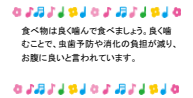




リトルキッズ	昼食	3色食品群	1〜2歳児		3〜5歳児					
			午後おやつ	アレルギー	午後おやつ	アレルギー				
1	水	おこめリング・かぼちゃ&にんじんリング・ごま油・ご飯・砂糖・片栗粉・油	牛乳・鶏肉・味噌	かぼちゃ・コーン・なす・ほうれん草・玉ねぎ・人参・大根・長ねぎ	みりん風調味料・酒・出し汁・醤油・酢・水・精製塩	牛乳 かぼちゃ&にんじんリング 牛乳 大学かぼちゃ おこめリング	448 kcal 15.7 g 14.3 g 68.3 g 0.9 g	552 kcal 18.8 g 16.7 g 86.7 g 1.1 g	乳・小麦	
2	木	ご飯 鮭の塩あん煮 じゃが芋と豚肉の金平炒め みそ汁(玉ねぎ・インゲン)	ごま油・ご飯・じゃが芋・とうもろこしすなっく・砂糖・小麦粉・油	おから・牛乳・鮭・豆乳・豚肉・味噌	インゲン・チンゲン菜・りんごジュース・レーズン・寒天・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 牛乳 レーズンおから蒸しパン	505 kcal 21.4 g 13.6 g 80.3 g 1.3 g	629 kcal 26.5 g 15.8 g 102.9 g 1.6 g	乳・小麦
3	金	鉄分強化！ふりかけご飯 鶏肉の照りボール マカロニツナサラダ みそ汁(かぶ・油揚げ)	ごま油・ご飯・パン粉・マカロニミックス・砂糖・米粉・片栗粉・油	ツナフレーク缶・牛乳・鶏肉・味噌・油揚げ	かぶ・玉ねぎ・小松菜・人参・切干大根	ふりかけ・みりん風調味料・酒・出し汁・醤油・酢・水・精製塩	牛乳 ごま油 牛乳 切干大根の和風米粉チヂミ	553 kcal 20.8 g 19.0 g 78.3 g 1.4 g	689 kcal 25.5 g 22.8 g 99.1 g 1.8 g	乳・小麦
4	土	ご飯 白糸タラのバター焼き 高野豆腐と野菜ののりみ煮 鶏汁(鶏肉・花ふ・長ねぎ) フルーツ(みかん缶)	いわしせんべい・ご飯・バター・花ふ・砂糖・片栗粉・油	シロイタダ・牛乳・鶏肉・高野豆腐・豆乳・味噌・茹小豆缶	ほうれん草・みかん・缶・黄桃缶・寒天・人参・長ねぎ・白菜	酒・出し汁・醤油・水・精製塩	牛乳 いわしせんべい 牛乳 豆乳焼と小豆の二色寒天	430 kcal 22.8 g 10.7 g 64.4 g 0.8 g	522 kcal 28.1 g 11.7 g 80.2 g 0.9 g	乳・小麦
5	日	ご飯 豚肉と小松菜のあつさり煮 カリフラワーと人参のごまサラダ みそ汁(かぶ・大根葉)	ごま・ごま油・ご飯・ソフトな塩せんべい・砂糖・小麦粉・油	牛乳・鶏肉・豚肉・粉豆腐・味噌	あおさ粉・かぶ・カリフラワー・キャベツ・玉ねぎ・小松菜・人参・大根葉	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・水	牛乳 ソフトな塩せんべい 牛乳 粉豆腐のお好み焼き	476 kcal 23.3 g 19.3 g 56.5 g 1.3 g	586 kcal 28.9 g 23.5 g 69.5 g 1.5 g	乳・小麦
6	月	ご飯 助宗タラのコロコロ甘辛揚げ 大根と鶏肉の煮物 みそ汁(玉ねぎ・焼ふ) アップルゼリー	ご飯・砂糖・小麦せんべい・小麦粉・焼ふ・油	きな粉・スクソウタラ・牛乳・鶏肉・豆乳・味噌	かぼちゃ・りんごジュース・寒天・玉ねぎ・人参・大根	ベーキングパウダー・みりん風調味料・出し汁・醤油・水	牛乳 小麦せんべい 牛乳 きなこ豆乳パンケーキ	493 kcal 20.2 g 15.4 g 72.7 g 1.1 g	606 kcal 24.7 g 18.2 g 91.0 g 1.4 g	乳・小麦
7	火	ソース焼きうどん じゃが芋のブロッコリーサラダ みそ汁(チンゲン菜・油揚げ)	うどん・ごま油・ご飯・じゃが芋・しらす&わかめせんべい・マヨネーズ・砂糖・油	チーズ・牛乳・豚肉・味噌・油揚げ	あおさ粉・コーン・スパゲツ・エンドウ・チンゲン菜・ブロッコリー・玉ねぎ・人参	ウスターソース・ふりかけ・酒・出し汁・醤油・酢・精製塩	牛乳 しらす&わかめせんべい 牛乳 チーズふりかけおにぎり 茹で野菜	471 kcal 18.9 g 16.5 g 65.8 g 1.5 g	581 kcal 23.1 g 19.7 g 82.6 g 1.9 g	乳・卵・小麦
8	水	ご飯 白糸タラのケチャップ甘酢あん 鶏肉と野菜の醤油炒め スープ(豆腐・ワカメ) フルーツ(バナナ)	ご飯・バター・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・片栗粉・油	シロイタダ・牛乳・鶏肉・豆乳・豆腐	しめじ・バナナ・ほうれん草・レーズン・ワカメ・玉ねぎ・人参	ケチャップ・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 ほうれん草と小松菜せんべい 牛乳 ふんわりスコーン	477 kcal 19.5 g 14.9 g 70.3 g 1.3 g	585 kcal 23.8 g 17.6 g 87.6 g 1.6 g	乳・小麦
9	木	カレーライス キャベツとかぶの和え物 スープ(チンゲン菜・ごぼう) ヨーグルト	うどん・ご飯・じゃが芋・わかめせんべい・砂糖・油	ヨーグルト・牛乳・厚揚げ・豚肉	かぶ・キャベツ・ごぼう・チンゲン菜・玉ねぎ・小松菜・人参	SBカレーの王子さま顆粒・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 ●年明けうどん	516 kcal 20.1 g 16.2 g 74.0 g 1.6 g	625 kcal 25.9 g 19.2 g 93.2 g 2.0 g	乳・小麦
10	金	ご飯 鶏肉と冬野菜の生姜炒め 春雨サラダ みそ汁(焼ふ・ワカメ)	ごま・ごま油・ご飯・砂糖・春雨・小麦粉・焼ふ・油	牛乳・鶏肉・豆乳・味噌・冷蔵ペビーチーズCa+Fe	きゅうり・パプリカ黄・れんこん・ワカメ・人参・生姜・白菜	ベーキングパウダー・酒・出し汁・醤油・酢・水	牛乳 小麦せんべい 牛乳 ごまチーズ蒸しパン	522 kcal 21.0 g 19.3 g 70.4 g 1.8 g	652 kcal 25.8 g 23.5 g 89.5 g 2.3 g	乳・小麦
11	土	鉄分強化！ふりかけご飯 豚肉と野菜のみそ煮 大根とコーンのおかかサラダ すまし汁(小松菜・えのき茸)	かぼちゃ&にんじんリング・ご飯・砂糖・片栗粉・油	花かつお・牛乳・豚肉・味噌・茹小豆缶	えのき茸・かぼちゃ・コーン・りんご・玉ねぎ・小松菜・人参・水菜・大根	ふりかけ・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 かぼちゃの揚げまんじゅう フルーツ(りんご)	457 kcal 16.2 g 14.6 g 71.0 g 1.0 g	564 kcal 19.4 g 17.1 g 90.3 g 1.2 g	乳・小麦
12	日	ご飯 エビと白菜のトマト煮込み 鶏レバーとさつま芋のコロコロ焼き みそ汁(花ふ・油揚げ)	ごま・ご飯・さつま芋・わかめせんべい・花ふ・砂糖・片栗粉・油	エビ・きな粉・牛乳・鶏肉・豆乳・味噌・油揚げ	カットトマト缶・玉ねぎ・人参・白菜	ケチャップ・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 ヘルシーくずもち	447 kcal 21.3 g 14.0 g 63.2 g 1.1 g	551 kcal 26.3 g 16.3 g 79.8 g 1.4 g	乳・小麦・えび
13	月	鶏肉の和豆乳スープバスタ きゅうりとコーンのひじきサラダ フルーツ(オレンジ)	ごま油・ご飯・しらす&わかめせんべい・砂糖・小麦粉・油	しらす干し・牛乳・鶏肉・豆乳・豚肉・味噌	インゲン・オレンジ・かぼちゃ・きゅうり・コーン・チンゲン菜・ひじき・人参	みりん風調味料・出し汁・醤油・酢・精製塩	牛乳 ごま油 牛乳 しらすそぼろチャーハン	542 kcal 25.6 g 21.4 g 67.9 g 1.3 g	674 kcal 32.0 g 26.1 g 85.1 g 1.6 g	乳・小麦
14	火	ご飯 カラスカレイのサクサクフライ キャベツの信田煮 具だくさん汁(豚肉・豆腐・ワカメ) フルーツ(白桃缶)	イチゴジャム・いわしせんべい・ご飯・さつま芋・パン粉・砂糖・小麦粉・油	カラスカレイ・牛乳・豆乳・豆腐・豚肉・味噌・油揚げ	キャベツ・みかん缶・ワカメ・寒天・人参・白桃缶	酒・出し汁・醤油・水・精製塩	牛乳 いわしせんべい 牛乳 寒天ポンチ	544 kcal 18.6 g 19.4 g 79.4 g 0.8 g	676 kcal 22.4 g 23.5 g 100.4 g 0.9 g	乳・小麦
15	水	イイベント献立 ●松風焼き ●紅白なます すまし汁(なす・ソーメン)	おこめリング・ごま油・ご飯・ソーメン・ソフトな塩せんべい・パン粉・砂糖・片栗粉・油	牛乳・鶏肉・味噌	あおさ粉・かぼちゃ・きゅうり・なす・人参・生姜・大根・長ねぎ	みりん風調味料・酒・出し汁・醤油・酢・水・精製塩	牛乳 ソフトな塩せんべい 牛乳 大学かぼちゃ おこめリング	447 kcal 15.5 g 14.0 g 70.7 g 1.1 g	547 kcal 18.4 g 16.3 g 88.7 g 1.2 g	乳・小麦
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/kcal 585/24.1/16.2/85.5/1.6未満	たんぱく質/g 609	脂質/g 24.9	炭水化物/g 89.4	塩分/g 1.5			
1〜2歳			485/20.1/13.5/71.0/1.4未満	492	20.3	70.9	1.2			



タイハイ(株)
広坂サポーター
林家たい平園匠

あけましておめでとうございます
本年もよろしくお祈りします!



リトルキッズ	昼食	3色食品群	1〜2歳児		3〜5歳児					
			午後おやつ	アレルギー	午後おやつ	アレルギー				
16	木	ご飯 鮭の塩あん煮 じゃが芋と豚肉の金平炒め みそ汁(玉ねぎ・なめこ) フルーツ(みかん)	ごま油・ご飯・じゃが芋・砂糖・小麦粉・油	おから・牛乳・鮭・豆乳・豚肉・味噌	チンゲン菜・なめこ・みかん・レーズン・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 小麦せんべい 牛乳 レーズンおから蒸しパン	499 kcal 21.5 g 13.5 g 78.9 g 1.3 g	614 kcal 26.5 g 15.7 g 99.4 g 1.6 g	乳・小麦
17	金	鉄分強化！ふりかけご飯 鶏肉の照りボール マカロニツナサラダ みそ汁(油揚げ・かぶ)	ごま油・ご飯・しらす&わかめせんべい・パン粉・マカロニミックス・砂糖・米粉・片栗粉・油	ツナフレーク缶・牛乳・鶏肉・味噌・油揚げ	かぶ・トマト・玉ねぎ・小松菜・人参・切干大根	ふりかけ・みりん風調味料・酒・出し汁・醤油・酢・水・精製塩	牛乳 しらす&わかめせんべい 牛乳 切干大根の和風米粉チヂミ	546 kcal 20.7 g 18.8 g 77.0 g 1.4 g	682 kcal 25.5 g 22.8 g 97.7 g 1.8 g	乳・小麦
18	土	ご飯 白糸タラのバター焼き 豆腐と野菜ののりみ煮 鶏汁(鶏肉・花ふ・長ねぎ) フルーツ(オレンジ)	ご飯・バター・ほうれん草と小松菜せんべい・花ふ・砂糖・片栗粉・油	シロイタダ・牛乳・鶏肉・豆乳・豆腐・味噌・茹小豆缶	オレンジ・ほうれん草・黄桃缶・寒天・人参・長ねぎ・白菜	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 豆乳焼と小豆の二色寒天	434 kcal 22.8 g 10.9 g 65.1 g 0.8 g	527 kcal 28.2 g 12.2 g 80.6 g 0.9 g	乳・小麦
19	日	ご飯 豚肉と小松菜のあつさり煮 さつま芋と人参のごまサラダ みそ汁(かぶ・えのき茸)	ごま・ごま油・ご飯・さつま芋・わかめせんべい・砂糖・小麦粉・油	牛乳・鶏肉・豚肉・粉豆腐・味噌	あおさ粉・えのき茸・かぶ・キャベツ・玉ねぎ・小松菜・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・酢・水	牛乳 わかめせんべい 牛乳 粉豆腐のお好み焼き	509 kcal 23.1 g 19.5 g 65.3 g 1.2 g	629 kcal 28.6 g 23.6 g 81.4 g 1.5 g	乳・小麦
20	月	ご飯 助宗タラのコロコロ甘辛揚げ 大根と鶏肉の煮物 みそ汁(玉ねぎ・焼ふ) フルーツ(りんご)	ご飯・砂糖・小麦粉・焼ふ・油	きな粉・スクソウタラ・牛乳・鶏肉・豆乳・味噌	かぼちゃ・りんご・玉ねぎ・人参・大根	ベーキングパウダー・みりん風調味料・出し汁・醤油・水	牛乳 小麦粉すなっく 牛乳 きなこ豆乳パンケーキ	476 kcal 20.1 g 15.4 g 70.2 g 1.1 g	590 kcal 24.6 g 18.2 g 89.2 g 1.4 g	乳・小麦
21	火	ソース焼きうどん じゃが芋のブロッコリーサラダ みそ汁(チンゲン菜・油揚げ)	うどん・かぼちゃ&にんじんリング・ごま油・ご飯・じゃが芋・マヨネーズ・砂糖・油	チーズ・牛乳・豚肉・味噌・油揚げ	あおさ粉・キャベツ・コーン・チンゲン菜・ブロッコリー・玉ねぎ・人参	ウスターソース・ふりかけ・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 チーズふりかけおにぎり スティック野菜	463 kcal 18.7 g 16.6 g 64.5 g 1.5 g	572 kcal 22.8 g 19.8 g 81.5 g 1.9 g	乳・卵・小麦
22	水	ご飯 白糸タラのケチャップ甘酢あん 鶏肉と野菜の醤油炒め スープ(豆腐・ワカメ) フルーツ(バナナ)	ご飯・とうもろこしすなっく・バター・りんごジュース・砂糖・小麦粉・油	シロイタダ・牛乳・鶏肉・豆乳・豆腐	しめじ・バナナ・ほうれん草・レーズン・ワカメ・玉ねぎ・人参	ケチャップ・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 小麦せんべい 牛乳 ふんわりスコーン	472 kcal 19.4 g 14.9 g 69.0 g 1.3 g	585 kcal 23.8 g 17.6 g 87.6 g 1.6 g	乳・小麦
23	木	カレーライス キャベツとかぶの和え物 スープ(チンゲン菜・ごぼう) ヨーグルト	うどん・ごま油・じゃが芋・わかめせんべい・砂糖・油	ヨーグルト・牛乳・厚揚げ・豚肉	かぶ・キャベツ・ごぼう・チンゲン菜・玉ねぎ・小松菜・人参	SBカレーの王子さま顆粒・みりん風調味料・酒・出し汁・醤油・水・精製塩	牛乳 ごま油 牛乳 厚揚げうどん	506 kcal 21.1 g 16.3 g 73.9 g 1.6 g	625 kcal 25.9 g 19.2 g 93.2 g 2.0 g	乳・小麦
24	金	イイベント献立 ●ツナのおあそびにぎり ●鶏肉と冬野菜の生姜炒め 春雨サラダ フルーツ(バナナ)	いわしせんべい・ごま油・ご飯・砂糖・春雨・小麦粉・油	ツナフレーク缶・牛乳・豚肉・豆乳・冷蔵ペビーチーズCa+Fe	あおさ粉・きゅうり・バナナ・パプリカ黄・れんこん・人参・生姜・白菜	ベーキングパウダー・酒・出し汁・醤油・酢・水	牛乳 いわしせんべい 牛乳 ごまチーズ蒸しパン	566 kcal 22.0 g 22.1 g 74.0 g 1.6 g	706 kcal 27.0 g 21.7 g 93.2 g 2.0 g	乳・小麦
25	土	鉄分強化！ふりかけご飯 豚肉と野菜のみそ煮 大根とコーンのおかかサラダ すまし汁(小松菜・えのき茸)	ご飯・ソフトな塩せんべい・砂糖・片栗粉・油	花かつお・牛乳・豚肉・味噌・茹小豆缶	えのき茸・かぼちゃ・コーン・りんご・玉ねぎ・小松菜・人参・水菜・大根	ふりかけ・酒・出し汁・醤油・酢・精製塩	牛乳 ソフトな塩せんべい 牛乳 かぼちゃの揚げまんじゅう フルーツ(りんご)	460 kcal 16.3 g 14.6 g 71.9 g 1.1 g	564 kcal 19.4 g 17.1 g 90.3 g 1.2 g	乳・小麦
26	日	ご飯 エビと白菜のトマト煮込み 鶏レバーとさつま芋のコロコロ焼き みそ汁(花ふ・油揚げ)	ごま・ご飯・さつま芋・花ふ・砂糖・小麦粉・油	エビ・きな粉・牛乳・鶏肉・豆乳・味噌・油揚げ	カットトマト缶・玉ねぎ・人参・白菜	ケチャップ・みりん風調味料・酒・出し汁・醤油・水	牛乳 小麦せんべい 牛乳 ヘルシーくずもち	452 kcal 21.4 g 14.0 g 64.4 g 1.1 g	551 kcal 26.3 g 16.3 g 79.8 g 1.4 g	乳・小麦・えび
27	月	鶏肉の和豆乳スープバスタ きゅうりとコーンのひじきサラダ フルーツ(オレンジ)	ごま油・ご飯・しらす&わかめせんべい・パン粉・マカロニミックス・砂糖・小麦粉・油	しらす干し・牛乳・鶏肉・豆乳・豚肉・味噌	インゲン・オレンジ・かぼちゃ・きゅうり・コーン・チンゲン菜・ひじき・人参	みりん風調味料・出し汁・醤油・酢・精製塩	牛乳 しらす&わかめせんべい 牛乳 しらすそぼろチャーハン	540 kcal 25.5 g 21.2 g 67.6 g 1.3 g	674 kcal 32.0 g 26.1 g 85.1 g 1.6 g	乳・小麦
28	火	ご飯 カラスカレイのサクサクフライ キャベツの信田煮 具だくさん汁(豚肉・豆腐・ワカメ) フルーツ(りんご)	イチゴジャム・ごま油・さつま芋・パン粉・ほうれん草と小松菜せんべい・砂糖・小麦粉・油	カラスカレイ・牛乳・豆乳・豆腐・豚肉・味噌・油揚げ	キャベツ・みかん缶・りんご・ワカメ・寒天・人参	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 寒天ポンチ	540 kcal 18.4 g 19.4 g 79.5 g 0.8 g	670 kcal 22.3 g 23.6 g 100.0 g 0.9 g	乳・小麦
29	水	ご飯 カラスカレイのサクサクフライ キャベツの信田煮 具だくさん汁(豚肉・豆腐・ワカメ) フルーツ(白桃缶)	イチゴジャム・いわしせんべい・ご飯・さつま芋・パン粉・砂糖・小麦粉・油	カラスカレイ・牛乳・豆乳・豆腐・豚肉・味噌・油揚げ	キャベツ・みかん缶・ワカメ・寒天・人参	酒・出し汁・醤油・水・精製塩	牛乳 しらす&わかめせんべい 牛乳 大学かぼちゃ おこめリング	447 kcal 15.3 g 14.4 g 70.0 g 0.9 g	545 kcal 18.1 g 16.7 g 87.8 g 1.1 g	乳・小麦
30	木	ご飯 鮭の塩あん煮 じゃが芋と豚肉の金平炒め みそ汁(玉ねぎ・なめこ) フルーツ(みかん)	ごま油・ご飯・じゃが芋・砂糖・小麦粉・油	おから・牛乳・鮭・豆乳・豚肉・味噌	チンゲン菜・なめこ・みかん・レーズン・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 小麦粉すなっく 牛乳 レーズンおから蒸しパン	494 kcal 21.5 g 13.5 g 77.7 g 1.3 g	614 kcal 26.5 g 15.7 g 99.4 g 1.6 g	乳・小麦
31	金	鉄分強化！ふりかけご飯 鶏肉の照りボール マカロニツナサラダ みそ汁(かぶ・油揚げ)	かぼちゃ&にんじんリング・ごま油・ご飯・パン粉・マカロニミックス・砂糖・米粉・片栗粉・油	ツナフレーク缶・牛乳・鶏肉・味噌・油揚げ	かぶ・トマト・玉ねぎ・小松菜・人参・切干大根	ふりかけ・みりん風調味料・酒・出し汁・醤油・酢・水・精製塩	牛乳 かぼちゃ&にんじんリング 牛乳 切干大根の和風米粉チヂミ	544 kcal 20.7 g 18.8 g 76.5 g 1.4 g	682 kcal 25.5 g 22.8 g 97.7 g 1.8 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・午後おやつ合計栄養価になります。