

リトルキッズ	昼食	5月	3色食品群			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	エネルギーたんぱく質脂質炭水化物塩分	アレルギー(乳・卵・小麦・落花生・そば・大豆・りんご)	エネルギーたんぱく質脂質炭水化物塩分	アレルギー(乳・卵・小麦・落花生・そば・大豆・りんご)
1	金	ご飯 春野菜のクリームシチュー 鶏ささみとブロッコリーのサラダ フルーツ(洋梨缶)	ご飯・じゃが芋・砂糖・油	ツナフレーク缶・鶏肉	キャベツ・グリーンアスパラ・ブロッコリー・人参・洋なし缶	297 kcal 10.9 g 6.9 g 46.7 g 0.8 g	小麦	401 kcal 14.7 g 9.3 g 63.0 g 1.1 g	小麦
2	土	鉄分強化！ふりかけご飯 チキンソテー 春雨サラダ すまし汁	ごま油・ご飯・砂糖・春雨・片栗粉・油	鶏肉	インゲン・かぼちゃ・きゅうり・人参・長ねぎ	290 kcal 8.6 g 7.4 g 45.1 g 0.6 g	小麦	392 kcal 11.6 g 10.0 g 60.9 g 0.8 g	小麦
3	日	ひじきご飯 カラスカレイの磯風味焼き ポパイソテー すまし汁 フルーツ(黄桃缶)	ご飯・砂糖・焼ふ・片栗粉・油	カラスカレイ・豚肉・油揚げ	あおさ粉・コーン・トマト・ひじき・ほうれん草・黄桃缶・枝豆・白菜	338 kcal 14.6 g 11.4 g 43.1 g 0.6 g	小麦	456 kcal 19.7 g 15.4 g 58.2 g 0.8 g	小麦
4	月	ドライカレー 大根のナムル風サラダ フルーツ(オレンジ)	ごま油・ご飯・砂糖・油	豚肉	オレンジ・きゅうり・パプリカ黄・玉ねぎ・人参・大根	280 kcal 8.6 g 7.7 g 42.8 g 0.8 g	小麦	378 kcal 11.6 g 10.4 g 57.8 g 1.1 g	小麦
5	火	ご飯 鮭のごま煮 鶏肉とスナップエンドウの炒め物 みそ汁 フルーツ(パイナップル缶)	ごま・ご飯・花ふ・砂糖・油	鶏肉・鮭・油揚げ	スナップエンドウ・パイナップル缶・玉ねぎ・小松菜・人参	274 kcal 13.4 g 6.0 g 40.2 g 0.6 g	小麦	370 kcal 18.1 g 8.1 g 54.3 g 0.8 g	小麦
6	水	豚しゃぶ冷やしうどん かぼちゃのバターソテー フルーツ(洋梨缶)	うどん・ごま油・バター・砂糖・片栗粉	豚肉	オクラ・かぼちゃ・キャベツ・ワカメ・玉ねぎ・洋なし缶	255 kcal 10.7 g 5.4 g 40.1 g 1.8 g	乳・小麦	344 kcal 14.4 g 7.3 g 54.1 g 2.4 g	乳・小麦
7	イ ベ ン ト 献 立	●こいのぼりライス 助宗タラのサクサクフライ チンゲン菜のごまサラダ スープ	ごま・ご飯・パン粉・砂糖・小麦粉・油	スケソウタラ・鶏肉	アスパラ・グリーンピース・コーン・チンゲン菜・玉ねぎ・赤ピーマン・大根・長ねぎ	336 kcal 13.7 g 10.2 g 45.0 g 0.8 g	小麦	454 kcal 18.5 g 13.8 g 60.8 g 1.1 g	小麦
8	金	鉄分強化！ふりかけご飯 豆腐ハンバーグ さつまいものサラダ すまし汁	ご飯・さつまいも・パン粉・砂糖・油	鶏肉・豆腐	インゲン・ごぼう・ブロッコリー・ワカメ・玉ねぎ	310 kcal 8.9 g 7.3 g 50.1 g 0.7 g	小麦	419 kcal 12.0 g 9.9 g 67.6 g 0.9 g	小麦
9	土	ご飯 ポークビーンズ 小松菜のごま和え みそ汁	ごま・ご飯・砂糖・油	大豆・豚肉・油揚げ	グリーンピース・トマト・なめこ・玉ねぎ・小松菜・人参	274 kcal 10.9 g 7.0 g 40.3 g 0.8 g	小麦	370 kcal 14.7 g 9.5 g 54.4 g 1.1 g	小麦
10	日	ご飯 白糸タラの煮付け 鶏レバーのかりん焼き みそ汁 ヨーグルト	ご飯・砂糖・片栗粉・油	シロイトラ・ヨーグルト・鶏レバー	インゲン・チンゲン菜・ブロッコリー・人参・白菜	254 kcal 14.1 g 3.2 g 40.5 g 1.0 g	乳・小麦	343 kcal 19.0 g 4.3 g 54.7 g 1.4 g	乳・小麦
11	月	納豆ごはん 焼き鳥風 切干大根の煮物 みそ汁	ご飯・花ふ・砂糖・油	鶏肉・納豆・油揚げ	ごぼう・玉ねぎ・小松菜・人参・切干大根	322 kcal 13.2 g 10.5 g 42.1 g 0.8 g	小麦	435 kcal 17.8 g 14.2 g 56.8 g 1.1 g	小麦
12	火	ご飯 豚肉の生姜焼き 白菜のツナサラダ みそ汁	ご飯・砂糖・油	ツナフレーク缶・豚肉	インゲン・なす・玉ねぎ・人参・生姜・白菜・万能ねぎ	264 kcal 10.8 g 7.1 g 37.6 g 0.7 g	小麦	356 kcal 14.6 g 9.6 g 50.8 g 0.9 g	小麦
13	水	ご飯 助宗タラの和風焼き じゃが芋の含め煮 すまし汁 フルーツ(オレンジ)	ご飯・じゃが芋・砂糖・片栗粉・油	スケソウタラ・油揚げ	オレンジ・キヌサヤ・ほうれん草・もやし・人参	251 kcal 10.1 g 3.9 g 42.4 g 0.5 g	小麦	339 kcal 13.6 g 5.3 g 57.2 g 0.7 g	小麦
14	木	鶏肉の和風スバゲッティ 南瓜のサクサクパン粉焼き スープ	スパゲッティ・バター・パン粉・油	鶏肉	かぼちゃ・チンゲン菜・ピーマン・ワカメ・玉ねぎ・人参	248 kcal 10.5 g 7.0 g 35.6 g 0.6 g	乳・小麦	335 kcal 14.2 g 9.5 g 48.1 g 0.8 g	乳・小麦
15	金	ご飯 春野菜のクリームシチュー 鶏ささみとブロッコリーのサラダ フルーツ(バナナ)	ご飯・じゃが芋・砂糖・油	ツナフレーク缶・鶏肉	キャベツ・グリーンアスパラ・バナナ・ブロッコリー・人参	290 kcal 11.0 g 6.9 g 45.3 g 0.8 g	小麦	392 kcal 14.9 g 9.3 g 61.2 g 1.1 g	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			エネルギーkcal たんぱく質g 脂質g 炭水化物g 塩分g			
3~5歳			390/16.1/10.8/57.0/1.1未満			386 15.2 9.8 57.4 1.0			
1~2歳			285/11.8/7.9/41.7/0.8未満			286 11.3 7.2 42.5 0.8			



クローバーがたくさん生えていますね～。四つ葉はどこかな？

タイハイ(株)
応援サポーター
林 奈 実 先生



食べ物は良く噛んで食べましょう。良く噛むことで、虫歯予防や消化の負担が減り、お腹に良いと言われています。



リトルキッズ	昼食	3色食品群	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	エネルギーたんぱく質脂質炭水化物塩分	アレルギー(乳・卵・小麦・落花生・そば・大豆・りんご)	エネルギーたんぱく質脂質炭水化物塩分	アレルギー(乳・卵・小麦・落花生・そば・大豆・りんご)
16	土	鉄分強化！ふりかけご飯 チキンソテー 春雨サラダ すまし汁	ごま油・ご飯・砂糖・春雨・片栗粉・油	鶏肉	インゲン・かぼちゃ・きゅうり・人参・長ねぎ	290 kcal 8.6 g 7.4 g 45.1 g 0.6 g	小麦	392 kcal 11.6 g 10.0 g 60.9 g 1.1 g	小麦
17	日	ひじきご飯 カラスカレイの磯風味焼き ポパイソテー すまし汁 フルーツ(黄桃缶)	ご飯・砂糖・焼ふ・片栗粉・油	カラスカレイ・豚肉・油揚げ	あおさ粉・コーン・トマト・ひじき・ほうれん草・黄桃缶・枝豆・白菜	337 kcal 14.4 g 11.4 g 43.0 g 0.5 g	小麦	455 kcal 19.4 g 15.4 g 58.1 g 0.7 g	小麦
18	月	ドライカレー 大根のナムル風サラダ フルーツ(オレンジ)	ごま油・ご飯・砂糖・油	豚肉	オレンジ・きゅうり・パプリカ黄・玉ねぎ・人参・大根	280 kcal 8.6 g 7.7 g 42.8 g 0.8 g	小麦	378 kcal 11.6 g 10.4 g 57.8 g 1.1 g	小麦
19	火	ご飯 鮭のごま煮 鶏肉とスナップエンドウの炒め物 みそ汁 フルーツ(パイナップル缶)	ごま・ご飯・花ふ・砂糖・油	鶏肉・鮭・油揚げ	スナップエンドウ・パイナップル缶・玉ねぎ・小松菜・人参	274 kcal 13.4 g 6.0 g 40.2 g 0.6 g	小麦	370 kcal 18.1 g 8.1 g 54.3 g 0.8 g	小麦
20	水	豚しゃぶ冷やしうどん かぼちゃのバターソテー フルーツ(バナナ)	うどん・ごま油・バター・砂糖・片栗粉	豚肉	オクラ・かぼちゃ・キャベツ・バナナ・ワカメ・玉ねぎ	252 kcal 10.8 g 5.4 g 39.6 g 1.8 g	乳・小麦	340 kcal 14.6 g 7.3 g 53.5 g 2.4 g	乳・小麦
21	イ ベ ン ト 献 立	●クマさんライス 助宗タラのサクサクフライ チンゲン菜のごまサラダ スープ	ごま・ご飯・パン粉・砂糖・小麦粉・油	スケソウタラ・花かつお	グリーンアスパラ・グリーンピース・コーン・チンゲン菜・パプリカ赤・レーズン・人参・大根・長ねぎ	301 kcal 10.5 g 6.4 g 49.3 g 0.7 g	小麦	406 kcal 14.2 g 8.6 g 66.6 g 0.9 g	小麦
22	金	鉄分強化！ふりかけご飯 豆腐ハンバーグ さつまいものサラダ すまし汁	ご飯・さつまいも・パン粉・砂糖・油	鶏肉・豆腐	インゲン・ごぼう・ブロッコリー・ワカメ・玉ねぎ	310 kcal 8.9 g 7.3 g 50.2 g 0.7 g	小麦	419 kcal 12.0 g 9.9 g 67.8 g 0.9 g	小麦
23	土	ご飯 ポークビーンズ 小松菜のごま和え みそ汁	ごま・ご飯・砂糖・油	大豆・豚肉・油揚げ	グリーンピース・トマト・なめこ・玉ねぎ・小松菜・人参	274 kcal 10.9 g 7.0 g 40.3 g 0.8 g	小麦	370 kcal 14.7 g 9.5 g 54.4 g 1.1 g	小麦
24	日	ご飯 白糸タラの煮付け 鶏レバーのかりん焼き みそ汁 ヨーグルト	ご飯・砂糖・片栗粉・油	シロイトラ・ヨーグルト・鶏レバー	インゲン・チンゲン菜・ブロッコリー・人参・白菜	254 kcal 14.1 g 3.2 g 40.5 g 1.0 g	乳・小麦	343 kcal 19.0 g 4.3 g 54.7 g 1.4 g	乳・小麦
25	月	納豆ごはん 焼き鳥風 切干大根の煮物 みそ汁	ご飯・花ふ・砂糖・油	鶏肉・納豆・油揚げ	ごぼう・玉ねぎ・小松菜・人参・切干大根	322 kcal 13.2 g 10.5 g 42.1 g 0.8 g	小麦	435 kcal 17.8 g 14.2 g 56.8 g 1.1 g	小麦
26	火	ご飯 豚肉の生姜焼き 白菜のツナサラダ みそ汁	ご飯・砂糖・油	ツナフレーク缶・豚肉	インゲン・なす・玉ねぎ・人参・生姜・白菜・万能ねぎ	264 kcal 10.8 g 7.1 g 37.6 g 0.7 g	小麦	356 kcal 14.6 g 9.6 g 50.8 g 0.9 g	小麦
27	水	ご飯 助宗タラの和風焼き じゃが芋の含め煮 すまし汁 フルーツ(オレンジ)	ご飯・じゃが芋・砂糖・片栗粉・油	スケソウタラ・油揚げ	オレンジ・キヌサヤ・ほうれん草・もやし・人参	251 kcal 10.1 g 3.9 g 42.4 g 0.5 g	小麦	339 kcal 13.6 g 5.3 g 57.2 g 0.7 g	小麦
28	木	鶏肉の和風スバゲッティ 南瓜のサクサクパン粉焼き スープ	スパゲッティ・バター・パン粉・油	鶏肉	かぼちゃ・チンゲン菜・ピーマン・ワカメ・玉ねぎ・人参	248 kcal 10.5 g 7.0 g 35.6 g 0.6 g	乳・小麦	335 kcal 14.2 g 9.5 g 48.1 g 0.8 g	乳・小麦
29	金	ご飯 春野菜のクリームシチュー 鶏ささみとブロッコリーのサラダ フルーツ(バナナ)	ご飯・じゃが芋・砂糖・油	ツナフレーク缶・鶏肉	キャベツ・グリーンアスパラ・バナナ・ブロッコリー・人参	290 kcal 11.0 g 6.9 g 45.3 g 0.8 g	小麦	392 kcal 14.9 g 9.3 g 61.2 g 1.1 g	小麦
30	土	鉄分強化！ふりかけご飯 チキンソテー 春雨サラダ すまし汁	ごま油・ご飯・砂糖・春雨・片栗粉・油	鶏肉	インゲン・かぼちゃ・きゅうり・人参・長ねぎ	290 kcal 8.6 g 7.4 g 45.1 g 0.6 g	小麦	392 kcal 11.6 g 10.0 g 60.9 g 1.1 g	小麦
31	日	ひじきご飯 カラスカレイの磯風味焼き ポパイソテー すまし汁 フルーツ(黄桃缶)	ご飯・砂糖・焼ふ・片栗粉・油	カラスカレイ・豚肉・油揚げ	あおさ粉・コーン・トマト・ひじき・ほうれん草・黄桃缶・枝豆・白菜	337 kcal 14.4 g 11.4 g 43.0 g 0.5 g	小麦	455 kcal 19.4 g 15.4 g 58.1 g 0.7 g	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ための目安です。香辛料や正油・みそなどの調味料は3色食品群に分類されない為、記載しておりません。
※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。

