



リトルキッズ	12月	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	アレルギー	アレルギー
1	日	ご飯 助宗タラのムニエル 鶏レバーと野菜のケチャがらめ スープ(豆腐・万能ねぎ) ヨーグルト	きな粉・スケンウタラ・ヨーグルト・牛乳・鶏レバー・豆腐	キャベツ・ピーマン・玉ねぎ・人参・万能ねぎ	ケチャップ・出し汁・醤油・水・精製塩	牛乳 小魚すなっく	468 kcal	23.5 g	579 kcal	29.2 g	乳・小麦	アレルギー	
2	月	ご飯 鶏肉の生姜照り焼き 大根と人参のサラダ みそ汁(じゃが芋・小松菜)	かぼちゃ&にんじんリング・ご飯・じゃが芋・砂糖・焼ふ・油	牛乳・鶏肉・味噌・茹小豆缶	オレング・トマト・玉ねぎ・小松菜・人参・生姜・大根	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	417 kcal	16.6 g	510 kcal	20.0 g	乳・小麦	アレルギー
3	火	ご飯 豆腐と野菜のうま煮 さつま芋金平風 みそ汁(キャベツ・ワカメ)	ごま油・ご飯・さつま芋・とうもろこし・なっく・砂糖・小麦粉・片栗粉・油	牛乳・鶏肉・豆乳・豆腐・味噌・油揚げ	インゲン・かぶ・キャベツ・ワカメ・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・水・精製塩	牛乳 とうもろこしすなっく	542 kcal	22.3 g	679 kcal	27.7 g	乳・小麦	アレルギー
4	水	ナポリタン きゅうりのコーンサラダ スープ(大根・人参)	ごま・ごま油・しょうゆ・砂糖・油	花かつお・牛乳・豚肉	きゅうり・コーン・トマト・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 とうもろこしすなっく	455 kcal	18.4 g	556 kcal	22.6 g	乳・小麦	アレルギー
5	木	きのこの炊き込みご飯 きゅうりのコーンサラダ スープ(大根・人参)	いわし・せんでい・ご飯・さつま芋・バター・砂糖・小麦粉・片栗粉・油	しらす干し・牛乳・豆乳・豚肉・味噌・冷蔵ペーパーチーズCa+Fe	インゲン・ごぼう・しめじ・チンゲン菜・りんご・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・水	牛乳 とうもろこしすなっく	560 kcal	19.4 g	698 kcal	23.5 g	乳・小麦	アレルギー
6	金	鉄分強化！ふりかけご飯 鶏肉と野菜のごまだれ炒め かぼちゃとすなの甘辛煮 みそ汁(もやし・長ねぎ)	ごま・ご飯・ソフトな塩せん・りんごジャム・砂糖・小麦粉・油	ヨーグルト・牛乳・鶏肉・味噌	かぼちゃ・なす・もやし・人参・長ねぎ・白菜・万能ねぎ	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 ソフトな塩せん	509 kcal	17.4 g	630 kcal	20.9 g	乳・小麦	アレルギー
7	土	ご飯 鮭のみそ焼き キャベツと豚肉のひじき煮 すまし汁(豆腐・花ふ) フルーツ(オレンジ)	うどん・ご飯・花ふ・砂糖・小魚せんべい・片栗粉・油	牛乳・鶏肉・鮭・豆腐・豚肉・味噌・油揚げ	オレンジ・キャベツ・トマト・ひじき・ほうれん草	みりん風調味料・酒・出し汁・醤油・精製塩	牛乳 小魚せんべい	513 kcal	28.8 g	633 kcal	36.3 g	乳・小麦	アレルギー
8	日	ハヤシライス 小松菜サラダ スープ(れんこん・ワカメ) フルーツ(パイン缶)	ご飯・しらす&わかめせんべい・砂糖・油	きな粉・牛乳・豆乳・豚肉	バイナップル缶・パセリ・パプリカ赤・れんこん・ワカメ・寒天・玉ねぎ・小松菜・人参	SBハヤシの王子さま顆粒・酒・出し汁・醤油・酢・水・精製塩	牛乳 小魚せんべい	450 kcal	18.2 g	552 kcal	22.1 g	乳・小麦	アレルギー
9	イ	●鶏肉と冬野菜の和風ポトフ かぶとコーンのだし和え フルーツ(りんご)	ご飯・じゃが芋・ほうれん草と小松菜せんべい・砂糖・米粉・油	牛乳・鶏肉・豆乳	かぶ・きゅうり・コーン・ほうれん草・りんご・人参・白菜	ベーキングパウダー・出し汁・醤油・精製塩	牛乳 小魚せんべい	469 kcal	17.2 g	574 kcal	20.7 g	乳・小麦	アレルギー
10	火	おろしあんかけうどん さつま芋のツナ炒め フルーツ(オレンジ)	うどん・ごま油・ご飯・さつま芋・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・豚肉	インゲン・オレンジ・チンゲン菜・人参・大根	ふりかけ・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	513 kcal	19.2 g	635 kcal	23.4 g	乳・卵・小麦	アレルギー
11	水	ご飯 白糸タラの衣焼き にんじらが炒め煮 鶏汁(鶏肉・豆腐・もやし) フルーツ(バナナ)	ご飯・じゃが芋・砂糖・小魚すなっく・小麦粉・油	シロイタダ・牛乳・鶏肉・豆腐・豚肉・味噌	トマト・バナナ・もやし・玉ねぎ・人参・万能ねぎ	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・水・精製塩	牛乳 小魚すなっく	512 kcal	24.1 g	639 kcal	30.0 g	乳・小麦	アレルギー
12	木	鉄分強化！ふりかけご飯 豚肉と野菜の中華炒め 小松菜とれんこんの煮物 みそ汁(なす・ごぼう)	かぼちゃ&にんじんリング・ごま油・ご飯・バター・砂糖・小麦粉・油	牛乳・豆乳・豚肉・味噌	えのき茸・ごぼう・なす・りんご・れんこん・玉ねぎ・小松菜・人参	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 小魚すなっく	467 kcal	17.6 g	578 kcal	21.3 g	乳・小麦	アレルギー
13	金	ご飯 カラスカレイの煮付け かぼちゃとさきみのバター炒め みそ汁(白菜・油揚げ) フルーツ(みかん)	ご飯・さつま芋・とうもろこしすなっく・バター・砂糖・片栗粉	カラスカレイ・牛乳・鶏肉・味噌・油揚げ	かぼちゃ・バナナ・みかん・寒天・人参・白菜	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	464 kcal	17.8 g	574 kcal	21.6 g	乳・小麦	アレルギー
14	土	豚丼 サラダパゲティ みそ汁(れんこん・花ふ)	イチゴジャム・ごま油・ご飯・小麦粉・砂糖・油	おから・ツナフレーク缶・牛乳・豆乳・豚肉・味噌	ほうれん草・れんこん・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・水	牛乳 小魚すなっく	507 kcal	20.4 g	626 kcal	25.0 g	乳・小麦	アレルギー
15	日	ご飯 助宗タラのムニエル 鶏レバーと野菜のケチャがらめ スープ(豆腐・万能ねぎ) ヨーグルト	いわし・せんでい・おこめリング・ご飯・バター・マカロニ・砂糖・小麦粉・片栗粉・油	きな粉・スケンウタラ・ヨーグルト・牛乳・鶏レバー・豆腐	キャベツ・ピーマン・玉ねぎ・人参・万能ねぎ	ケチャップ・出し汁・醤油・水・精製塩	牛乳 小魚すなっく	472 kcal	23.6 g	579 kcal	29.2 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								
3〜5歳		エネルギー・たんぱく質・脂質・炭水化物/塩分			エネルギー・たんぱく質・脂質			炭水化物			塩分		
1〜2歳		585/24.1/16.2/85.5/1.6未満			603 24.6 19.2			88.9			1.5		
		485/20.1/13.5/71.0/1.4未満			488 20.1 16.1			70.5			1.3		

食べ物は良く噛んで食べましょう。良く噛むことで、食後予防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	12月	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	アレルギー	アレルギー
16	月	ご飯 鶏肉の生姜照り焼き 大根と人参のサラダ みそ汁(じゃが芋・小松菜)	ご飯・じゃが芋・ソフトな塩せん・砂糖・焼ふ・油	牛乳・鶏肉・味噌・茹小豆缶	オレング・トマト・玉ねぎ・小松菜・人参・生姜・大根	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	420 kcal	16.7 g	510 kcal	20.0 g	乳・小麦	アレルギー
17	火	ご飯 豆腐と野菜のうま煮 さつま芋金平風 みそ汁(キャベツ・ワカメ)	ごま油・ご飯・さつま芋・砂糖・小魚せんべい・小麦粉・片栗粉・油	牛乳・鶏肉・豆乳・豆腐・味噌・油揚げ	インゲン・かぶ・キャベツ・ワカメ・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・水・精製塩	牛乳 小魚せんべい	547 kcal	22.4 g	679 kcal	27.7 g	乳・小麦	アレルギー
18	水	ナポリタン きゅうりのコーンサラダ スープ(大根・人参)	ごま・ご飯・しらす&わかめせんべい・スパゲティ・砂糖・油	花かつお・牛乳・豚肉	きゅうり・コーン・トマト・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 小魚せんべい	453 kcal	18.3 g	556 kcal	22.3 g	乳・小麦	アレルギー
19	木	きのこの炊き込みご飯 きゅうりのコーンサラダ スープ(大根・人参)	ご飯・さつま芋・バター・ほうれん草と小松菜せんべい・砂糖・小麦粉・油	しらす干し・牛乳・豆乳・豚肉・味噌・冷蔵ペーパーチーズCa+Fe	インゲン・ごぼう・しめじ・チンゲン菜・りんご・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・水	牛乳 小魚せんべい	561 kcal	19.3 g	698 kcal	23.5 g	乳・小麦	アレルギー
20	イ	●鉄分強化！ふりかけご飯 鶏肉と野菜のごまだれ炒め ●冬至かぼちゃ みそ汁(もやし・長ねぎ)	ごま・ご飯・りんごジャム・わかめせんべい・砂糖・小麦粉・油	ヨーグルト・牛乳・鶏肉・味噌・茹小豆缶	かぼちゃ・もやし・人参・長ねぎ・白菜・万能ねぎ	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・水	牛乳 小魚せんべい	513 kcal	17.5 g	635 kcal	21.1 g	乳・小麦	アレルギー
21	土	ご飯 鮭のみそ焼き キャベツと豚肉のひじき煮 すまし汁(豆腐・花ふ) フルーツ(オレンジ)	うどん・ご飯・花ふ・砂糖・小魚すなっく・片栗粉・油	牛乳・鶏肉・鮭・豆腐・豚肉・味噌・油揚げ	オレンジ・キャベツ・トマト・ひじき・ほうれん草	みりん風調味料・酒・出し汁・醤油・精製塩	牛乳 小魚すなっく	508 kcal	28.8 g	633 kcal	36.3 g	乳・小麦	アレルギー
22	日	ハヤシライス 小松菜サラダ スープ(れんこん・ワカメ) フルーツ(パイン缶)	ご飯・しらす&わかめせんべい・砂糖・油	きな粉・牛乳・豆乳・豚肉	バイナップル缶・パセリ・パプリカ赤・れんこん・ワカメ・寒天・玉ねぎ・小松菜・人参	SBハヤシの王子さま顆粒・酒・出し汁・醤油・酢・水・精製塩	牛乳 小魚せんべい	448 kcal	18.2 g	552 kcal	22.1 g	乳・小麦	アレルギー
23	月	ご飯 鶏肉と冬野菜のくたくた煮 かぶときゅうりのだし和え スープ(じゃが芋・コーン)	ご飯・じゃが芋・とうもろこしすなっく・砂糖・米粉・油	牛乳・鶏肉・豆乳	かぶ・きゅうり・コーン・ほうれん草・人参・白菜	ベーキングパウダー・出し汁・醤油・精製塩	牛乳 小魚すなっく	456 kcal	17.2 g	563 kcal	20.8 g	乳・小麦	アレルギー
24	火	おろしあんかけうどん さつま芋のツナ炒め フルーツ(オレンジ)	うどん・ごま油・ご飯・さつま芋・マヨネーズ・砂糖・片栗粉・油	チーズ・ツナフレーク缶・牛乳・豚肉	インゲン・オレンジ・チンゲン菜・人参・大根	ふりかけ・みりん風調味料・酒・出し汁・醤油・精製塩	牛乳 小魚すなっく	513 kcal	19.2 g	635 kcal	23.4 g	乳・卵・小麦	アレルギー
25	イ	●白糸タラの豆乳クリームソース ●ポテサラッシー スープ(豆腐・もやし) フルーツ(バナナ)	ご飯・じゃが芋・バター・砂糖・小麦粉・油	シロイタダ・牛乳・豆乳・豆腐・豚肉・味噌	グリーンピース・コーン・バナナ・ブロッコリー・もやし・玉ねぎ・人参	SBカレーの王子さま顆粒・ケチャップ・ベーキングパウダー・出し汁・醤油・水・精製塩	牛乳 小魚すなっく	510 kcal	22.8 g	630 kcal	28.1 g	乳・小麦	アレルギー
26	木	鉄分強化！ふりかけご飯 豚肉と野菜の中華炒め 小松菜とれんこんの煮物 みそ汁(なす・ごぼう)	ごま油・ご飯・ソフトな塩せん・バター・砂糖・小麦粉・油	牛乳・豆乳・豚肉・味噌	えのき茸・ごぼう・なす・りんご・れんこん・玉ねぎ・小松菜・人参	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 小魚すなっく	470 kcal	17.7 g	578 kcal	21.3 g	乳・小麦	アレルギー
27	金	ご飯 カラスカレイの煮付け かぼちゃとさきみのバター炒め みそ汁(白菜・油揚げ) ヨーグルト	ご飯・さつま芋・バター・小魚せんべい・片栗粉	カラスカレイ・ヨーグルト・牛乳・鶏肉・味噌・油揚げ	かぼちゃ・黄桃缶・寒天・人参・白菜	みりん風調味料・酒・出し汁・醤油・水・精製塩	牛乳 小魚せんべい	481 kcal	18.9 g	590 kcal	23.0 g	乳・小麦	アレルギー
28	土	豚丼 サラダパゲティ みそ汁(れんこん・花ふ)	イチゴジャム・ごま油・ご飯・しらす&わかめせんべい・スパゲティ・花ふ・砂糖・小麦粉・油	おから・ツナフレーク缶・牛乳・豆乳・豚肉・味噌	ほうれん草・れんこん・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・水	牛乳 小魚すなっく	505 kcal	20.3 g	626 kcal	25.0 g	乳・小麦	アレルギー
29	日	ご飯 助宗タラのムニエル 鶏レバーと野菜のケチャがらめ スープ(豆腐・青ねぎ) フルーツ(オレンジ)	おこめリング・ご飯・バター・ほうれん草と小松菜せんべい・マカロニ・砂糖・小麦粉・片栗粉・油	きな粉・スケンウタラ・牛乳・鶏レバー・豆腐	オレンジ・キャベツ・ピーマン・玉ねぎ・人参・青ねぎ	ケチャップ・出し汁・醤油・水・精製塩	牛乳 小魚すなっく	465 kcal	22.6 g	578 kcal	27.9 g	乳・小麦	アレルギー
30	月	ご飯 鶏肉の生姜照り焼き 大根と人参のサラダ みそ汁(じゃが芋・小松菜)	ご飯・じゃが芋・わかめせんべい・砂糖・焼ふ・油	牛乳・鶏肉・味噌・茹小豆缶	トマト・バイナップル缶・玉ねぎ・小松菜・人参・生姜・大根	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	424 kcal	16.6 g	514 kcal	19.8 g	乳・小麦	アレルギー
31	火	ご飯 豆腐と野菜のうま煮 さつま芋と人参の甘辛がらめ みそ汁(キャベツ・ワカメ)	ごま油・ご飯・さつま芋・砂糖・小魚せんべい・小麦粉・片栗粉・油	牛乳・鶏肉・豆乳・豆腐・味噌・油揚げ	インゲン・かぶ・キャベツ・ワカメ・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・水・精製塩	牛乳 小魚すなっく	543 kcal	22.4 g	680 kcal	27.7 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 泰太郎 先生

