

リトルキッズ	朝食	1月	3色食品群			3色食品群以外の使用食材	1~2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	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)	
1	木	休園									
2	金	休園									
3	土										
4	日										
5	月	冬期保育(お弁当)									
6	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・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	午前おやつ 牛乳 チーズふりかけおにぎり 茹で野菜	469 kcal 18.9 g 16.5 g 65.3 g 1.5 g	乳成分・卵・小麦		
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・砂糖・片栗粉・油	スケソウタラ・牛乳・鶏肉・豆腐	しめじ・バナナ・ほうれん草・ワカメ・玉ねぎ・人参	ケチャップ・出し汁・醤油・酢・水・精製塩	牛乳 とうもろこしすなっく	472 kcal 19.7 g 14.8 g 69.0 g 1.3 g	乳成分・小麦		
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 ●年明けうどん	506 kcal 21.1 g 16.3 g 73.9 g 1.6 g	乳成分・小麦		
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)	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 ごまチーズ蒸しパン	526 kcal 21.1 g 19.4 g 71.3 g 1.8 g	乳成分・小麦		
10	土	ロールパン ヨーグルト 野菜ジュース	バター・小麦粉	ヨーグルト	野菜ジュース			291 kcal 5.9 g 7.4 g 50.3 g 0.3 g	乳・小麦		
11	日										
12	月	成人の日									
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)	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・豆腐・豚肉・味噌・油揚げ	キャベツ・ワカメ・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	534 kcal 18.7 g 19.3 g 77.4 g 0.8 g	乳成分・小麦		
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・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 大学かぼちゃ おこめリング	447 kcal 15.7 g 14.0 g 70.8 g 1.0 g	乳成分・小麦		
15	木	鶏肉の和豆乳スープパスタ 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・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 しらすぞぼろチャーハン	517 kcal 24.2 g 19.7 g 67.4 g 1.3 g	乳成分・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	585/24.1/16.2/85.5/1.6未満	611	25.2	18.9	90.9	1.5					
1~2歳	485/20.1/13.5/71.0/1.4未満	494	20.5	16.0	72.1	1.2					

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、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			3色食品群以外の使用食材	1~2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	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・落花生・そば・えび・かに・くるみ)
16	金	ご飯 豚肉と小松菜のあっさり煮 さつま芋と人参のごまサラダ みそ汁(かぶ・えのき茸)	ごま・ごませんべい・ごま油・ご飯・さつま芋・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	午前おやつ 牛乳 粉豆腐のお好み焼き	509 kcal 23.1 g 19.6 g 65.2 g 1.2 g	乳成分・小麦
17	土	ロールパン ヨーグルト 野菜ジュース	バター・小麦粉	ヨーグルト	野菜ジュース			291 kcal 5.9 g 7.4 g 50.3 g 0.3 g	乳・小麦
18	日								
19	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) フルーツ(りんご)	ご飯・砂糖・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・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 きなこ豆乳パンケーキ	480 kcal 19.9 g 15.6 g 71.2 g 1.1 g	乳成分・小麦
20	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・マヨネーズ・砂糖・油・ソフトな塩せん	牛乳・豚肉・味噌・油揚げ	あおさ粉・キャベツ・チンゲン菜・ブロッコリー・玉ねぎ・人参	ウスターソース・酒・出し汁・醤油・酢・精製塩	牛乳 ソフトな塩せん	466 kcal 18.8 g 16.6 g 65.4 g 1.6 g	乳成分・卵・小麦
21	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・バター・りんごジャム・砂糖・小魚せんべい・小麦粉・片栗粉・油	スケソウタラ・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・出し汁・醤油・酢・水・精製塩	牛乳 小魚せんべい	477 kcal 19.8 g 14.8 g 70.2 g 1.3 g	乳成分・小麦
22	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・しらす＆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 厚揚げうどん	504 kcal 21.0 g 16.1 g 73.6 g 1.6 g	乳成分・小麦
23	金	●ツナのあおさおにぎり ●鶏肉と冬野菜の生姜炒め 春雨サラダ フルーツ(バナナ)	ごま・ごま油・ご飯・砂糖・春雨・小麦粉・油	ツナフレーク缶・牛乳・鶏肉・豆乳・冷蔵ベビーチーズ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 ごまチーズ蒸しパン	567 kcal 21.9 g 22.0 g 74.4 g 1.6 g	乳成分・小麦
24	土	ロールパン ヨーグルト 野菜ジュース	バター・小麦粉	ヨーグルト	野菜ジュース			291 kcal 5.9 g 7.4 g 50.3 g 0.3 g	乳・小麦
25	日								
26	月	鶏肉の和豆乳スープパスタ 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・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 しらすぞぼろチャーハン	515 kcal 24.2 g 19.7 g 66.9 g 1.3 g	乳成分・小麦
27	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)	ご飯・じゃが芋・とうもろこしすなっく・パン粉・砂糖・小麦粉・油	カラスカレイ・牛乳・豆腐・豚肉・味噌・油揚げ	キャベツ・りんご・ワカメ・人参	酒・出し汁・醤油・水・精製塩	牛乳 とうもろこしすなっく	523 kcal 18.5 g 19.4 g 75.4 g 0.8 g	乳成分・小麦
28	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おえすまし汁(ソーメン・長ねぎ)	おこめリング・ごま・ご飯・ソーメン・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 大学かぼちゃ おこめリング	447 kcal 15.7 g 14.1 g 70.7 g 1.0 g	乳成分・小麦
29	木	ご飯 鮭と野菜の南蛮漬け さつま芋サラダ 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・小麦粉・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・みりん風調味料・出し汁・醤油・酢・精製塩	牛乳 イチゴジャムおから蒸しパン	533 kcal 21.1 g 12.7 g 89.6 g 1.2 g	乳成分・小麦
30	金	ご飯 助宗タラのバター焼き 豆腐と野菜のとろみ煮 鶏汁(鶏肉・花ふ・長ねぎ) フルーツ(オレンジ)	ご飯・バター・花ふ・砂糖・小魚せんべい・片栗粉・油	スケソウタラ・牛乳・鶏肉・豆腐・味噌	オレンジ・ほうれん草・人参・長ねぎ・白菜	酒・出し汁・醤油・水・精製塩	牛乳 小魚せんべい	434 kcal 23.1 g 10.8 g 65.1 g 0.8 g	乳成分・小麦
31	土	ロールパン ヨーグルト 野菜ジュース	バター・小麦粉	ヨーグルト	野菜ジュース			291 kcal 5.9 g 7.4 g 50.3 g 0.3 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」でご確認ください。
 ※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。