

リトルキッズ	朝食	3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・落花生・そば・えび・かに・くるみ)		
1	日											
2	月	ツナピラフ 豚肉のマカロニみそグラタン風 スープ(かぼちゃ・長ねぎ) フルーツ(不知火)	ごま油・ご飯・バター・ パン粉・マカロニ・小 麦粉・片栗粉	ツナブレイク缶・牛乳 鶏肉・豆乳・豚肉・味 噌	かぼちゃ・グリーンピース・ ピーマン・ほうれん草・ 玉ねぎ・人参・長ねぎ・ 不知火(しらぬい)	みりん風調味料・酒・出 し汁・醤油・水・精製塩		531 kcal 22.9 g 14.6 g 80.8 g 1.2 g			乳成分・小麦	
3	火	イベント ●そばろひなちらし寿司 さつま芋と玉ねぎの煮物 みそ汁(なす・なめこ) フルーツ(オレンジ)	ご飯・さつま芋・しらす &わかめせんべい・ 砂糖・片栗粉・油	牛乳・鶏肉・味噌	オレンジ・キヌサヤ・コー ン・なす・なめこ・れんこ ん・玉ねぎ・人参	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	506 kcal 16.4 g 14.1 g 82.5 g 1.3 g			乳成分・小麦	
4	水	鉄分強化！ふりかけご飯 厚揚げと豚肉の生姜煮 白菜ときゅうりのひじきサラダ みそ汁(じゃが芋・ごぼう)	ごま油・ご飯・じゃが 芋・砂糖・油	牛乳・厚揚げ・豚肉・ 味噌	かぼちゃ・きゅうり・ごぼ う・ひじき・りんご・レーズ ン・玉ねぎ・人参・水菜・ 生姜・白菜	ふりかけ・みりん風調味 料・酒・出し汁・醤油・ 酢・水・精製塩	牛乳 かぼちゃ茶巾 フルーツ(りんご)	482 kcal 19.4 g 17.3 g 70.5 g 1.0 g			乳成分・小麦	
5	木	ご飯 鮭のごま衣焼き 大根の信田煮 みそ汁(花ふ・ワカメ) ヨーグルト	ごま・ご飯・わかめせ んべい・花ふ・砂糖・ 小麦粉・油	ヨーグルト・牛乳・鮭・ 味噌・油揚げ	ワカメ・小松菜・人参・大 根	みりん風調味料・酒・出 し汁・醤油・水・精製塩	牛乳 わかめせんべい	516 kcal 23.7 g 17.6 g 69.4 g 1.4 g			乳成分・小麦	
6	金	春野菜あんかけうどん トマトとチンゲン菜のサラダ フルーツ(りんご)	うどん・ごま油・ご飯・ 砂糖・片栗粉・油	チーズ・牛乳・豚肉	キャベツ・きゅうり・グリー ンアスパラ・グリーンピー ス・チンゲン菜・トマト・り んご・人参	ふりかけ・みりん風調味 料・酒・出し汁・醤油・ 酢・精製塩	牛乳 チーズ入りふりかけおにぎり 塩もみきゅうり	448 kcal 17.9 g 15.1 g 63.3 g 1.2 g			乳成分・小麦	
7	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	
8	日											
9	月	ご飯 豆腐と鶏肉のどろみ煮 切干大根炒め みそ汁(インゲン・長ねぎ)	おこめリング・ご飯・マ カロニ・砂糖・片栗粉・ 油	きな粉・牛乳・鶏肉・豆 腐・味噌・油揚げ	インゲン・ほうれん草・玉 ねぎ・人参・切干大根・ 長ねぎ	酒・出し汁・醤油	牛乳 マカロニきなこ おこめリング	450 kcal 21.7 g 13.1 g 65.6 g 0.8 g			乳成分・小麦	
10	火	ご飯 豚肉のキャベツ蒸し きゅうりのごま和え みそ汁(チンゲン菜・えのき茸)	いわしせんべい・ご ま・ごま油・ご飯・砂 糖・油	牛乳・豚肉・味噌	えのき茸・キャベツ・きゅ うり・チンゲン菜・玉ね ぎ・人参	みりん風調味料・酒・出 し汁・醤油・酢・水・精製 塩	牛乳 いわしせんべい	465 kcal 19.0 g 19.2 g 60.7 g 1.2 g			乳成分・小麦	
11	水	ご飯 助宗タラの煮付け かぼちゃのさきみ炒め みそ汁(もやし・花ふ) フルーツ(バナナ)	ごま油・ご飯・りんご ジャム・花ふ・砂糖・小 麦粉・片栗粉・油	おから・スケソウダラ・ 牛乳・鶏肉・豆乳・味 噌	かぼちゃ・バナナ・もや し・人参・万能ねぎ	ベーキングパウダー・み りん風調味料・酒・出し 汁・醤油・精製塩	牛乳 おからホットケーキ	456 kcal 21.8 g 9.5 g 76.4 g 1.2 g			乳成分・小麦	
12	木	ご飯 チキンストロガノフ風 キャベツのスパサラ スープ(大根・ワカメ)	ご飯・スパゲッティ・砂 糖・小魚せんべい・小 麦粉・油	牛乳・鶏肉	キャベツ・しめじ・ピーマ ン・ワカメ・玉ねぎ・人 参・大根	ウスターソース・ケチャッ プ・酒・出し汁・醤油・ 酢・水・精製塩	牛乳 小魚せんべい	507 kcal 17.9 g 17.8 g 72.2 g 1.4 g			乳成分・小麦	
13	金	鉄分強化！ふりかけご飯 白糸タラの香草パン粉焼き 炒り粉豆腐 みそ汁(玉ねぎ・油揚げ) フルーツ(オレンジ)	ご飯・じゃが芋・パン 粉・砂糖・小麦粉・油	シロイタダ・牛乳・鶏 肉・粉豆腐・味噌・油 揚げ	オレンジ・パセリ・玉ね ぎ・人参	ふりかけ・出し汁・醤油・ 水・精製塩	牛乳 チヂミ	544 kcal 25.4 g 18.4 g 74.6 g 1.2 g			乳成分・小麦	
14	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	
15	日											
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	600	24.6	18.3	90.0	1.4						
1~2歳	485/20.1/13.5/71.0/1.4未満	486	20.1	15.5	71.4	1.2						

タイハイ(株)  
応援サポーター  
林家たい平師匠



暖かくなって花が  
咲き始めていますね



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



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				
		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	月	ツナピラフ 豚肉のマカロニみそグラタン風 スープ(かぼちゃ・長ねぎ) フルーツ(不知火)	ごま油・ご飯・バター・ パン粉・マカロニ・小 麦粉・片栗粉	ツナブレイク缶・牛乳 鶏肉・豆乳・豚肉・味 噌	かぼちゃ・グリーンピース・ ピーマン・ほうれん草・ 玉ねぎ・人参・長ねぎ・ 不知火(しらぬい)	みりん風調味料・酒・出 し汁・醤油・水・精製塩	午前おやつ(1~2歳児のみ) 午後おやつ 牛乳 ミニチャーハン風	526 kcal 22.9 g 14.6 g 79.6 g 1.2 g	乳成分・小麦	
17	火	三色丼 さつまいもとれんごんの煮物 みそ汁(なす・なめこ) フルーツ(オレンジ)	かぼちゃ&にんじんリン グ・ご飯・さつまい芋・ 砂糖・片栗粉・油	牛乳・鶏肉・味噌	オレンジ・コーン・なす・ なめこ・れんこん・玉ね ぎ・人参	みりん風調味料・酒・出 し汁・醤油・精製塩	牛乳 かぼちゃ&にんじんリン グ	503 kcal 16.4 g 14.1 g 81.9 g 1.2 g	乳成分・小麦	
18	水	鉄分強化! ふりかけご飯 厚揚げと豚肉の生姜煮 白菜ときゅうりのひじきサラダ みそ汁(じゃが芋・ごぼう)	ごま油・ご飯・じゃが 芋・砂糖・油	牛乳・厚揚げ・豚肉・ 味噌	かぼちゃ・きゅうり・ごぼ う・ひじき・りんご・レーズ ン・玉ねぎ・人参・水菜・ 生姜・白菜	ふりかけ・みりん風調味 料・酒・出し汁・醤油・ 酢・水・精製塩	牛乳 かぼちゃ茶巾 フルーツ(りんご)	477 kcal 19.3 g 17.3 g 69.2 g 1.0 g	乳成分・小麦	
19	木	ご飯 鯉のごま衣焼き 大根の信田煮 みそ汁(花ふ・ワカメ) ヨーグルト	ごま・ごませんべい・ご 飯・花ふ・砂糖・小麦 粉・油	ヨーグルト・牛乳・鮭・ 味噌・油揚げ	ワカメ・小松菜・人参・大 根	みりん風調味料・酒・出 し汁・醤油・水・精製塩	牛乳 ごませんべい	516 kcal 23.7 g 17.7 g 69.3 g 1.4 g	乳成分・小麦	
20	金	春分の日								
21	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	
22	日									
23	月	ご飯 豆腐と鶏肉のどろみ煮 切干大根炒め みそ汁(インゲン・長ねぎ)	おこめリング・ご飯・マ カロニ・砂糖・片栗粉・ 油	きな粉・牛乳・鶏肉・豆 腐・味噌・油揚げ	インゲン・ほうれん草・玉 ねぎ・人参・切干大根・ 長ねぎ	酒・出し汁・醤油	牛乳 マカロニきなこ おこめリング	448 kcal 21.6 g 12.9 g 65.3 g 0.8 g	乳成分・小麦	
24	火	ご飯 豚肉のキャベツ蒸し きゅうりのごま和え みそ汁(チンゲン菜・えのき茸)	ごま・ごま油・ご飯・ほ うれん草と小松菜せん べい・砂糖・油	牛乳・豚肉・味噌	えのき茸・キャベツ・きゅ うり・チンゲン菜・玉ね ぎ・人参	みりん風調味料・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	466 kcal 18.9 g 19.1 g 61.1 g 1.2 g	乳成分・小麦	
25	水	ご飯 助宗タラの煮付け かぼちゃのさきみ炒め みそ汁(もやし・花ふ) フルーツ(バナナ)	ごま油・ご飯・りんご ジャム・花ふ・砂糖・小 麦粉・片栗粉・油	おから・スケソウダラ・ 牛乳・鶏肉・豆乳・味 噌	かぼちゃ・バナナ・もや し・人参・万能ねぎ	ベーキングパウダー・み りん風調味料・酒・出し 汁・醤油・精製塩	牛乳 おからホットケーキ	457 kcal 21.8 g 9.6 g 76.4 g 1.1 g	乳成分・小麦	
26	木	ご飯 チキンストロガノフ風 キャベツのスパサラ スープ(大根・ワカメ)	ご飯・スパゲッティ・砂 糖・小魚すなっく・小 麦粉・油	牛乳・鶏肉	キャベツ・しめじ・ピーマ ン・ワカメ・玉ねぎ・人 参・大根	ウスターソース・ケチャッ プ・酒・出し汁・醤油・ 酢・水・精製塩	牛乳 小魚すなっく	502 kcal 17.9 g 17.8 g 71.0 g 1.4 g	乳成分・小麦	
27	金	ご飯 クリームシチュー トマトとアスパラのツナサラダ スープ(さつまい芋・ごぼう) フルーツ(りんご)	かぼちゃ&にんじんリン グ・ごま油・ご飯・さ つまい芋・砂糖・油	ツナブレイク缶・牛乳 豚肉	グリーンアスパラ・コーン ・ごぼう・トマト・りんご・ 玉ねぎ・小松菜・人参	SBシチューの王子さま 顆粒・酒・出し汁・醤油・ 酢・水・精製塩	牛乳 かぼちゃ&にんじんリン グ	506 kcal 16.7 g 16.5 g 78.0 g 1.3 g	乳成分・小麦	
28	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	
29	日									
30	月	ツナピラフ 豚肉のマカロニみそグラタン風 スープ(かぼちゃ・長ねぎ) フルーツ(不知火)	ごま油・ご飯・バター・ パン粉・マカロニ・小 麦粉・片栗粉	ツナブレイク缶・牛乳 鶏肉・豆乳・豚肉・味 噌	かぼちゃ・グリーンピース・ ピーマン・ほうれん草・ 玉ねぎ・人参・長ねぎ・ 不知火(しらぬい)	みりん風調味料・酒・出 し汁・醤油・水・精製塩	牛乳 ミニチャーハン風	530 kcal 23.0 g 14.7 g 80.5 g 1.2 g	乳成分・小麦	
31	火	三色丼 さつまいもとれんごんの煮物 みそ汁(なす・なめこ) フルーツ(オレンジ)	ご飯・さつまい芋・ソフト な塩せん・砂糖・片栗 粉・油	牛乳・鶏肉・味噌	オレンジ・コーン・なす・ なめこ・れんこん・玉ね ぎ・人参	みりん風調味料・酒・出 し汁・醤油・精製塩	牛乳 ソフトな塩せん	506 kcal 16.5 g 14.1 g 82.8 g 1.3 g	乳成分・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・午後おやつ合計の栄養価になります。