



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	エネルギーたんぱく質脂質炭水化物塩分	アレルギー	アレルギー	アレルギー
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・しらす＆わかめ せんべい・花ふ・砂糖 片栗粉・油	牛乳・鶏肉・豆乳・豆腐 味噌・油揚げ・茹 小豆缶	みかん缶・寒天・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	牛乳 しらす＆わかめせんべい 牛乳 豆乳みかん和小豆の二色寒天	450 kcal 18.6 g 15.4 g 63.6 g 0.9 g	552 kcal 22.5 g 18.1 g 79.5 g 1.1 g	乳・小麦
2	日	ご飯 豚肉とキャベツのごま炒め きゅうりと人参のサラダ みそ汁(ほうれん草・ごぼう)	うどん・ごま・ごま油 ご飯・ほうれん草と小松 菜せんべい・砂糖・油	牛乳・鶏肉・豚肉・味噌	キャベツ・きゅうり・コー ン・ごぼう・チンゲン菜・ ほうれん草・人参	みりん風調味料・酒・出 し汁・醤油・酢・精製塩	牛乳 ほうれん草と小松菜せんべい 牛乳 ミニ鶏うどん	477 kcal 21.0 g 15.6 g 64.9 g 1.3 g	585 kcal 25.8 g 18.5 g 80.3 g 1.6 g	乳・小麦
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・わかめ 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 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	牛乳 わかめせんべい 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	632 kcal 26.2 g 26.2 g 78.6 g 1.8 g	乳・小麦
4	火	スパゲティナポリタン さつま芋とコーンのココロ炒め スープ(チンゲン菜・人参)	イチゴジャム・さつま 芋・スパゲティ・砂糖 ・小魚すなっく・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	牛乳 小魚すなっく 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	587 kcal 21.5 g 17.7 g 89.2 g 1.6 g	乳・小麦
5	水	ご飯 ●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)	かぼちゃ&にんじん リング・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・小玉大根・万能ねぎ ・切干大根・万能ねぎ	みりん風調味料・出し 汁・醤油・酢・精製塩	牛乳 かぼちゃ&にんじんリング 牛乳 あおさ粉巻き納豆	469 kcal 20.5 g 12.0 g 75.0 g 1.3 g	581 kcal 25.2 g 13.6 g 95.7 g 1.6 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・とうも ろこすなっく・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カレーの王子さま顆 粒・ベーキングパウ ダー・みりん風調味料 ・出し汁・醤油・酢・ 水・精製塩	牛乳 とろろこすなっく 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	730 kcal 26.3 g 26.5 g 103.5 g 2.2 g	乳・小麦
7	金	ご飯 助孝タラの塩あん煮 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)	ごませんべい・ごま 油・ご飯・さつま芋・パ ター・砂糖・小麦粉・片 栗粉・油	スケツウタラ・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	牛乳 ごませんべい 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	590 kcal 23.1 g 13.8 g 97.9 g 1.4 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)	いわしせんべい・ご 飯・砂糖・小麦粉・片 栗粉・油	チーズ・牛乳・鶏肉・ 豆乳・豚肉・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	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・酢 ・精製塩	牛乳 しらす＆わかめせんべい 牛乳 ピザまん風	531 kcal 21.3 g 19.7 g 71.6 g 1.7 g	659 kcal 26.1 g 23.9 g 89.9 g 2.2 g	乳・小麦
9	日	ご飯 白糸タラのバター醤油焼き 鶏レバーのみそ煮 すまし汁(玉ねぎ・ワカメ) ヨーグルト	ご飯・じゃが芋・ソフト な塩せんべい・バター・砂 糖・米粉・片栗粉・油	おから・シロイトラ・ ヨーグルト・牛乳・鶏レ バー・豆乳・味噌	ワカメ・玉ねぎ・小松菜 ・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・水・精製塩	牛乳 ソフトな塩せん 牛乳 人参おからドーナツ	500 kcal 21.3 g 15.4 g 73.3 g 1.4 g	618 kcal 26.2 g 18.2 g 92.2 g 1.6 g	乳・小麦
10	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・小魚せんべい・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	牛乳 小魚せんべい 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	571 kcal 21.9 g 16.7 g 90.0 g 1.1 g	乳・小麦
11	火	ご飯 鮭のみそパン粉焼き 鶏肉と白菜のコン煮 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・しらす ＆わかめせんべい・ 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	牛乳 しらす＆わかめせんべい 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	687 kcal 30.2 g 23.0 g 93.6 g 1.4 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・ほうれん草と小 松菜せんべい・りんご ジュース・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	牛乳 ほうれん草と小松菜せんべい 牛乳 ヨーグルトパン	487 kcal 20.0 g 15.3 g 72.0 g 1.2 g	598 kcal 24.4 g 18.1 g 89.9 g 1.5 g	乳・小麦
13	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・ごま油・ご飯・ じゃが芋・ソーメン・マ ヨネーズ・わかめせん 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	牛乳 わかめせんべい 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	662 kcal 25.0 g 25.1 g 87.3 g 1.6 g	乳・卵・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・小魚すなっく ・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	牛乳 小魚すなっく 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	593 kcal 28.4 g 19.3 g 81.4 g 1.4 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)	かぼちゃ&にんじん リング・ごま・花ふ・砂 糖・片栗粉・油	牛乳・鶏肉・豆乳・豆 腐・味噌・油揚げ・茹 小豆缶	みかん缶・寒天・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	牛乳 かぼちゃ&にんじんリング 牛乳 豆乳みかん和小豆の二色寒天	448 kcal 18.5 g 15.3 g 63.0 g 0.9 g	552 kcal 22.5 g 18.1 g 79.5 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			
	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物
3～5歳	585/24.1/16.2/85.5/1.6未満	613	25.0	19.6	585	25.0	19.6	88.8
1～2歳	485/20.1/13.5/71.0/1.4未満	496	20.4	16.5	485	20.4	16.5	70.5

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	エネルギーたんぱく質脂質炭水化物塩分	アレルギー	アレルギー	アレルギー
16	日	ご飯 豚肉とキャベツのごま炒め きゅうりと人参のサラダ みそ汁(ほうれん草・ごぼう)	うどん・ごま・ごま油・ ご飯・とうもろこしすなっ く・砂糖・油	牛乳・鶏肉・豚肉・味 噌	キャベツ・きゅうり・コー ン・ごぼう・チンゲン菜 ・ほうれん草・人参	みりん風調味料・酒・出 し汁・醤油・酢・精製塩	牛乳 とうもろこしすなっく 牛乳 ミニ鶏うどん	472 kcal 20.9 g 15.6 g 63.6 g 1.3 g	585 kcal 25.8 g 18.5 g 80.3 g 1.6 g	乳・小麦
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)	ごませんべい・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・冷蔵ベビーチーズ 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	牛乳 ごませんべい 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	632 kcal 26.2 g 26.2 g 78.6 g 1.8 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コロ炒め スープ(チンゲン菜・人参)	イチゴジャム・いわし 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	牛乳 いわしせんべい 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	587 kcal 21.5 g 17.7 g 89.2 g 1.6 g	乳・小麦
19	水	ご飯 鮭と野菜の炒め物 切干大根ともやしのサラダ みそ汁(なす・万能ねぎ) フルーツ(バナナ)	ごま油・ご飯・ソフトな 塩せんべい・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	みりん風調味料・出し 汁・醤油・酢・水・精製塩	牛乳 ソフトな塩せん 牛乳 あおさ粉巻き納豆	475 kcal 20.4 g 11.9 g 76.9 g 1.2 g	585 kcal 25.0 g 13.5 g 97.1 g 1.4 g	乳・小麦
20	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・砂糖 ・小魚せんべい・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	牛乳 小魚せんべい 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	730 kcal 26.3 g 26.5 g 103.5 g 2.2 g	乳・小麦
21	金	ご飯 助孝タラの塩あん煮 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(オレンジ)	ごま油・ご飯・さつま 芋・しらす＆わかめせん べい・バター・砂糖 ・小麦粉・片栗粉・油	スケツウタラ・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	牛乳 しらす＆わかめせんべい 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	598 kcal 23.0 g 13.9 g 100.0 g 1.4 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)	ご飯・ほうれん草と小 松菜せんべい・砂糖 ・小麦粉・片栗粉・油	チーズ・牛乳・鶏肉・ 豆乳・豚肉・味噌	インゲン・かぼちゃ・ビ 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・ベーキ ングパウダー・みりん風 調味料・出し汁・醤油・ 酢・精製塩	牛乳 ごませんべい 牛乳 ピザまん風	533 kcal 21.3 g 19.6 g 72.0 g 1.7 g	660 kcal 26.2 g 23.9 g 89.9 g 2.2 g	乳・小麦
23	日	ご飯 白糸タラのバター醤油焼き 鶏レバーのみそ煮 すまし汁(玉ねぎ・ワカメ) フルーツ(オレンジ)	ご飯・じゃが芋・パ ター・わかめせんべい ・砂糖・米粉・片栗 粉・油	おから・シロイトラ・ 牛乳・鶏レバー・豆 乳・味噌	オレンジ・ワカメ・玉ね ぎ・小松菜・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・精製塩	牛乳 わかめせんべい 牛乳 人参おからドーナツ	492 kcal 20.4 g 14.6 g 73.7 g 1.3 g	606 kcal 25.0 g 17.0 g 92.7 g 1.6 g	乳・小麦
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・小魚すなっく・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	牛乳 小魚すなっく 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	576 kcal 22.1 g 16.7 g 88.7 g 1.1 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)	かぼちゃ&にんじん リング・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	牛乳 かぼちゃ&にんじんリング 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	645 kcal 28.1 g 17.7 g 96.5 g 1.1 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・とうもろこしす なっく・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	牛乳 とうもろこしすなっく 牛乳 ヨーグルトパン	482 kcal 19.9 g 15.3 g 70.7 g 1.2 g	598 kcal 24.4 g 18.1 g 89.9 g 1.5 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・ごま油・ご飯・ ごま油・ご飯・じゃが芋 ・ソーメン・マヨネーズ ・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	牛乳 ごませんべい 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	662 kcal 25.0 g 25.1 g 87.3 g 1.6 g	乳・卵・小麦
28	金	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)	いわしせんべい・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	牛乳 わかめせんべい 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	593 kcal 28.4 g 19.3 g 81.4 g 1.4 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・ソフトな塩せん べい・砂糖・片栗粉 ・油	牛乳・鶏肉・豆乳・豆 腐・味噌・油揚げ・茹 小豆缶	みかん缶・寒天・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	牛乳 小魚すなっく 牛乳 豆乳みかん和小豆の二色寒天	451 kcal 18.6 g 15.3 g 63.9 g 1.0 g	552 kcal 22.5 g 18.1 g 79.5 g 1.1 g	乳・小麦
30	日	ご飯 豚肉とキャベツのごま炒め きゅうりと人参のサラダ みそ汁(ほうれん草・ごぼう)	うどん・ごま・ごま油・ ご飯・砂糖・小魚せんべ い・油	牛乳・鶏肉・豚肉・味 噌	キャベツ・きゅうり・コー ン・ごぼう・チンゲン菜 ・ほうれん草・人参	みりん風調味料・酒・出 し汁・醤油・酢・精製塩	牛乳 小魚せんべい 牛乳 ミニ鶏うどん	477 kcal 21.0 g 15.6 g 64.8 g 1.3 g	585 kcal 25.8 g 18.5 g 80.3 g 1.6 g	乳・小麦

※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のを目安です。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。



タイハイ(株) 応援サポーター 林家たい平 伊豆 蛙の大合唱、癒されますねー。