



リトルキッズ	屋敷	3色食品群			3色食品群以外の使用食材			午前および(1〜2歳児のみ)	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	午後および(1〜2歳児のみ)	アレルギー	アレルギー						
1	土	ご飯 鶏肉と野菜の甘辛炒め ほうれん草と人参のしらす煮 みそ汁(れんこん・えのき茸)	ご飯・とうもろこしすなっく・砂糖・小麦粉・油	おから・しらす干し・牛乳・鶏肉・豆乳・味噌	えのき茸・ほうれん草・りんご・れんこん・玉ねぎ・人参・白菜	ベーキングパウダー・みりん・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	501 kcal 19.4 g 16.9 g 74.3 g 1.4 g	23.8 g 20.3 g 94.8 g 1.8 g	乳・小麦			
2	日	ご飯 白糸タラの南蛮漬け 鶏肉と野菜のとりみ煮 みそ汁(かぶ・焼ふ) ヨーグルト	ごません・べい・ご飯・じゃが芋・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・鶏肉・豆乳・味噌	かぶ・グリーンピース・パプリカ赤・寒天・玉ねぎ	みりん・調味料・酒・出し汁・醤油・酢・水	牛乳 ごません・べい 牛乳 きな粉豆乳寒天	449 kcal 21.9 g 15.3 g 61.6 g 0.9 g	548 kcal 27.0 g 17.8 g 76.5 g 1.1 g	乳・小麦			
3	月	●鬼さんライス マカロニサラダ みそ汁(かぶ・ワカメ・フルーツ(りんご))	いわし・せんべい・ご飯・さつま芋・マカロニ・砂糖・小麦粉・片栗粉・油	ツナフレーク缶・牛乳・豆乳・豚肉・味噌	かぼちゃ・きゅうり・コーン・りんご・レーズン・ワカメ・玉ねぎ・小松菜・人参	ケチャップ・ベーキングパウダー・みりん・調味料・酒・出し汁・醤油・酢・水・精製塩	牛乳 いわし・せんべい 牛乳 ●鬼まんじゅう	535 kcal 18.5 g 16.2 g 85.1 g 1.3 g	664 kcal 22.3 g 19.2 g 108.1 g 1.6 g	乳・小麦			
4	火	ご飯 助宗タラと冬野菜の塩生姜煮 じゃが芋と人参のおかか炒め 具だくさん汁(豚肉・キャベツ・油揚げ) 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・砂糖・片栗粉・油	スケソウダラ・花かつお・牛乳・鶏肉・豆乳・味噌・油揚げ	いよかん・かぶ・キャベツ・玉ねぎ・人参・水菜・生菜	ケチャップ・みりん・調味料・酒・出し汁・醤油・精製塩	牛乳 ソフトな塩せんべい 牛乳 粉豆腐ナゲット	507 kcal 26.0 g 20.9 g 58.2 g 1.4 g	628 kcal 32.5 g 25.7 g 71.8 g 1.6 g	乳・小麦			
5	水	鉄分強化！ふりかけご飯 鶏肉のから揚げ 豆腐と野菜のみそ煮 すまし汁(大根・もやし)	ご飯・マカロニミックス・砂糖・小麦粉・油	牛乳・鶏肉・豆腐・味噌・茹小豆缶	チンゲン菜・トマト・バナナ・もやし・人参・大根	ふりかけ・酒・出し汁・醤油・水・精製塩	牛乳 小魚せんべい 牛乳 お汁粉風マカロニフルーツ(バナナ)	503 kcal 20.2 g 19.2 g 66.6 g 1.0 g	620 kcal 24.7 g 23.4 g 83.8 g 1.2 g	乳・小麦			
6	木	ご飯 カラスカレイの煮付け 炒りおから みそ汁(ほうれん草・さつま芋) フルーツ(オレンジ)	ご飯・さつま芋・しらす干し・わかつお・みりん・小麦粉・油	おから・カラスカレイ・ヨーグルト・牛乳・味噌	オレンジ・ごぼう・ほうれん草・人参・白菜	ベーキングパウダー・みりん・調味料・酒・出し汁・醤油	牛乳 しらす干し・わかつお・みりん・ヨーグルト	489 kcal 16.5 g 13.9 g 80.0 g 1.3 g	605 kcal 19.8 g 16.2 g 101.8 g 1.6 g	乳・小麦			
7	金	スパゲッティニートソース 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 ほうれん草と小松菜せんべい 牛乳 チーズふりかけおにぎり スティック野菜	493 kcal 19.2 g 17.7 g 70.2 g 1.3 g	606 kcal 23.4 g 21.3 g 87.5 g 1.6 g	乳・卵・小麦			
8	土	ご飯 鶏肉のパン粉焼き 切干大根ときゅうりの和え物 みそ汁(玉ねぎ・焼ふ)	イチゴジャム・ごま油・ご飯・パン粉・わかつお・砂糖・小麦粉・焼ふ・油	牛乳・鶏肉・豆乳・味噌	きゅうり・玉ねぎ・小松菜・人参・切干大根	ベーキングパウダー・出し汁・醤油・水・精製塩	牛乳 わかめせんべい 牛乳 イチゴジャム蒸しパン	489 kcal 19.0 g 15.8 g 72.6 g 1.0 g	602 kcal 23.1 g 18.6 g 91.3 g 1.2 g	乳・小麦			
9	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(いよかん)	うどん・ごま油・砂糖・小魚すなっく・片栗粉・油	牛乳・鶏肉・豆乳・味噌	いよかん・チンゲン菜・鶏レバー・ワカメ・玉ねぎ・人参・大根	みりん・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	495 kcal 25.4 g 13.7 g 69.4 g 1.4 g	616 kcal 31.7 g 15.9 g 88.2 g 1.8 g	乳・小麦			
10	月	ご飯 肉豆腐 かぶのコーンサラダ みそ汁(じゃが芋・ごぼう)	かぼちゃ&にんじんリング・ごま油・ご飯・じゃが芋・砂糖・小麦粉・油	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	ベーキングパウダー・みりん・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 ふんわりと焼き	474 kcal 19.2 g 15.0 g 70.5 g 1.1 g	587 kcal 23.5 g 17.7 g 89.6 g 1.4 g	乳・小麦			
11	火	ご飯 白糸タラの磯風味焼き 冬野菜と豚肉の煮物 みそ汁(チンゲン菜・油揚げ) フルーツ(りんご)	ごま油・ご飯・とうもろこしすなっく・砂糖・小麦粉・油	しらす干し・シロイタダ・花かつお・牛乳・豚肉・味噌・油揚げ	あおき粉・キャベツ・チンゲン菜・りんご・れんこん・ワカメ・人参	みりん・調味料・酒・出し汁・醤油・精製塩	牛乳 とうもろこしすなっく 牛乳 しらすの混ぜ込み おかかごまご飯	459 kcal 19.9 g 13.0 g 70.8 g 1.3 g	567 kcal 24.4 g 15.0 g 90.0 g 1.6 g	乳・小麦			
12	水	鶏肉の野菜あんかけ丼 さつま芋と人参のサラダ みそ汁(長ねぎ・花ふ)	ごません・べい・ご飯・さつま芋・バター・花ふ・砂糖・小麦粉・片栗粉・油	牛乳・鶏肉・豆乳・味噌・冷蔵ペビーチーズCa+Pe	しめじ・玉ねぎ・小松菜・人参・長ねぎ	ベーキングパウダー・みりん・調味料・酒・出し汁・醤油・酢	牛乳 ごません・べい 牛乳 チーズコーン	525 kcal 19.8 g 20.3 g 70.5 g 1.8 g	651 kcal 24.2 g 24.6 g 88.6 g 2.3 g	乳・小麦			
13	木	鉄分強化！ふりかけご飯 助宗タラのオニオンスープがけ 鶏肉とひじきの炒り煮 みそ汁(白菜・油揚げ) フルーツ(オレンジ)	いわし・せんべい・ごま油・ご飯・砂糖・小麦粉・片栗粉・油	スケソウダラ・牛乳・鶏肉・味噌・油揚げ	オレンジ・トマト・ひじき・ほうれん草・りんご・玉ねぎ・人参・白菜	ふりかけ・酒・出し汁・醤油・水	牛乳 いわし・せんべい 牛乳 人参のポパイおやき フルーツ(りんご)	467 kcal 20.1 g 14.5 g 69.9 g 1.3 g	572 kcal 24.4 g 16.9 g 87.6 g 1.6 g	乳・小麦			
14	金	●バレンタイン☆ハヤシライス キャベツともやしのサラダ スープ(かぼちゃ・ワカメ) フルーツ(バナナ)	ごま油・ご飯・じゃが芋・ソフトな塩せんべい・砂糖・片栗粉・油	ツナフレーク缶・牛乳・豚肉	かぼちゃ・キャベツ・グリーンピース・バナナ・もやし・ワカメ・玉ねぎ・人参	SBハヤシの王子さま顆粒・ケチャップ・酒・出し汁・醤油・酢・水・精製塩	牛乳 ソフトな塩せんべい 牛乳 ツナのハッシュポテト焼き	465 kcal 17.4 g 15.3 g 70.7 g 1.9 g	571 kcal 20.9 g 18.1 g 88.7 g 2.3 g	乳・小麦			
15	土	ご飯 鶏肉と野菜の甘辛炒め ほうれん草と人参のしらす煮 みそ汁(れんこん・えのき茸)	ご飯・砂糖・小魚せんべい・小麦粉・油	おから・しらす干し・牛乳・鶏肉・豆乳・味噌	えのき茸・ほうれん草・りんご・れんこん・玉ねぎ・人参・白菜	ベーキングパウダー・みりん・調味料・酒・出し汁・醤油	牛乳 小魚せんべい 牛乳 りんごのおからボール揚げ	506 kcal 19.5 g 16.9 g 75.5 g 1.4 g	624 kcal 23.8 g 20.3 g 94.8 g 1.8 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・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	
1〜2歳				603		24.7		19.3		88.8		1.6	
				489		20.2		16.3		70.6		1.3	



リトルキッズ	屋敷	3色食品群			3色食品群以外の使用食材			午前および(1〜2歳児のみ)	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	午後および(1〜2歳児のみ)	アレルギー	アレルギー			
16	日	ご飯 白糸タラの南蛮漬け 鶏肉と野菜のとりみ煮 みそ汁(かぶ・焼ふ) ヨーグルト	ご飯・じゃが芋・しらす干し・わかつお・みりん・小麦粉・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・鶏肉・豆乳・味噌	かぶ・グリーンピース・パプリカ赤・寒天・玉ねぎ	みりん・調味料・酒・出し汁・醤油・酢・水	牛乳 しらす干し・わかつお・みりん・ヨーグルト	447 kcal 21.8 g 15.1 g 61.3 g 0.9 g	24.7 g 27.0 g 17.8 g 76.5 g 1.1 g	乳・小麦
17	月	ご飯 そぼろの彩り野菜炒め マカロニツナサラダ みそ汁(かぼちゃ・ワカメ)	ご飯・さつま芋・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	ツナフレーク缶・牛乳・豆乳・豚肉・味噌	かぼちゃ・きゅうり・コーン・ワカメ・玉ねぎ・小松菜・人参	ベーキングパウダー・みりん・調味料・酒・出し汁・醤油・酢・精製塩	牛乳 しらす干し・わかつお・みりん	507 kcal 18.3 g 16.0 g 77.7 g 1.3 g	625 kcal 22.1 g 19.0 g 97.6 g 1.6 g	乳・小麦
18	火	ご飯 助宗タラと冬野菜の塩生姜煮 じゃが芋と人参のおかか炒め 具だくさん汁(豚肉・キャベツ・油揚げ) フルーツ(いよかん)	ごま油・ご飯・じゃが芋・わかつお・みりん・砂糖・片栗粉・油	スケソウダラ・花かつお・牛乳・鶏肉・豆乳・豚肉・粉豆腐・味噌・油揚げ	いよかん・かぶ・キャベツ・玉ねぎ・人参・水菜・生菜	ケチャップ・みりん・調味料・酒・出し汁・醤油・精製塩	牛乳 わかめせんべい 牛乳 粉豆腐ナゲット	508 kcal 26.0 g 21.0 g 58.2 g 1.3 g	628 kcal 32.5 g 25.7 g 71.8 g 1.6 g	乳・小麦
19	水	鉄分強化！ふりかけご飯 鶏肉のから揚げ 豆腐と野菜のみそ煮 すまし汁(大根・もやし)	ご飯・マカロニミックス・砂糖・小麦粉・油	牛乳・鶏肉・豆腐・味噌・茹小豆缶	チンゲン菜・トマト・バナナ・もやし・人参・大根	ふりかけ・酒・出し汁・醤油・水・精製塩	牛乳 小魚すなっく 牛乳 お汁粉風マカロニフルーツ(バナナ)	498 kcal 20.2 g 19.2 g 65.4 g 1.0 g	620 kcal 24.7 g 23.4 g 82.8 g 1.2 g	乳・小麦
20	木	ご飯 カラスカレイの煮付け 炒りおから みそ汁(ほうれん草・さつま芋) 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・りんご・ジャム・砂糖・小麦粉・油	おから・カラスカレイ・ヨーグルト・牛乳・味噌	オレンジ・ごぼう・ほうれん草・人参・白菜	ベーキングパウダー・みりん・調味料・酒・出し汁・醤油	牛乳 かぼちゃ&にんじんリング 牛乳 ヨーグルト	487 kcal 16.5 g 13.9 g 79.5 g 1.3 g	605 kcal 19.8 g 16.2 g 101.8 g 1.6 g	乳・小麦
21	金	スパゲッティニートソース 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 とうもろこしすなっく 牛乳 チーズふりかけおにぎり スティック野菜	488 kcal 19.1 g 17.7 g 68.9 g 1.3 g	606 kcal 23.4 g 21.3 g 87.5 g 1.6 g	乳・卵・小麦
22	土	ご飯 鶏肉のパン粉焼き 切干大根ときゅうりの和え物 みそ汁(玉ねぎ・焼ふ)	イチゴジャム・ごま油・ご飯・パン粉・わかつお・砂糖・小麦粉・焼ふ・油	牛乳・鶏肉・豆乳・味噌	きゅうり・玉ねぎ・小松菜・人参・切干大根	ベーキングパウダー・出し汁・醤油・水・精製塩	牛乳 ごません・べい 牛乳 イチゴジャム蒸しパン	489 kcal 19.0 g 15.9 g 72.5 g 1.0 g	602 kcal 23.1 g 18.6 g 91.3 g 1.2 g	乳・小麦
23	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(いよかん)	いわし・せんべい・うどん・ごま油・砂糖・小魚すなっく・片栗粉・油	牛乳・鶏レバー・鶏肉・鮭・味噌	いよかん・チンゲン菜・鶏レバー・ワカメ・玉ねぎ・人参・大根	みりん・調味料・酒・出し汁・醤油・精製塩	牛乳 いわし・せんべい 牛乳 ミニあんかけ鶏うどん	499 kcal 25.5 g 13.8 g 70.3 g 1.4 g	616 kcal 31.7 g 15.9 g 88.2 g 1.8 g	乳・小麦
24	月	ご飯 肉豆腐 かぶのコーンサラダ みそ汁(じゃが芋・ごぼう)	ごま油・ご飯・じゃが芋・ソフトな塩せんべい・砂糖・小麦粉・油	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	ベーキングパウダー・みりん・調味料・酒・出し汁・醤油・酢・精製塩	牛乳 ソフトな塩せんべい 牛乳 ふんわりと焼き	477 kcal 19.3 g 15.0 g 71.4 g 1.2 g	587 kcal 23.5 g 17.7 g 89.6 g 1.4 g	乳・小麦
25	火	ご飯 白糸タラの磯風味焼き 冬野菜と豚肉の煮物 みそ汁(チンゲン菜・油揚げ) アップルゼリー	ごま油・ご飯・砂糖・小魚せんべい・小麦粉・油	しらす干し・シロイタダ・花かつお・牛乳・豚肉・味噌・油揚げ	あおき粉・キャベツ・チンゲン菜・りんご・れんこん・ワカメ・寒天・人参	みりん・調味料・酒・出し汁・醤油・酢・精製塩	牛乳 ソフトな塩せんべい 牛乳 しらすの混ぜ込み おかかごまご飯	475 kcal 19.9 g 13.0 g 73.9 g 1.3 g	582 kcal 24.3 g 15.0 g 92.6 g 1.6 g	乳・小麦
26	水	鶏肉の野菜あんかけ丼 さつま芋と人参のサラダ みそ汁(花ふ・長ねぎ)	ご飯・さつま芋・しらす干し・わかつお・みりん・小麦粉・砂糖・小麦粉・片栗粉・油	牛乳・鶏肉・豆乳・味噌・冷蔵ペビーチーズCa+Pe	しめじ・玉ねぎ・小松菜・人参・長ねぎ	ベーキングパウダー・みりん・調味料・酒・出し汁・醤油・酢	牛乳 しらす干し・わかつお・みりん	523 kcal 19.7 g 20.1 g 70.2 g 1.8 g	651 kcal 24.2 g 24.6 g 88.6 g 2.3 g	乳・小麦
27	木	鉄分強化！ふりかけご飯 助宗タラのオニオンスープがけ 鶏肉とひじきの炒り煮 みそ汁(白菜・油揚げ) フルーツ(オレンジ)	ごま油・ご飯・ほうれん草と小松菜せんべい・砂糖・小麦粉・片栗粉・油	スケソウダラ・牛乳・鶏肉・味噌・油揚げ	オレンジ・トマト・ひじき・ほうれん草・りんご・玉ねぎ・人参・白菜	ふりかけ・酒・出し汁・醤油・水	牛乳 ほうれん草と小松菜せんべい 牛乳 人参のポパイおやき フルーツ(りんご)	468 kcal 20.0 g 14.4 g 70.3 g 1.3 g	572 kcal 24.4 g 16.9 g 87.6 g 1.6 g	乳・小麦
28	金	ハヤシライス キャベツともやしのサラダ スープ(かぼちゃ・ワカメ) フルーツ(バナナ)	ごま油・ご飯・じゃが芋・わかつお・みりん・砂糖・片栗粉・油	ツナフレーク缶・牛乳・豚肉	かぼちゃ・キャベツ・グリーンピース・バナナ・もやし・ワカメ・玉ねぎ・人参	SBハヤシの王子さま顆粒・ケチャップ・酒・出し汁・醤油・酢・水・精製塩	牛乳 わかめせんべい 牛乳 ツナのハッシュポテト焼き	466 kcal 17.4 g 15.4 g 70.7 g 1.8 g	571 kcal 20.9 g 18.1 g 88.7 g 2.3 g	乳・小麦

※3色食品群は食品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、午前および昼食・午後および夕食の合計栄養価になります。



2月といえば節分ですね!
おは外〜福は内〜!
タイハイ(株)
応援サポーター
林家たい平師匠

食べる物もよく噛んで食べてみましょう。よく噛むことで、食後予防や消化の負担が減り、お腹にも良いとされています。