 参	酒・出し汁・醤油・水・精 製塩	麦茶 せんべい 牛乳 ビスケット	437 kcal 21.2 g 10.6 g 69.2 g 0.7 g	乳・小麦
11	日								
12	月								
13	火	冷やし鶏ソーメン かぼちゃのごまがらめ フルーツ(洋梨缶)	ごま・ごま油・ご飯・ ソーメン・砂糖・せん べい・小麦粉・油	しらす干し・牛乳・鶏 肉	アスパラ・オクラ・かぼ ちゃ・ワカメ・人参・洋な し缶	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 しらすそばろチャーハン	493 kcal 23.4 g 14.2 g 70.3 g 1.4 g	乳・小麦
14	水	ご飯 助宗タラの甘酢あんかけ ほうれん草と人参の煮物 具だくさん汁(豚肉・なす・ごぼう) フルーツ(みかん缶)	せんべい・ご飯・砂 糖・米粉・片栗粉・油	スケソウタラ・牛乳・豆 乳・豚肉・味噌	キヌサヤ・ごぼう・なす・ ほうれん草・みかん缶・ 玉ねぎ・人参	ベーキングパウダー・ 酒・出し汁・醤油・酢・精 製塩	麦茶 せんべい 牛乳 米粉のドーナッツ	481 kcal 20.5 g 15.5 g 68.7 g 1.1 g	乳・小麦
15	木	ご飯 鶏肉のみそ漬け炒め 夏野菜の和風和え すまし汁(チンゲン菜・ソーメン)	ご飯・スパゲッティ・ ソーメン・せんべい・ 砂糖・油	牛乳・鶏肉・味噌	インゲン・かぼちゃ・キャ ベツ・グリーンピース・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・みりん風調味料・ 酒・出し汁・醤油・精製 塩	麦茶 せんべい 牛乳 ミニナポリタン	538 kcal 20.7 g 20.4 g 71.7 g 1.1 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	485	20.7	16.0	69.5	1.2		

タイハイ(株)
広雲サポーター
林家たい平師匠



お魚たちとのふれあいのしそうですね。



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	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)	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・そばを含む)	
16	金	ご飯 白糸タラのから揚げ 小松菜と豚肉のとりみ煮 みそ汁(かぶ・青ねぎ) フルーツ(白桃缶)	せんべい・ご飯・じゃが芋・バター・砂糖・小麦粉・片栗粉・油	シロイトタラ・牛乳・豆乳・豚肉・味噌・冷蔵ペビーチーズCa+Fe	あおさ粉・かぶ・グリーンアスパラ・玉ねぎ・小松菜・人参・青ねぎ・白桃缶	酒・出し汁・醤油・精製塩	午前おやつ(1〜2歳児のみ) 午後おやつ	487 kcal 21.6 g 17.6 g 66.2 g 1.3 g	乳・小麦
17	土	鉄分強化! ふりかけご飯 鶏肉のケチャップ炒め ツナ炒り粉豆腐 みそ汁(大根・油揚げ)	ごま・ご飯・砂糖・小魚すなっく・小麦粉・油・ビスケット	ツナフレック缶・牛乳・鶏肉・粉豆腐・味噌・油揚げ	グリーンピース・コーン・ピーマン・玉ねぎ・人参・大根	ウスターソース・ケチャップ・ふりかけ・出し汁・醤油・水	午後おやつ	486 kcal 22.1 g 20.2 g 58.0 g 1.2 g	乳・小麦
18	日								
19	月	豚肉のとりみあんかけ丼 大根のしらすサラダ みそ汁(チンゲン菜・焼ふ)	ごま油・ご飯・バター・砂糖・せんべい・焼ふ・片栗粉・油	しらす干し・牛乳・豆乳・豚肉・味噌	かぼちゃ・キャベツ・チンゲン菜・パイナップル缶・玉ねぎ・人参・大根	みりん風調味料・酒・出し汁・醤油・酢・精製塩	午後おやつ	451 kcal 16.9 g 15.2 g 65.5 g 1.1 g	乳・小麦
20	火	ご飯 カラスカレイのコロコロ焼き ほうれん草と鶏肉のくたくた煮 スープ(人参・ごぼう) アップルゼリー	イチゴジャム・ご飯・じゃが芋・せんべい・砂糖・小麦粉・片栗粉・油	おから・カラスカレイ・牛乳・鶏肉・豆乳	ごぼう・ほうれん草・りんごジュース・寒天・玉ねぎ・人参	ベーキングパウダー・みりん風調味料・出し汁・醤油・水・精製塩	午後おやつ	495 kcal 19.2 g 15.7 g 76.3 g 1.2 g	乳・小麦
21	水	ご飯 なすとトマトの麻婆炒め キャベツのコーンサラダ スープ(かぼちゃ・ワカメ)	ごま・ごま油・ご飯・せんべい・砂糖・片栗粉	きな粉・牛乳・豆乳・豚肉・味噌・茹小豆缶	かぼちゃ・キャベツ・グリーンピース・コーン・トマト・なす・ワカメ・寒天・玉ねぎ	出し汁・醤油・酢・水・精製塩	午後おやつ	468 kcal 19.1 g 17.2 g 65.6 g 1.1 g	乳・小麦
22	木	鉄分強化! ふりかけご飯 豆腐と鶏肉の煮物 玉ねぎと夏野菜の醤油炒め みそ汁(長ねぎ・油揚げ)	ご飯・せんべい・砂糖・油	牛乳・鶏肉・豆腐・味噌・油揚げ	ズッキーニ・パプリカ黄・玉ねぎ・人参・長ねぎ・白菜	ふりかけ・みりん風調味料・出し汁・醤油・精製塩	午後おやつ	469 kcal 19.5 g 15.6 g 67.4 g 1.2 g	乳・小麦
23	金	ポークカレーライス きゅうりとひじきのツナサラダ スープ(ほうれん草・コーン) フルーツ(オレンジ)	うどん・ごま油・ご飯・じゃが芋・砂糖・せんべい・油	ツナフレック缶・牛乳・豚肉	オレンジ・きゅうり・コーン・ひじき・ほうれん草・ワカメ・玉ねぎ・人参・大根	SBカレーの王子さま顆粒・みりん風調味料・酒・出し汁・醤油・酢・水・精製塩	午後おやつ	486 kcal 18.7 g 15.2 g 73.2 g 1.8 g	乳・小麦
24	土	ご飯 白糸タラのムニエル ささみとさつま芋のおかか和え みそ汁(キャベツ・えのき茸) ヨーグルト	ご飯・さつま芋・せんべい・バター・砂糖・小麦粉・油・ビスケット	シロイトタラ・ヨーグルト・花かつお・牛乳・鶏肉・豆乳・味噌	えのき茸・キャベツ・人参	酒・出し汁・醤油・水・精製塩	午後おやつ	437 kcal 21.2 g 10.6 g 69.2 g 0.7 g	乳・小麦
25	日								
26	月	ご飯 鮭の甘辛だれ 豚肉の野菜煮 みそ汁(豆腐・小松菜) フルーツ(オレンジ)	せんべい・ご飯・りんごジャム・砂糖・小麦粉・片栗粉・油	牛乳・鮭・豆乳・豆腐・豚肉・粉豆腐・味噌	オレンジ・トマト・レーズン・玉ねぎ・小松菜・人参	ベーキングパウダー・みりん風調味料・酒・出し汁・醤油・水	午後おやつ	511 kcal 25.4 g 15.0 g 72.8 g 1.2 g	乳・小麦
27	火	冷やし鶏ソウメン かぼちゃのごまがらめ フルーツ(梨)	せんべい・ごま・ごま油・ご飯・ソーメン・砂糖・小麦粉・油	しらす干し・牛乳・鶏肉	オクラ・かぼちゃ・グリーンアスパラ・ワカメ・人参・梨	みりん風調味料・酒・出し汁・醤油・酢・水・精製塩	午後おやつ	486 kcal 23.4 g 14.3 g 70.3 g 1.4 g	乳・小麦
28	水	ご飯 助宗タラの甘酢あんかけ ほうれん草と人参の煮物 具だくさん汁(豚肉・なす・ごぼう) フルーツ(バナナ)	ご飯・せんべい・砂糖・米粉・片栗粉・油	スケソウタラ・牛乳・豆乳・豚肉・味噌	キヌサヤ・ごぼう・なす・バナナ・ほうれん草・玉ねぎ・人参	ベーキングパウダー・バナナ・パナナ・もやし・玉ねぎ・人参	午後おやつ	479 kcal 20.2 g 15.4 g 69.2 g 1.2 g	乳・小麦
29	木	●金魚飯(岐阜県) ●鶏ちゃん焼き(岐阜県) 夏野菜の和風和え すまし汁(チンゲン菜・ソーメン) フルーツ(オレンジ)	ごま油・ご飯・スパゲッティ・ソーメン・砂糖・せんべい・油	牛乳・鶏肉・味噌・油揚げ	インゲン・オレンジ・かぼちゃ・キャベツ・グリーンピース・チンゲン菜・ピーマン・玉ねぎ・人参・生姜	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	午後おやつ	538 kcal 22.3 g 17.3 g 79.3 g 1.5 g	乳・小麦
30	金	ご飯 白糸タラのから揚げ 小松菜と豚肉のとりみ煮 みそ汁(もやし・万能ねぎ) フルーツ(バナナ)	ご飯・じゃが芋・せんべい・バター・砂糖・小麦粉・片栗粉・油	シロイトタラ・牛乳・豆乳・豚肉・味噌・冷蔵ペビーチーズCa+Fe	あおさ粉・グリーンアスパラ・バナナ・もやし・玉ねぎ・小松菜・人参・万能ねぎ	酒・出し汁・醤油・精製塩	午後おやつ	480 kcal 21.7 g 17.5 g 64.8 g 1.3 g	乳・小麦
31	土	鉄分強化! ふりかけご飯 鶏肉のケチャップ炒め ツナ炒り粉豆腐 みそ汁(大根・油揚げ)	ごま・ご飯・砂糖・せんべい・小麦粉・油・ビスケット	ツナフレック缶・牛乳・鶏肉・粉豆腐・味噌・油揚げ	グリーンピース・コーン・ピーマン・玉ねぎ・人参・大根	ウスターソース・ケチャップ・ふりかけ・出し汁・醤油・水	午後おやつ	486 kcal 22.1 g 20.2 g 58.0 g 1.2 g	乳・小麦

※都合により、献立を変更する場合がございます。