



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		午前おやつ(1~2歳児のみ)	アレルギー	アレルギー		
1	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)	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	476 19.0 16.3 68.7 0.7	kcal g g g g	乳・小麦	
2	金	中華まき風混ぜ込みごはん 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・とうもろこし さつま芋・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	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	550 23.2 20.8 71.9 1.7	kcal g g g g	乳・小麦	
3	土	ご飯 豚肉と野菜のごま味噌炒め きゅうりと人参のツナサラダ すまし汁(花ふ・油揚げ)	イチゴジャム・ごま・ませんべい・ご飯・花ふ・砂糖・小麦粉・油	ツナフレーク缶・牛乳・豆乳・豚肉・味噌・油揚げ	きゅうり・玉ねぎ・人参・白菜	牛乳 ごませんべい 牛乳 豆乳ホットケーキ	476 18.8 18.1 63.4 1.3	kcal g g g g	乳・小麦	
4	日	ご飯 カラスカレイの和風ステーキ 鶏レバーの彩煮 みそ汁(小松菜・かぼちゃ) フルーツ(オレンジ)	いわしせんべい・ご飯・砂糖・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	オレングン・かぼちゃ・パプリカ黄・パプリカ赤・玉ねぎ・小松菜・人参・青ねぎ	牛乳 いわしせんべい 牛乳 粉豆腐のねぎチヂミ	515 25.1 17.9 68.3 1.5	kcal g g g g	乳・小麦	
5	月	鉄分強化！ふりかけご飯 鶏の唐揚げ 切干大根煮 みそ汁(油揚げ・長ねぎ)	ご飯・ソフトな塩せん・バター・りんごジャム・砂糖・小麦粉・片栗粉	牛乳・鶏肉・豆乳・味噌・油揚げ	ブロッコリー・ほうれん草・レズン・玉ねぎ・人参・生姜・切干大根・長ねぎ	牛乳 ソフトな塩せん 牛乳 ふんわりスコーン	520 18.4 19.4 72.3 1.4	kcal g g g g	乳・小麦	
6	火	ご飯 白糸タラのポテト焼き 玉ねぎと鶏肉の煮物 みそ汁(大根・ぶなしめじ) フルーツ(洋なし)	ご飯・じゃが芋・バター・マカロニミックス・砂糖・小魚せんべい・片栗粉	シロイタダ・牛乳・鶏肉・豆乳・味噌・茹大豆	インゲン・ぶなしめじ・黄桃缶・玉ねぎ・人参・大根・洋なし	牛乳 小魚せんべい 牛乳 お汁粉風マカロニ フルーツ(黄桃缶)	450 17.3 10.0 76.2 0.9	kcal g g g g	乳・小麦	
7	水	豚肉と野菜のわかめうどん かぼちゃのパン粉焼き 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・牛乳・豚肉	かぼちゃ・キャベツ・グリーンピース・パインナップ缶・バセリパプリカ・ジュース・ワカメ・寒天・人参	牛乳 しらす&わかめせんべい 牛乳 パワフルおにぎり フルーツ(パイン缶)	489 18.6 14.5 73.8 1.4	kcal g g g g	乳・小麦	
8	木	ご飯 高野豆腐の肉野菜あんかけ 白菜と人参のサラダ みそ汁(さつま芋・ぶなしめじ)	ごま油・ご飯・さつま芋・ほうれん草・小松菜・せんべい・砂糖・米粉・片栗粉・油	牛乳・鶏肉・高野豆腐・豆乳・味噌	ぶなしめじ・玉ねぎ・人参・大根・白菜	牛乳 ごま油 牛乳 米粉のカラメルケーキ	502 16.9 14.8 78.3 1.1	kcal g g g g	乳・小麦	
9	金	ご飯 茹で豚のごま味噌だれ 大根と人参の信田煮 すまし汁(花ふ・万能ねぎ)	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	玉ねぎ・小松菜・人参・大根・万能ねぎ	牛乳 わかめせんべい 牛乳 キャロット蒸しパン	448 18.6 14.0 66.4 1.2	kcal g g g g	乳・小麦	
10	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・小魚すなっく・片栗粉・油	ステーキ・ヨーグルト・花かつお・牛乳・鶏肉・豆乳・粉豆腐・味噌	キヌサヤ・ごぼう・チンゲン菜・玉ねぎ・人参・白菜	牛乳 小魚すなっく 牛乳 粉豆腐とさつま芋の甘酢お焼き	461 22.4 15.0 63.7 1.1	kcal g g g g	乳・小麦	
11	日	豚丼 キャベツと大根のしらす和え みそ汁(小松菜・しめじ)	かぼちゃ&にんじんリング・ごま・ご飯・砂糖・片栗粉・油	きな粉・しらす干し・牛乳・豆乳・豚肉・味噌	キャベツ・しめじ・玉ねぎ・小松菜・人参・大根	牛乳 かぼちゃ&にんじんリング 牛乳 ヘルシーくずもち	410 18.9 14.6 55.3 0.9	kcal g g g g	乳・小麦	
12	月	ご飯 鶏肉とじゃが芋の麻婆炒め風 トマトのコンサダ スープ(人参・ワカメ)	ごま油・ご飯・さつま芋・じゃが芋・とうもろこしすなっく・砂糖・米粉・片栗粉・油	牛乳・鶏肉・味噌・茹大豆	コーン・トマト・ほうれん草・ワカメ・玉ねぎ・人参・生姜	牛乳 とうもろこしすなっく 牛乳 さつま芋の米粉ぜんざい	483 17.1 14.2 76.9 1.0	kcal g g g g	乳・小麦	
13	火	鮭のバター醤油スバゲッティ 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・豆腐)	ごま油・ご飯・スバゲッティ・バター・砂糖・小麦粉	しらす干し・牛乳・鶏肉・鮭・豆腐	かぼちゃ・キャベツ・ひじき・玉ねぎ・小松菜・人参・万能ねぎ	牛乳 ごま油 牛乳 ミニしらすチャーハン	481 25.1 15.3 65.4 1.5	kcal g g g g	乳・小麦	
14	水	ポークカレーライス もやしとパプリカのサラダ スープ(チンゲン菜・インゲン) フルーツ(バナナ)	いわしせんべい・ごま油・ご飯・じゃが芋・砂糖・小麦粉・片栗粉・油	牛乳・鶏肉・豆乳・豚肉	インゲン・チンゲン菜・パプリカ黄・パプリカ赤・もやし・玉ねぎ・人参	牛乳 ごま油 牛乳 肉まん風	509 20.6 16.8 74.6 1.7	kcal g g g g	乳・小麦	
15	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・ソフトな塩せん・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	牛乳 ソフトな塩せん 牛乳 きな粉豆乳寒天	479 19.1 16.3 69.6 0.8	kcal g g g 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	塩分				
3~5歳		585/24.1/16.2/85.5/1.6未満	599	24.6	19.2	87.4				
1~2歳		485/20.1/13.5/71.0/1.4未満	486	20.1	16.1	69.5				

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、お腹に良いと変わります。



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		午前おやつ(1~2歳児のみ)	アレルギー	アレルギー		
16	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・パン粉・砂糖・小魚せんべい・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 小魚せんべい 牛乳 ケーキサレ風	532 23.2 21.2 71.3 1.7	kcal g g g g	乳・小麦
17	土	ご飯 豚肉と野菜のごま味噌炒め きゅうりと人参のツナサラダ すまし汁(花ふ・油揚げ)	イチゴジャム・ごま・ご飯・しらす&わかめせんべい・花ふ・砂糖・小麦粉・油	ツナフレーク缶・牛乳・豆乳・豚肉・味噌・油揚げ	きゅうり・玉ねぎ・人参・白菜	牛乳 しらす&わかめせんべい 牛乳 豆乳ホットケーキ	474 18.7 17.9 63.1 1.3	kcal g g g g	乳・小麦	
18	日	ご飯 カラスカレイの和風ステーキ 鶏レバーの彩煮 みそ汁(小松菜・かぼちゃ) ヨーグルト	ご飯・ほうれん草と小松菜せんべい・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・パプリカ黄・パプリカ赤・玉ねぎ・小松菜・人参・万能ねぎ	牛乳 ごま油 牛乳 粉豆腐のねぎチヂミ	525 25.9 18.7 68.3 1.5	kcal g g g g	乳・小麦	
19	月	鉄分強化！ふりかけご飯 鶏の唐揚げ 切干大根煮 みそ汁(油揚げ・長ねぎ)	ご飯・バター・りんごジャム・マカロニミックス・砂糖・小麦粉・片栗粉・油	牛乳・鶏肉・豆乳・味噌・油揚げ	トマト・ほうれん草・レズン・玉ねぎ・人参・生姜・切干大根・長ねぎ	牛乳 わかめせんべい 牛乳 ふんわりスコーン	518 17.9 19.4 72.2 1.3	kcal g g g g	乳・小麦	
20	火	ご飯 白糸タラのポテト焼き 玉ねぎと鶏肉の煮物 みそ汁(大根・長ねぎ) フルーツ(オレンジ)	ご飯・じゃが芋・バター・マカロニミックス・砂糖・小魚すなっく・片栗粉	シロイタダ・牛乳・鶏肉・豆乳・味噌・茹大豆	インゲン・オレングン・なめこ・黄桃缶・玉ねぎ・人参・大根	牛乳 小魚すなっく 牛乳 お汁粉風マカロニ フルーツ(黄桃缶)	437 17.4 10.0 73.4 0.9	kcal g g g g	乳・小麦	
21	水	豚肉と野菜のわかめうどん かぼちゃのパン粉焼き フルーツ(バナナ)	うどん・かぼちゃ&にんじんリング・ご飯・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	牛乳 かぼちゃ&にんじんリング 牛乳 パワフルおにぎり ヨーグルト	481 19.7 15.3 70.5 1.4	kcal g g g g	乳・小麦	
22	木	ご飯 高野豆腐の肉野菜あんかけ 白菜と人参のサラダ みそ汁(さつま芋・えのき茸)	ごま油・ご飯・さつま芋・とうもろこしすなっく・砂糖・米粉・片栗粉・油	牛乳・鶏肉・高野豆腐・豆乳・味噌	えのき茸・玉ねぎ・人参・水菜・白菜	牛乳 とうもろこしすなっく 牛乳 米粉のカラメルケーキ	497 16.7 14.8 77.2 1.1	kcal g g g g	乳・小麦	
23	金	ご飯 茹で豚のごま味噌だれ 大根と人参の信田煮 すまし汁(花ふ・青ねぎ)	ごま・ごま油・ご飯・わかめせんべい・砂糖・小麦粉・片栗粉	牛乳・豆乳・豚肉・味噌・油揚げ	玉ねぎ・小松菜・人参・青ねぎ・大根	牛乳 ごま油 牛乳 キャロット蒸しパン	448 18.6 14.1 66.3 1.2	kcal g g g g	乳・小麦	
24	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) アップルゼリー	ご飯・さつま芋・砂糖・小魚せんべい・片栗粉・油	ステーキ・ヨーグルト・花かつお・牛乳・鶏肉・豆乳・粉豆腐・味噌	キヌサヤ・ごぼう・チンゲン菜・りんごジュース・寒天・玉ねぎ・人参・白菜	牛乳 わかめせんべい 牛乳 キャロット蒸しパン	467 21.5 14.3 67.6 1.1	kcal g g g g	乳・小麦	
25	日	豚丼 キャベツと大根のしらす和え みそ汁(小松菜・ぶなしめじ)	ごま・ご飯・ソフトな塩せん・砂糖・片栗粉・油	きな粉・しらす干し・牛乳・豆乳・豚肉・味噌	キャベツ・ぶなしめじ・玉ねぎ・小松菜・人参・大根	牛乳 ソフトな塩せん 牛乳 ヘルシーくずもち	413 19.0 14.6 56.2 1.0	kcal g g g g	乳・小麦	
26	月	ご飯 鶏肉とじゃが芋の麻婆炒め風 ブロッコリーのコンサダ スープ(人参・ワカメ)	ごま油・ご飯・さつま芋・じゃが芋・砂糖・小魚せんべい・米粉・片栗粉・油	牛乳・鶏肉・味噌・茹大豆	コーン・ブロッコリー・ほうれん草・ワカメ・玉ねぎ・人参・生姜	牛乳 小魚せんべい 牛乳 さつま芋の米粉ぜんざい	493 18.4 14.4 78.4 1.0	kcal g g g g	乳・小麦	
27	火	●鮭と春野菜のバター醤油スバゲッティ ●スナックエンドウのかぼちゃサラダ チキンスープ(鶏肉・豆腐・小松菜)	ごま油・ご飯・しらす&わかめせんべい・スバゲッティ・バター・砂糖・小麦粉	しらす干し・牛乳・鶏肉・鮭・豆腐	かぼちゃ・キャベツ・グリーンピース・パセリ・バナナ・スナックエンドウ・玉ねぎ・小松菜・人参・万能ねぎ	牛乳 しらす&わかめせんべい 牛乳 ミニしらすチャーハン	491 25.4 15.1 68.0 1.4	kcal g g g g	乳・小麦	
28	水	ポークカレーライス もやしとパプリカのサラダ スープ(チンゲン菜・インゲン) フルーツ(バナナ)	ごま油・ご飯・じゃが芋・ほうれん草と小松菜せんべい・砂糖・小麦粉・片栗粉・油	牛乳・鶏肉・豆乳・豚肉	インゲン・チンゲン菜・バナナ・パプリカ赤・もやし・玉ねぎ・人参	牛乳 ごま油 牛乳 肉まん風	510 20.5 16.7 75.0 1.7	kcal g g g g	乳・小麦	
29	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・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	牛乳 わかめせんべい 牛乳 きな粉豆乳寒天	480 19.1 16.4 69.6 0.7	kcal g g g g	乳・小麦	
30	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・パン粉・砂糖・小魚すなっく・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 小魚すなっく 牛乳 ケーキサレ風	547 23.2 21.2 70.1 1.7	kcal g g g g	乳・小麦
31	土	ご飯 豚肉と野菜のごま味噌炒め きゅうりと人参のツナサラダ すまし汁(花ふ・油揚げ)	イチゴジャム・かぼちゃ&にんじんリング・ごま・ご飯・花ふ・砂糖・小麦粉・油	ツナフレーク缶・牛乳・豆乳・豚肉・味噌・油揚げ	きゅうり・玉ねぎ・人参・白菜	牛乳 かぼちゃ&にんじんリング 牛乳 豆乳ホットケーキ	472 18.7 17.9 62.6 1.3	kcal g g g 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。

ダイハイ(株)
応援サポーター
林家たい平師匠

こいのぼりには
青空が似合いますね。

