

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		3~5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	アレルギー (乳・小麦)	アレルギー (乳・小麦)	エネルギーたんぱく質脂質炭水化物塩分	アレルギー (乳・小麦)	アレルギー (乳・小麦)
1	木	鉄分強化！ふりかけご飯 助宗タラのオニオンソースがけ 鶏肉とひじきの炒り煮 みそ汁(白菜・インゲン) フルーツ(いよかん)	ごま油・ご飯・砂糖・小 魚せんべい・小麦粉・ 片栗粉・油	スクソウタラ・牛乳・鶏 肉・味噌	いよかん・インゲン・ト マト・パインアップル缶・ひ じき・ほうれん草・玉ねぎ・ 人参・白菜	ふりかけ・酒・出し汁・醬 油・水	牛乳 小魚せんべい	427 kcal 18.8 g 13.3 g 62.6 g 1.2 g	517 kcal 22.8 g 15.4 g 77.4 g 1.5 g	エネルギーたんぱく質脂質炭水化物塩分
2	金	●鬼さんアイス キャベツともやしのサラダ みそ汁(油揚げ・花ふ) フルーツ(バナナ)	ごま油・ご飯・さつま 芋・しらす・わかめ・せ んべい・花ふ・砂糖・ 小麦粉・油	牛乳・豆乳・豚肉・味 噌・油揚げ	えのき茸・キャベツ・パ テナ・ピーマン・もやし・ レーズン・玉ねぎ・人参	ケチャップ・ペーキング パウダー・みりん風調味 料・酒・出し汁・醤油・ 酢・水	牛乳 わかめせんべい ●鬼まんじゅう	488 kcal 17.0 g 14.2 g 77.3 g 1.1 g	603 kcal 20.4 g 16.5 g 98.0 g 1.4 g	アレルギー (乳・小麦)
3	土	ご飯 鶏肉と野菜の甘酢炒め ほうれん草と人参のおかか煮 みそ汁(ごぼう・万能ねぎ)	ご飯・ほうれん草と小 松菜せんべい・砂糖・ 小麦粉・油	おから・花かつお・牛 乳・鶏肉・豆乳・味噌	ごぼう・ほうれん草・りん ご・玉ねぎ・人参・白菜・ 万能ねぎ	ペーキングパウダー・み りん風調味料・酒・出し 汁・醤油	牛乳 ほうれん草と小松菜せんべい 牛乳 りんごのおからボール揚げ ヨーグルト	511 kcal 18.4 g 17.8 g 74.5 g 1.2 g	630 kcal 22.3 g 21.5 g 93.3 g 1.5 g	アレルギー (乳・小麦)
4	日	ご飯 白糸タラの甘酢漬け 豚肉とさつま芋のとりみ煮 みそ汁(れんこん・焼ふ) ヨーグルト	ごま・ご飯・さつま芋 ・わかめ・小松菜・片 栗粉・小麦粉・焼ふ・片 栗粉・油	きな粉・シロイタダ ヨーグルト・牛乳・豆 乳・豚肉・味噌	グリーンピース・パプリカ 赤・れんこん・玉ねぎ	みりん風調味料・酒・出 し汁・醤油・酢・水	牛乳 わかめせんべい 牛乳 ヘルシーくずもち	473 kcal 22.8 g 14.9 g 65.1 g 0.9 g	581 kcal 28.2 g 17.4 g 81.1 g 1.1 g	アレルギー (乳・小麦)
5	月	ご飯 かぼちゃのシチュー マカロニサラダ フルーツ(りんご)	ご飯・マカロニ・砂糖 ・小魚すなっく・片栗 粉・油	牛乳・鶏肉・豆乳・豚 肉・粉豆腐	かぼちゃ・きゅうり・コ ーン・パセリ・りんご・玉 ねぎ・人参	SBシチューの王子さま 顆粒・ケチャップ・酒・ 酢・水・精製塩	牛乳 小魚すなっく 牛乳 粉豆腐ナゲット	539 kcal 22.8 g 21.0 g 69.1 g 1.3 g	675 kcal 28.2 g 25.8 g 87.8 g 1.6 g	アレルギー (乳・小麦)
6	火	ご飯 助宗タラと冬野菜の塩あん煮 炒りおから みそ汁(キャベツ・長ねぎ) フルーツ(いよかん)	かぼちゃ&にんじん リング・ごま油・ご飯 ・じゃが芋・バター・ 砂糖・小麦粉・片栗粉・ 油	おから・スクソウタラ・ 牛乳・豆乳・味噌・油 揚げ	いよかん・かぶ・キャベ ツ・人参・水菜・生姜・長 ねぎ	みりん風調味料・出し 汁・醤油・精製塩	牛乳 かぼちゃ&にんじんリン グ 牛乳 じゃが芋のソフトクッキー	493 kcal 17.9 g 17.1 g 74.0 g 1.2 g	613 kcal 21.7 g 20.5 g 94.4 g 1.5 g	アレルギー (乳・小麦)
7	水	鉄分強化！ふりかけご飯 鶏肉の竜田揚げ 豆腐と野菜のやわらか煮 みそ汁(なす・ワカメ)	ご飯・とうもろこしす なっく・マカロニミン ク・砂糖・片栗粉・油	牛乳・鶏肉・豆腐・味 噌・茹小豆缶	トマト・なす・りんご・ワ カメ・小松菜・人参	ふりかけ・みりん風調味 料・酒・出し汁・醤油・水	牛乳 とうもろこしすなっく 牛乳 お汁粉風マカロニ フルーツ(りんご)	494 kcal 20.3 g 18.3 g 65.5 g 1.0 g	614 kcal 25.0 g 22.1 g 82.9 g 1.2 g	アレルギー (乳・小麦)
8	木	ご飯 カラスカレイの煮付け 豚じゃが炒め みそ汁(ほうれん草・ごぼう) フルーツ(オレンジ)	ごませんべい・ご飯 ・じゃが芋・りんご・ジャ ム・砂糖・小麦粉・油	カラスカレイ・ヨーグル ト・牛乳・豚肉・味噌	オレンジ・ごぼう・ほう れん草・人参・白菜	ペーキングパウダー・み りん風調味料・酒・出し 汁・醤油・精製塩	牛乳 ごませんべい 牛乳 ヨーグルトパン	508 kcal 19.6 g 15.5 g 76.6 g 1.2 g	626 kcal 23.9 g 18.1 g 96.8 g 1.5 g	アレルギー (乳・小麦)
9	金	スパゲッティミートソース かぼちゃとブロッコリーのサラダ スープ(キャベツ・万能ねぎ)	いわしせんべい・ご 飯・スパゲッティ・マヨ ネーズ・砂糖・小麦 粉・油	チーズ・牛乳・豚肉	かぼちゃ・キャベツ・グ リーンピース・ブロッコリー ・玉ねぎ・人参・万能ねぎ	ウスターソース・ケチャ ップ・ふりかけ・酒・出 し汁・醤油・酢・水・精製塩	牛乳 いわしせんべい 牛乳 チーズふりかけおにぎり スティック野菜	490 kcal 19.4 g 17.0 g 69.9 g 1.3 g	603 kcal 23.5 g 20.3 g 87.6 g 1.6 g	アレルギー (乳・卵・小麦)
10	土	ご飯 鶏肉のパン粉焼き 切干大根サラダ みそ汁(玉ねぎ・焼ふ)	イチゴジャム・ごま油 ・ご飯・ソフトな塩せん べい・パン粉・砂糖・小麦 粉・焼ふ・油	牛乳・鶏肉・豆乳・味 噌	きゅうり・チンゲン菜・玉 ねぎ・人参・切干大根	ペーキングパウダー・出 し汁・醤油・酢・水・精製 塩	牛乳 ソフトな塩せん べい 牛乳 豆乳ホットケーキ	491 kcal 18.3 g 17.1 g 69.2 g 1.1 g	606 kcal 22.1 g 20.5 g 86.7 g 1.2 g	アレルギー (乳・小麦)
11	日	ご飯 鮭のみそ煮 鶏レバーの甘辛ごま炒め すまし汁(大根・ワカメ) フルーツ(オレンジ)	うどん・ごま・ご飯・砂 糖・小魚せんべい・小 麦粉・片栗粉・油	牛乳・鶏レバー・鶏 肉・鮭・味噌	オレンジ・パプリカ黄・ワ カメ・玉ねぎ・小松菜・人 参・大根	みりん風調味料・酒・出 し汁・醤油・精製塩	牛乳 小魚せんべい 牛乳 ミニあんかけ鶏うどん	495 kcal 25.7 g 13.7 g 68.3 g 1.4 g	609 kcal 32.1 g 15.9 g 85.1 g 1.8 g	アレルギー (乳・小麦)
12	月	ご飯 肉豆腐 ポテトツナサラダ みそ汁(かぶ・ごぼう)	ご飯・じゃが芋・しらす ・わかめせんべい・砂 糖・小麦粉・油	ツナフレーク缶・牛 乳・豆乳・豆腐・豚肉・ 味噌・茹小豆缶	インゲン・かぶ・コーン ・ごぼう・玉ねぎ・人参	ペーキングパウダー・み りん風調味料・酒・出し 汁・醤油・酢・精製塩	牛乳 しらす・わかめせんべい 牛乳 ふんわりどら焼き	491 kcal 20.7 g 15.2 g 72.9 g 1.2 g	608 kcal 25.4 g 17.8 g 92.1 g 1.5 g	アレルギー (乳・小麦)
13	火	ご飯 白糸タラの磯風味焼き 挽肉と冬野菜のとりみ煮 みそ汁(玉ねぎ・油揚げ) フルーツ(バナナ)	ご飯・ほうれん草と小 松菜せんべい・砂糖・ 小麦粉・片栗粉・油	きな粉・シロイタダ 牛乳・鶏肉・高野豆 腐・味噌・油揚げ	あおさ粉・パインアップ ル缶・玉ねぎ・人参・大根 ・白菜・白桃缶	みりん風調味料・酒・出 し汁・醤油・水	牛乳 ほうれん草と小松菜せんべい 牛乳 高野豆腐のあべがわ風 フルーツ(白桃缶)	509 kcal 23.7 g 18.2 g 65.3 g 1.0 g	628 kcal 29.4 g 22.0 g 92.0 g 1.2 g	アレルギー (乳・小麦)
14	水	●パレタイン☆ハヤシライス 小松菜とかぶのサラダ スープ(さつま芋・長ねぎ) フルーツ(りんご)	ごま油・ご飯・さつま 芋・バター・わかめ・せ んべい・砂糖・小麦 粉・油	牛乳・豆乳・豚肉・冷 蔵ベビーチーズ Ca+Fe	かぶ・グリーンピース・りん ご・玉ねぎ・小松菜・人 参・長ねぎ	SBハヤシの王子さま顆 粒・ペーキングパウ ダー・酒・出し汁・醤油・ 酢・水・精製塩	牛乳 わかめせんべい 牛乳 チーズスコーン	514 kcal 19.6 g 18.1 g 72.5 g 2.3 g	636 kcal 23.9 g 21.7 g 91.1 g 3.0 g	アレルギー (乳・小麦)
15	木	鉄分強化！ふりかけご飯 助宗タラのオニオンソースがけ 鶏肉とひじきの炒り煮 みそ汁(白菜・インゲン) フルーツ(いよかん)	ごま油・ご飯・砂糖・ 小魚すなっく・小麦粉・ 片栗粉・油	スクソウタラ・牛乳・鶏 肉・味噌	いよかん・インゲン・ト マト・パインアップル缶・ひ じき・ほうれん草・玉ねぎ・ 人参・白菜	ふりかけ・酒・出し汁・醬 油・水	牛乳 小魚すなっく 牛乳 人参のポパイおやき フルーツ(バナナ缶)	422 kcal 18.8 g 13.3 g 61.4 g 1.2 g	517 kcal 22.8 g 15.4 g 77.4 g 1.5 g	アレルギー (乳・小麦)

年齢	給与栄養目標量	当月平均給与栄養量			
	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	585/24.1/16.2/85.5/1.6未満	606	24.9	19.5	87.5
1~2歳	485/20.1/13.5/71.0/1.4未満	491	20.4	16.4	69.5

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。

タイハイ(株)
店舗ワーカー
林奈美 早師

2月といえば節分ですね!
おには外~福は内~!



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		3~5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	アレルギー (乳・小麦)	アレルギー (乳・小麦)	エネルギーたんぱく質脂質炭水化物塩分	アレルギー (乳・小麦)	アレルギー (乳・小麦)
16	金	ご飯 豆腐の肉野菜あんかけ キャベツともやしのサラダ みそ汁(油揚げ・花ふ)	かぼちゃ&にんじんリン グ・ごま油・ご飯・さ つま芋・花ふ・砂糖・ 小麦粉・片栗粉・油	牛乳・豆乳・豆腐・豚 肉・味噌・油揚げ	えのき茸・キャベツ・も やし・玉ねぎ・人参	ペーキングパウダー・み りん風調味料・酒・出し 汁・醤油・酢	牛乳 かぼちゃ&にんじんリン グ 牛乳 さつま芋の蒸しまんじゅう	485 kcal 20.6 g 14.9 g 71.2 g 1.1 g	602 kcal 25.4 g 17.6 g 90.6 g 1.4 g	アレルギー (乳・小麦)
17	土	ご飯 鶏肉と野菜の甘酢炒め ほうれん草と人参のおかか煮 みそ汁(ごぼう・万能ねぎ)	ご飯・とうもろこしす なっく・砂糖・小麦粉・ 油	おから・花かつお・牛 乳・鶏肉・豆乳・味噌	ごぼう・ほうれん草・りん ご・玉ねぎ・人参・白菜・ 万能ねぎ	ペーキングパウダー・み りん風調味料・酒・出し 汁・醤油	牛乳 とうもろこしすなっく 牛乳 りんごのおからボール揚げ	506 kcal 18.3 g 17.8 g 73.2 g 1.2 g	630 kcal 22.3 g 21.5 g 93.3 g 1.5 g	アレルギー (乳・小麦)
18	日	ご飯 白糸タラの甘酢漬け 豚肉とさつま芋のとりみ煮 みそ汁(れんこん・焼ふ) ヨーグルト	ごま・ごませんべい・ご 飯・さつま芋・砂糖・小 麦粉・焼ふ・片栗粉・ 油	きな粉・シロイタダ ヨーグルト・牛乳・豆 乳・豚肉・味噌	グリーンピース・パプリカ 赤・れんこん・玉ねぎ	みりん風調味料・酒・出 し汁・醤油・酢・水	牛乳 ごませんべい 牛乳 ヘルシーくずもち	474 kcal 22.8 g 15.0 g 65.0 g 0.9 g	581 kcal 28.2 g 17.4 g 81.1 g 1.1 g	アレルギー (乳・小麦)
19	月	ご飯 かぼちゃのシチュー マカロニサラダ フルーツ(りんご)	いわしせんべい・ご 飯・マカロニ・砂糖・片 栗粉・油	牛乳・鶏肉・豆乳・豚 肉・粉豆腐	かぼちゃ・きゅうり・コ ーン・パセリ・りんご・玉 ねぎ・人参	SBシチューの王子さま 顆粒・ケチャップ・酒・ 酢・水・精製塩	牛乳 いわしせんべい 牛乳 粉豆腐ナゲット	543 kcal 22.9 g 21.1 g 70.0 g 1.3 g	675 kcal 28.2 g 25.8 g 87.8 g 1.6 g	アレルギー (乳・小麦)
20	火	ご飯 カラスカレイと冬野菜の塩あん煮 炒りおから みそ汁(キャベツ・長ねぎ) フルーツ(いよかん)	ごま油・ご飯・じゃが 芋・ソフトな塩せんべい ・バター・砂糖・小麦粉 ・片栗粉・油	おから・スクソウタラ・ 牛乳・豆乳・味噌・油 揚げ	いよかん・かぶ・キャベ ツ・人参・水菜・生姜・長 ねぎ	みりん風調味料・出し 汁・醤油・精製塩	牛乳 ソフトな塩せん 牛乳 じゃが芋のソフトクッキー	496 kcal 18.0 g 17.1 g 74.9 g 1.3 g	613 kcal 21.7 g 20.5 g 94.4 g 1.5 g	アレルギー (乳・小麦)
21	水	鉄分強化！ふりかけご飯 鶏肉の竜田揚げ 豆腐と野菜のやわらか煮 みそ汁(なす・ワカメ)	ご飯・マカロニミン ク・砂糖・小魚せんべ い・片栗粉・油	牛乳・鶏肉・豆腐・味 噌・茹小豆缶	トマト・なす・りんご・ワ カメ・小松菜・人参	ふりかけ・みりん風調味 料・酒・出し汁・醤油・水	牛乳 小魚せんべい 牛乳 お汁粉風マカロニ フルーツ(りんご)	499 kcal 20.4 g 18.3 g 66.7 g 1.0 g	614 kcal 25.0 g 22.1 g 82.9 g 1.2 g	アレルギー (乳・小麦)
22	木	ご飯 カラスカレイの煮付け 豚じゃが炒め みそ汁(ほうれん草・ごぼう) フルーツ(オレンジ)	ご飯・じゃが芋・しらす ・わかめせんべい・り んご・ジャム・砂糖・小 麦粉・油	カラスカレイ・ヨーグル ト・牛乳・豚肉・味噌	オレンジ・ごぼう・ほう れん草・人参・白菜	ペーキングパウダー・み りん風調味料・酒・出し 汁・醤油・精製塩	牛乳 わかめせんべい 牛乳 ヨーグルトパン	505 kcal 19.6 g 15.4 g 76.4 g 1.2 g	626 kcal 23.9 g 18.1 g 96.8 g 1.5 g	アレルギー (乳・小麦)
23	金	スパゲッティミートソース かぼちゃとブロッコリーのサラダ スープ(キャベツ・万能ねぎ)	ご飯・スパゲッティ・ほ うれん草と小松菜せん べい・マヨネーズ・砂 糖・小麦粉・油	チーズ・牛乳・豚肉	かぼちゃ・キャベツ・グ リーンピース・ブロッコ リー・玉ねぎ・人参・万能 ねぎ	ウスターソース・ケチャ ップ・ふりかけ・酒・出 し汁・醤油・酢・水・精製 塩	牛乳 ごませんべい 牛乳 チーズふりかけおにぎり スティック野菜	491 kcal 19.3 g 16.9 g 70.3 g 1.3 g	603 kcal 23.5 g 20.3 g 87.6 g 1.6 g	アレルギー (乳・卵・小麦)
24	土	ご飯 鶏肉のパン粉焼き 切干大根サラダ みそ汁(玉ねぎ・焼ふ)	イチゴジャム・ごま油 ・ご飯・パン粉・わかめ せんべい・砂糖・小麦 粉・焼ふ・油	牛乳・鶏肉・豆乳・味 噌	きゅうり・チンゲン菜・玉 ねぎ・人参・切干大根	ペーキングパウダー・出 し汁・醤油・酢・水・精製 塩	牛乳 わかめせんべい 牛乳 豆乳ホットケーキ	492 kcal 18.3 g 17.2 g 69.2 g 1.0 g	606 kcal 22.1 g 20.5 g 86.7 g 1.2 g	アレルギー (乳・小麦)
25	日	ご飯 鮭のみそ煮 鶏レバーの甘辛ごま炒め すまし汁(大根・ワカメ) フルーツ(オレンジ)	うどん・ごま・ご飯・砂 糖・小魚すなっく・小 麦粉・片栗粉・油	牛乳・鶏レバー・鶏 肉・鮭・味噌	オレンジ・パプリカ黄・ワ カメ・玉ねぎ・小松菜・人 参・大根	みりん風調味料・酒・出 し汁・醤油・精製塩	牛乳 小魚すなっく 牛乳 ミニあんかけ鶏うどん	490 kcal 25.7 g 13.7 g 67.1 g 1.4 g	609 kcal 32.1 g 15.9 g 85.1 g 1.8 g	アレルギー (乳・小麦)
26	月	ご飯 肉豆腐 ポテトツナサラダ みそ汁(かぶ・ごぼう)	かぼちゃ&にんじんリン グ・ご飯・じゃが芋・ 砂糖・小麦粉・油	ツナフレーク缶・牛 乳・豆乳・豆腐・豚肉・ 味噌・茹小豆缶	インゲン・かぶ・コーン ・ごぼう・玉ねぎ・人参	ペーキングパウダー・み りん風調味料・酒・出し 汁・醤油・酢・精製塩	牛乳 かぼちゃ&にんじんリン グ 牛乳 ふんわりどら焼き	490 kcal 20.6 g 15.1 g 72.2 g 1.2 g	609 kcal 25.4 g 17.8 g 91.9 g 1.5 g	アレルギー (乳・小麦)
27	火	ご飯 白糸タラの磯風味焼き 挽肉と冬野菜のとりみ煮 みそ汁(玉ねぎ・油揚げ) フルーツ(いよかん)	ご飯・とうもろこしす なっく・砂糖・小麦粉・ 片栗粉・油	きな粉・シロイタダ 牛乳・鶏肉・高野豆 腐・味噌・油揚げ	あおさ粉・いよかん・りん ご・玉ねぎ・人参・大根 ・白菜	みりん風調味料・酒・出 し汁・醤油・水	牛乳 とうもろこしすなっく 牛乳 高野豆腐のあべがわ風 フルーツ(りんご)	493 kcal 23.4 g 18.3 g 61.7 g 1.0 g	613 kcal 29.2 g 22.1 g 77.8 g 1.2 g	アレルギー (乳・小麦)
28	水	ハヤシライス 小松菜とかぶのサラダ スープ(さつま芋・長ねぎ) フルーツ(バナナ)	ごま油・さつま芋・パ ター・砂糖・小麦粉・ 油	牛乳・豆乳・豚肉・冷 蔵ベビーチーズ Ca+Fe	かぶ・グリーンピース・パ ナ・玉ねぎ・小松菜・人 参・長ねぎ	SBハヤシの王子さま顆 粒・ペーキングパウ ダー・酒・出し汁・醤油・ 酢・水・精製塩	牛乳 ごませんべい 牛乳 チーズスコーン	498 kcal 17.0 g 22.0 g 72.0 g 2.3 g	613 kcal 21.2 g 20.1 g 90.6 g 3.0 g	アレルギー (乳・小麦)
29	木	鉄分強化！ふりかけご飯 助宗タラのオニオンソースがけ 鶏肉とひじきの炒り煮 みそ汁(白菜・インゲン) フルーツ(いよかん)	いわしせんべい・ごま 油・ご飯・砂糖・小麦 粉・片栗粉・油	スクソウタラ・牛乳・鶏 肉・味噌	いよかん・インゲン・ト マト・パインアップル缶・ひ じき・ほうれん草・玉ねぎ・ 人参・白菜	ふりかけ・酒・出し汁・醬 油・水	牛乳 わかめせんべい 牛乳 人参のポパイおやき フルーツ(バナナ缶)	426 kcal 18.9 g 13.4 g 62.3 g 1.2 g	517 kcal 22.8 g 15.4 g 77.4 g 1.5 g	アレルギー (乳・小麦)

※3色食品群は食品中に含まれる栄養素を見ただけで分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」でご確認下さい。
※都合により、献立を変更する場合がございます。
※1~2歳児の栄養価は、午前おやつ・昼食・午後おやつの合計栄養価になります。