

# 5月

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	アレルギー	アレルギー	アレルギー	アレルギー	アレルギー
1	水	ご飯 肉じゃが ほうれん草サラダ みそ汁(ごぼう・キヌサヤ)	ごま油・ご飯・じゃが芋・砂糖・小麦せんべい・小麦粉・片栗粉・油	牛乳・鶏肉・豆乳・豚肉・味噌	キヌサヤ・ごぼう・ほうれん草・玉ねぎ・人参・赤ピーマン	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	牛乳 小麦せんべい 牛乳 肉まん風	485 kcal 21.7 g 15.0 g 69.7 g 1.3 g	kcal g g g g	乳・小麦	アレルギー
2	木	ご飯 豆腐のふんわり焼き さつま芋サラダ みそ汁(焼ふ・しめじ)	ご飯・さつま芋・しらす＆わかめせんべい・砂糖・焼ふ・片栗粉・油	きな粉・牛乳・鶏肉・豆乳・豆腐・味噌	きゅうり・しめじ・寒天・玉ねぎ・人参・万能ねぎ	出し汁・醤油・酢・水	牛乳 しらす＆わかめせんべい 牛乳 きな粉豆乳寒天	481 kcal 19.1 g 16.4 g 69.2 g 0.7 g	kcal g g g g	乳・小麦	アレルギー
3	金	●中華まきみ混ぜだみごはん ●こいのぼりフライ 具だくさんスープ(チンゲン菜・コーン・インゲン) フルーツ(オレンジ)	ごま油・ご飯・パン粉・ほうれん草・小松菜せんべい・砂糖・小麦粉・油	シロイタダ・牛乳・豆乳・豚肉・冷蔵ベビーチーズCa+Fe	インゲン・オレンジ・かぼちゃ・キャベツ・コーン・チンゲン菜・玉ねぎ・人参	ウスターソース・ベーキングパウダー・酒・出し汁・醤油・水・精製塩	牛乳 ほうれん草と小松菜せんべい 牛乳 ケーキサレ風	550 kcal 23.5 g 19.9 g 73.2 g 1.7 g	kcal g g g g	乳・小麦	アレルギー
4	土	ご飯 カラスカレイの和風ステーキ 白菜と人参のしらすサラダ すまし汁(花ふ・油揚げ)	イチゴジャム・ごま・ごぼう・わかめせんべい・花ふ・砂糖・小麦粉・油	しらす干し・牛乳・豆乳・豚肉・味噌・油揚げ	スナップエンドウ・玉ねぎ・人参・白菜	ベーキングパウダー・酒・出し汁・醤油・酢・水・精製塩	牛乳 わかめせんべい 牛乳 豆乳ホットケーキ	458 kcal 19.1 g 14.9 g 65.1 g 1.4 g	kcal g g g g	乳・小麦	アレルギー
5	日	ご飯 カラスカレイの和風ステーキ 鶏レバーの彩り煮 みそ汁(チンゲン菜・かぼちゃ) フルーツ(パイナップル)	ご飯・砂糖・小魚すなっく・小麦粉・片栗粉・油	カラスカレイ・牛乳・鶏レバー・鶏肉・粉豆腐・味噌	かぼちゃ・チンゲン菜・パイナップル・玉ねぎ・人参・長ねぎ	みりん風調味料・酒・出し汁・醤油・水	牛乳 小魚すなっく 牛乳 粉豆腐のねぎチヂミ	503 kcal 23.3 g 16.4 g 68.5 g 1.5 g	kcal g g g g	乳・小麦	アレルギー
6	月	鉄分強化！ふりかけご飯 鶏唐揚げのたれがらめ 切干大根煮 みそ汁(豆腐・ワカメ)	かぼちゃ＆にんじんリング・ご飯・砂糖・小麦粉・片栗粉・油	牛乳・鶏肉・豆乳・豆腐・味噌・茹小豆缶	ブロッコリー・ほうれん草・ワカメ・玉ねぎ・人参・切干大根	ふりかけ・ベーキングパウダー・みりん風調味料・酒・出し汁・醤油	牛乳 かぼちゃ＆にんじんリング 牛乳 ふんわりどら焼き	507 kcal 20.1 g 17.8 g 69.6 g 1.3 g	kcal g g g g	乳・小麦	アレルギー
7	火	ご飯 白糸タラの煮付け ポテトツナサラダ 鶏汁(鶏肉・大根・長ねぎ) フルーツ(みかん缶)	ご飯・じゃが芋・とうもろこしすなっく・バター・りんごジャム・砂糖・小麦粉・油	シロイタダ・ツナフレーク缶・牛乳・鶏肉・豆乳・味噌	インゲン・みかん缶・レーズン・人参・大根・長ねぎ	ベーキングパウダー・みりん風調味料・酒・出し汁・醤油・酢	牛乳 とうもろこしすなっく 牛乳 ふんわりどら焼き	481 kcal 19.6 g 13.7 g 72.9 g 1.3 g	kcal g g g g	乳・小麦	アレルギー
8	水	わかめうどん かぼちゃのサクサクパン粉焼き アップルゼリー	うどん・ごませんべい・ご飯・パン粉・砂糖・油	チーズ・牛乳・豚肉	かぼちゃ・キャベツ・グリーンピース・パイナップル缶・パセリ粉・りんごジュース・ワカメ・寒天・人参	ふりかけ・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 パワフルおにぎり フルーツ(パイナップル)	484 kcal 19.0 g 13.3 g 74.1 g 1.4 g	kcal g g g g	乳・小麦	アレルギー
9	木	ご飯 厚揚げと鶏肉の煮物 白菜と人参のサラダ みそ汁(小松菜・なめこ)	いわしせんべい・ごま油・ご飯・さつま芋・砂糖・米粉・油	牛乳・鶏肉・厚揚げ・豆乳・味噌	なめこ・玉ねぎ・小松菜・人参・白菜	ベーキングパウダー・みりん風調味料・酒・出し汁・醤油・酢	牛乳 いわしせんべい 牛乳 米粉のドーナッツ	519 kcal 19.3 g 20.6 g 67.7 g 1.1 g	kcal g g g g	乳・小麦	アレルギー
10	金	ご飯 茹で豚のごま味噌だれ 大根と人参の煮物 すまし汁(なす・花ふ)	ごま・ご飯・ソフトな塩せん・花ふ・砂糖・小麦粉・片栗粉	牛乳・豆乳・豚肉・味噌・油揚げ	なす・パプリカ赤・もやし・人参・大根・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・水・精製塩	牛乳 ソフトな塩せん 牛乳 キャロット蒸しパン	435 kcal 19.0 g 12.5 g 64.9 g 1.3 g	kcal g g g g	乳・小麦	アレルギー
11	土	鉄分強化！ふりかけご飯 助宗タラの甘酢あん 鶏肉とチンゲン菜のおかか煮 みそ汁(白菜・ごぼう) ヨーグルト	ご飯・さつま芋・砂糖・小麦粉・片栗粉	牛乳・豆乳・豚肉・味噌	キヌサヤ・ごぼう・チンゲン菜・玉ねぎ・人参・白菜	ふりかけ・出し汁・醤油・酢・水・精製塩	牛乳 小魚せんべい 牛乳 粉豆腐とさつま芋の甘辛お焼き	469 kcal 22.4 g 15.2 g 64.9 g 1.1 g	kcal g g g g	乳・小麦	アレルギー
12	日	ドライカレー キャベツときょうりのコーンとえスープ(ほうれん草・えのき茸) アップルゼリー	ごま・ご飯・しらす＆わかめせんべい・砂糖・片栗粉・油	きな粉・牛乳・豆乳・豚肉	えのき茸・キャベツ・きょうり・コーン・ほうれん草・りんごジュース・寒天・玉ねぎ・人参	SBカレーの王子さま顆粒・ケチャップ・出し汁・醤油・水・精製塩	牛乳 しらす＆わかめせんべい 牛乳 ヘルシーくずもち	457 kcal 18.1 g 15.4 g 65.7 g 1.3 g	kcal g g g g	乳・小麦	アレルギー
13	月	ご飯 鶏肉とじゃが芋の麻婆炒め風 トマトと大根のサラダ スープ(人参・ワカメ)	ごま油・ご飯・じゃが芋・バター・ほうれん草と小松菜せんべい・砂糖・米粉・片栗粉・油	牛乳・鶏肉・豆乳・味噌・茹小豆缶	チンゲン菜・トマト・ワカメ・玉ねぎ・人参・大根	ベーキングパウダー・出し汁・醤油・酢・水・精製塩	牛乳 ほうれん草と小松菜せんべい 牛乳 米粉あずき蒸しパン	502 kcal 17.5 g 16.1 g 74.6 g 1.3 g	kcal g g g g	乳・小麦	アレルギー
14	火	鮭のバター醤油スパゲッティ 小松菜と人参のひじきサラダ チキンスープ(鶏肉・かぼちゃ・コーン)	ごま油・ご飯・スパゲッティ・バター・わかめせんべい・砂糖・小麦粉・油	しらす干し・牛乳・鶏肉・鮭	かぼちゃ・キャベツ・コーン・ひじき・玉ねぎ・小松菜・人参・万能ねぎ	みりん風調味料・酒・出し汁・醤油・酢・精製塩	牛乳 わかめせんべい 牛乳 ミニしらすチャーハン	482 kcal 23.6 g 15.5 g 66.0 g 1.5 g	kcal g g g g	乳・小麦	アレルギー
15	水	ご飯 肉じゃが ほうれん草サラダ みそ汁(ごぼう・キヌサヤ)	ごま油・ご飯・じゃが芋・砂糖・小魚すなっく・小麦粉・片栗粉・油	牛乳・鶏肉・豆乳・豚肉・味噌	キヌサヤ・ごぼう・パプリカ赤・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・酒・出し汁・醤油・酢・精製塩	牛乳 小魚すなっく 牛乳 肉まん風	474 kcal 21.1 g 15.0 g 68.3 g 1.3 g	kcal g g g g	乳・小麦	アレルギー
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		585/24.1/16.2/85.5/1.6未満	602	25.1	19.1	86.5	1.6				
1~2歳		485/20.1/13.5/71.0/1.4未満	488	20.5	16.1	68.9	1.3				

食べ物は良く噛んで食べましょう。良く噛むことで、食後腸胃や消化の負担が軽減し、お腹に良いとされています。

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		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	アレルギー	アレルギー	アレルギー	アレルギー	アレルギー
16	木	ご飯 豆腐のふんわり焼き さつま芋サラダ みそ汁(焼ふ・しめじ)	かぼちゃ＆にんじんリング・ご飯・さつま芋・砂糖・焼ふ・片栗粉・油	きな粉・牛乳・鶏肉・豆乳・豆腐・味噌	きゅうり・しめじ・寒天・玉ねぎ・人参・万能ねぎ	出し汁・醤油・酢・水	牛乳 かぼちゃ＆にんじんリング 牛乳 きな粉豆乳寒天	479 kcal 19.0 g 16.3 g 68.6 g 0.7 g	kcal g g g g	乳・小麦	アレルギー
17	金	ご飯 白糸タラのサクサクパン粉焼き 肉野菜炒め スープ(チンゲン菜・コーン) フルーツ(バナナ)	ごま油・ご飯・とうもろこしすなっく・パン粉・砂糖・小麦粉・油	シロイタダ・牛乳・豆乳・豚肉・冷蔵ベビーチーズCa+Fe	かぼちゃ・キャベツ・コーン・チンゲン菜・バナナ・もやし・玉ねぎ・人参	ウスターソース・ベーキングパウダー・酒・出し汁・醤油・水・精製塩	牛乳 とうもろこしすなっく 牛乳 ケーキサレ風	542 kcal 23.3 g 20.3 g 70.1 g 1.7 g	kcal g g g g	乳・小麦	アレルギー
18	土	ご飯 豚肉と春野菜のごま味噌炒め 白菜と人参のしらすサラダ すまし汁(花ふ・油揚げ)	イチゴジャム・ごま・ごまめんべい・ご飯・花ふ・砂糖・小麦粉・油	しらす干し・牛乳・豆乳・豚肉・味噌・油揚げ	スナップエンドウ・玉ねぎ・人参・白菜	ベーキングパウダー・酒・出し汁・醤油・酢・水・精製塩	牛乳 ごまめんべい 牛乳 豆乳ホットケーキ	459 kcal 19.1 g 15.0 g 65.0 g 1.4 g	kcal g g g g	乳・小麦	アレルギー
19	日	ご飯 カラスカレイの和風ステーキ 鶏レバーの彩り煮 みそ汁(チンゲン菜・かぼちゃ) ヨーグルト	いわしせんべい・ごま油・砂糖・小麦粉・片栗粉・油	カラスカレイ・ヨーグルト・牛乳・鶏レバー・鶏肉・粉豆腐・味噌	かぼちゃ・チンゲン菜・パプリカ黄・ピーマン・玉ねぎ・人参・長ねぎ	みりん風調味料・酒・出し汁・醤油・水	牛乳 いわしせんべい 牛乳 粉豆腐のねぎチヂミ	510 kcal 24.3 g 17.4 g 68.1 g 1.5 g	kcal g g g g	乳・小麦	アレルギー
20	月	鉄分強化！ふりかけご飯 鶏唐揚げのたれがらめ 切干大根煮 みそ汁(豆腐・ワカメ)	ご飯・ソフトな塩せん・砂糖・小麦粉・片栗粉・油	牛乳・鶏肉・豆乳・豆腐・味噌・茹小豆缶	トマト・ほうれん草・ワカメ・玉ねぎ・人参・切干大根	ふりかけ・みりん風調味料・酒・出し汁・醤油	牛乳 ソフトな塩せん 牛乳 ふんわりどら焼き	507 kcal 19.7 g 17.7 g 70.4 g 1.4 g	kcal g g g g	乳・小麦	アレルギー
21	火	ご飯 白糸タラの煮付け ポテトツナサラダ 鶏汁(鶏肉・大根・長ねぎ) フルーツ(オレンジ)	ご飯・じゃが芋・バター・りんごジャム・砂糖・小麦粉・油	シロイタダ・ツナフレーク缶・牛乳・鶏肉・豆乳・味噌	インゲン・オレンジ・レーズン・人参・大根・長ねぎ	ベーキングパウダー・みりん風調味料・酒・出し汁・醤油・酢	牛乳 小魚せんべい 牛乳 ふんわりどら焼き	482 kcal 19.7 g 13.7 g 73.4 g 1.3 g	kcal g g g g	乳・小麦	アレルギー
22	水	わかめうどん かぼちゃのサクサクパン粉焼き アップルゼリー	うどん・ご飯・しらす＆わかめせんべい・パン粉・砂糖・油	チーズ・ヨーグルト・牛乳・豚肉	かぼちゃ・キャベツ・グリーンピース・パセリ・バナナ・ワカメ・人参	ふりかけ・みりん風調味料・酒・出し汁・醤油・水・精製塩	牛乳 しらす＆わかめせんべい 牛乳 パワフルおにぎり ヨーグルト	475 kcal 20.1 g 14.0 g 71.1 g 1.4 g	kcal g g g g	乳・小麦	アレルギー
23	木	ご飯 厚揚げと鶏肉の煮物 白菜と人参のサラダ みそ汁(小松菜・なめこ)	ごま油・ご飯・さつま芋・砂糖・小麦粉・片栗粉	牛乳・鶏肉・厚揚げ・豆乳・味噌	なめこ・玉ねぎ・小松菜・人参・白菜	ベーキングパウダー・みりん風調味料・酒・出し汁・醤油・酢	牛乳 おれん草と小松菜せんべい 牛乳 米粉のドーナッツ	520 kcal 19.2 g 20.5 g 68.1 g 1.1 g	kcal g g g g	乳・小麦	アレルギー
24	金	ご飯 茹で豚のごま味噌だれ 大根と人参の煮物 すまし汁(なす・花ふ)	ごま・ご飯・わかめせんべい・花ふ・砂糖・小麦粉・片栗粉	牛乳・豆乳・豚肉・味噌・油揚げ	なす・パプリカ赤・もやし・人参・大根・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・水・精製塩	牛乳 わかめせんべい 牛乳 キャロット蒸しパン	436 kcal 19.0 g 12.6 g 64.9 g 1.2 g	kcal g g g g	乳・小麦	アレルギー
25	土	鉄分強化！ふりかけご飯 助宗タラの甘酢あん 鶏肉とチンゲン菜のおかか煮 みそ汁(白菜・ごぼう) ヨーグルト	ご飯・さつま芋・砂糖・小麦粉・片栗粉	牛乳・豆乳・豚肉・味噌	キヌサヤ・ごぼう・チンゲン菜・玉ねぎ・人参・白菜	ふりかけ・出し汁・醤油・酢・水・精製塩	牛乳 小魚すなっく 牛乳 粉豆腐とさつま芋の甘辛お焼き	464 kcal 22.4 g 15.2 g 63.7 g 1.1 g	kcal g g g g	乳・小麦	アレルギー
26	日	ドライカレー キャベツときょうりのコーンとえスープ(ほうれん草・えのき茸) アップルゼリー	かぼちゃ＆にんじんリング・ごま・ご飯・砂糖・片栗粉・油	きな粉・牛乳・豆乳・豚肉	えのき茸・キャベツ・きょうり・コーン・ほうれん草・りんごジュース・寒天・玉ねぎ・人参	SBカレーの王子さま顆粒・ケチャップ・出し汁・醤油・水・精製塩	牛乳 かぼちゃ＆にんじんリング 牛乳 ヘルシーくずもち	455 kcal 18.0 g 15.3 g 65.1 g 1.3 g	kcal g g g g	乳・小麦	アレルギー
27	月	ご飯 鶏肉とじゃが芋の麻婆炒め風 トマトと大根のサラダ スープ(人参・ワカメ)	ごま油・ご飯・じゃが芋・バター・わかめせんべい・砂糖・米粉・片栗粉・油	牛乳・鶏肉・豆乳・味噌・茹小豆缶	チンゲン菜・トマト・ワカメ・玉ねぎ・人参・大根	ベーキングパウダー・出し汁・醤油・酢・水・精製塩	牛乳 しらす＆わかめせんべい 牛乳 米粉あずき蒸しパン	497 kcal 17.4 g 16.1 g 73.3 g 1.3 g	kcal g g g g	乳・小麦	アレルギー
28	火	●鮭と春野菜のバター醤油スパゲッティ ●スナップエンドウのかぼちゃサラダ チキンスープ(鶏肉・小松菜・コーン)	ごま油・ご飯・スパゲッティ・バター・砂糖・小麦粉・油	しらす干し・牛乳・鶏肉・鮭	かぼちゃ・キャベツ・グリーンピース・コーン・スナップエンドウ・玉ねぎ・小松菜・人参・万能ねぎ	みりん風調味料・酒・出し汁・醤油・酢・精製塩	牛乳 ごまめんべい 牛乳 ミニしらすチャーハン	495 kcal 24.0 g 15.6 g 68.8 g 1.4 g	kcal g g g g	乳・小麦	アレルギー
29	水	鮭のバター醤油スパゲッティ 小松菜と人参のひじきサラダ チキンスープ(鶏肉・かぼちゃ・コーン)	ごま油・ご飯・スパゲッティ・バター・わかめせんべい・砂糖・小麦粉・片栗粉・油	牛乳・鶏肉・豆乳・豚肉・味噌	キヌサヤ・ごぼう・パプリカ赤・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・酒・出し汁・醤油・酢・精製塩	牛乳 わかめせんべい 牛乳 肉まん風	478 kcal 21.2 g 15.1 g 69.2 g 1.3 g	kcal g g g g	乳・小麦	アレルギー
30	木	ご飯 豆腐のふんわり焼き さつま芋サラダ みそ汁(焼ふ・しめじ)	ごま油・ご飯・パン粉・砂糖・小麦粉・片栗粉・油	きな粉・牛乳・鶏肉・豆乳・豆腐・味噌	きゅうり・しめじ・寒天・玉ねぎ・人参・万能ねぎ	出し汁・醤油・酢・水	牛乳 ソフトな塩せん 牛乳 きな粉豆乳寒天	482 kcal 19.1 g 16.3 g 69.5 g 0.8 g	kcal g g g g	乳・小麦	アレルギー
31	金	ご飯 白糸タラのサクサクパン粉焼き スープ(チンゲン菜・コーン) フルーツ(バナナ)	ごま油・ご飯・パン粉・砂糖・小麦粉・片栗粉・油	シロイタダ・牛乳・豆乳・豚肉・冷蔵ベビーチーズCa+Fe	かぼちゃ・キャベツ・コーン・チンゲン菜・バナナ・もやし・玉ねぎ・人参	ウスターソース・ベーキングパウダー・酒・出し汁・醤油・水・精製塩	牛乳 小魚せんべい 牛乳 ケーキサレ風	547 kcal 23.4 g 20.3 g 71.3 g 1.7 g	kcal g g g g	乳・小麦	アレルギー

※3色食品群は食品中に含まれる栄養素を見た目で分か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ません。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。

タイハイ(株) 広畑サポーター 林家たい平師匠  
こいのぼりには 青空が似合いますね。

