

リトルキッズ		1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						
昼食			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)								
メニュー	曜日	献立					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(乳成分・卵・小麦・大豆・そば・えび・かに・くるみ・そば・えび・かに・くるみ)	エネルギーたんぱく質脂質炭水化物塩分	アレルギー(乳成分・卵・小麦・大豆・そば・えび・かに・くるみ)				
1	木	ご飯 鮭と野菜の南蛮漬け さつま芋サラダ みそ汁(豆腐・青ねぎ) アップルゼリー	イチゴジャム・ご飯・さつま芋・砂糖・小魚せんべい・小麦粉・油	おから・牛乳・鮭・豆乳・豆腐・味噌	きゅうり・りんご・ジュース・レーズン・寒天・人参・青ねぎ・大根	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 小麦せんべい 牛乳 イチゴジャムおから蒸しパン	544kcal 20.9g 12.7g 92.4g 1.2g	675g 25.7g 14.6g 117.6g 1.5g							
2	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・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・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 しらす・わかめせんべい 牛乳 切干大根の和風米粉チヂミ	551kcal 20.7g 18.8g 78.0g 1.4g	689kcal 25.5g 22.8g 99.1g 1.8g							
3	土	ご飯 助宗タラのバター焼き 高野豆腐と野菜のとりも煮 鶏汁(鶏肉・花ふ・長ねぎ) フルーツ(みかん缶)	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	スクンウタラ・牛乳・鶏肉・高野豆腐・豆乳・味噌・茹小豆豆腐	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 ほうれん草と小松菜せんべい 牛乳 豆乳桃と大豆の二色寒天	432kcal 23.0g 10.5g 65.0g 0.8g	524kcal 28.5g 11.6g 80.5g 0.9g							
4	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・大根菜)	ごま・ごま油・ご飯・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・かぶ・カリフラワー・キャベツ・玉ねぎ・小松菜・人参・大根菜	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・酢・水	牛乳 わかめせんべい 牛乳 粉豆腐のお好み焼き	479kcal 23.4g 19.4g 57.0g 1.2g	589kcal 29.0g 23.5g 70.2g 1.5g							
5	月	ご飯 白糸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・小魚すなっく・小麦粉・焼ふ・油	きな粉・シロイタダ・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 小魚すなっく 牛乳 きなこ豆乳パンケーキ	487kcal 19.9g 15.5g 71.6g 1.1g	605kcal 24.3g 18.4g 91.1g 1.4g							
6	火	ソース焼きうどん じゃが芋のブロックリーサラダ 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・コーン・スナック・フレンチ・チンゲン菜・ブロックリー・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 茹で野菜	469kcal 18.9g 16.5g 65.3g 1.5g	581kcal 23.1g 19.7g 82.6g 1.9g							
7	水	ご飯 助宗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・ジャム・砂糖・小麦粉・片栗粉・油	ステーキ・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・出し汁・醤油・酢・水・精製塩	牛乳 とうもろこしすなっく 牛乳 ふんわりスコーン	472kcal 19.7g 14.8g 69.0g 1.3g	585kcal 24.2g 17.4g 87.6g 1.6g								
8	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・ごまぜんべい・ご飯・じゃが芋・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カラーの王子さま顆粒・みりん風調味料・酒・出し汁・醤油・水・精製塩	牛乳 ごまぜんべい 牛乳 ●年明けうどん	506kcal 21.1g 16.3g 73.9g 1.6g	625kcal 25.9g 19.2g 93.2g 2.0g							
9	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)	いわし・せんべい・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・ベビーチーズ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 いわし・せんべい 牛乳 ごまチーズ蒸しパン	526kcal 21.1g 19.4g 71.3g 1.8g	652kcal 25.8g 23.5g 89.5g 2.3g							
10	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・ソーメン)	ご飯・ソーメン・ソフトな塩せん・砂糖・片栗粉・油	花かつお・牛乳・豚肉・味噌・茹小豆豆腐	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 牛乳 かぼちゃの揚げまんじゅう風 フルーツ(りんご)	476kcal 16.7g 14.7g 75.1g 1.1g	586kcal 20.0g 17.3g 94.6g 1.2g							
11	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・小魚せんべい・片栗粉・油	エビ・きな粉・牛乳・鶏レバー・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 小魚せんべい 牛乳 ヘルシーくずもち	453kcal 21.7g 14.0g 64.4g 1.1g	552kcal 26.7g 16.3g 79.8g 1.4g							
12	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・スパゲッティ・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 しらすそばろチャーハン	517kcal 24.2g 19.7g 67.4g 1.3g	643kcal 30.2g 24.0g 84.8g 1.6g							
13	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・ご飯・じゃが芋・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・ワカメ・寒天・人参・白桃缶	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 寒天ボンチ	534kcal 18.7g 19.3g 77.4g 0.8g	662kcal 22.7g 23.5g 97.2g 0.9g							
14	水	ご飯 鶏と野菜のごま生姜煮 チンゲン菜と人参のコーンとえすまし汁(ソーメン・長ねぎ)	おこめリング・ごま・ご飯・ソーメン・わかめせんべい・砂糖・片栗粉・油	牛乳・鶏肉	かぼちゃ・コーン・チンゲン菜・なす・玉ねぎ・人参・生姜・長ねぎ	みりん風調味料・出し汁・醤油・水・精製塩	牛乳 わかめせんべい 牛乳 大学かぼちゃ おこめリング	447kcal 15.7g 14.0g 70.8g 1.0g	545kcal 18.6g 16.2g 88.8g 1.2g							
15	木	ご飯 ●鮭の紅白甘酢あんかけ ●さつま芋とレーズンのきんとん風 みそ汁(豆腐・万能ねぎ) フルーツ(みかん)	イチゴジャム・ご飯・さつま芋・砂糖・小魚すなっく・小麦粉・片栗粉・油	おから・牛乳・鮭・豆乳・豆腐・味噌	きゅうり・みかん・レーズン・人参・大根・万能ねぎ	ベーキングパウダー・出し汁・醤油・酢・精製塩	牛乳 小魚すなっく 牛乳 イチゴジャムおから蒸しパン	532kcal 20.9g 11.0g 93.0g 1.0g	666kcal 25.7g 12.3g 120.0g 1.2g							
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				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			611				25.2				18.9			
1〜2歳		485/20.1/13.5/71.0/1.4未満			494				20.5				16.0			

タイハイ(株)
応援サポーター
林家たい平 師匠

あけましておめでとうございます
本年もよろしくお願いします!



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減り、お腹に良いとされています。

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)	午後おやつ	アレルギー (乳成分・卵・小麦・大豆・そば・えび・かに・くるみ・りんご・バナナ	