



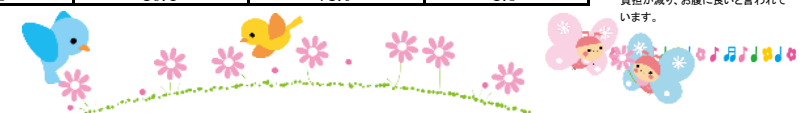
# 4月

ト ル キ ツ 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・卵・小麦・落花生・そば・えび・かに・くるみ)
1	水	ご飯 鶏肉のみそ焼き チンゲン菜とトマトのサラダ すまし汁(人参・しめじ)	ごま油・ご飯・砂糖・小 魚せんべい・油	牛乳・鶏肉・味噌	しめじ・チンゲン菜・トマ ト・ピーマン・玉ねぎ・人 参	みりん風調味料・出し 汁・醤油・酢・精製塩	牛乳 小魚せんべい	489 kcal 19.0 g 21.0 g 60.2 g 1.8 g	乳成分・小麦
2	木	ご飯 鮭フライ 玉ねぎと豚肉の煮物 みそ汁(豆腐・万能ねぎ) ヨーグルト	ご飯・じゃが芋・パン 粉・砂糖・小麦粉・片 栗粉・油	ソナブレック缶・ヨー グルト・牛乳・鮭・豆 腐・豚肉・味噌	オレンジ・パプリカ赤・ 玉ねぎ・小松菜・万能ね ぎ	酒・出し汁・醤油・水・精 製塩	牛乳 じゃが芋のガレット フルーツ(オレンジ)	503 kcal 23.2 g 18.4 g 67.1 g 1.0 g	乳成分・小麦
3	金	ご飯 助宗タラのごま煮 キャベツのサラダ 具だくさん汁(豚肉・かぼちゃ・えのき茸) フルーツ(オレンジ)	ごま・ご飯・砂糖・米 粉・油	スケソウタラ・牛乳・豆 乳・豚肉・味噌	えのき茸・オレンジ・か ぼちゃ・キャベツ・玉ね ぎ・人参	ベーキングパウダー・み りん風調味料・酒・出し 汁・醤油・酢・水	牛乳 米粉みそ蒸しパン	512 kcal 21.1 g 14.6 g 78.8 g 1.4 g	乳成分・小麦
4	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
5	日								
6	月	ご飯 豆腐と鶏肉の煮物 じゃが芋とトマトのサラダ みそ汁(長ねぎ・油揚げ)	ごま・ご飯・じゃが芋・ 砂糖・片栗粉・油	牛乳・鶏肉・豆腐・味 噌・油揚げ	かぼちゃ・チンゲン菜・ マト・パインアップル缶・人 参・長ねぎ	みりん風調味料・酒・出 し汁・醤油・酢・水・精製 塩	牛乳 黒ごま大学かぼちゃ フルーツ(パイン缶)	455 kcal 18.9 g 13.4 g 71.8 g 0.9 g	乳成分・小麦
7	火	鉄分強化!ふりかけご飯 白糸タラの甘酢漬 大根と豚肉の炒め煮 みそ汁(ワカメ・花ふ) フルーツ(オレンジ)	ご飯・とうもろこしす なっく・花ふ・砂糖・小 麦粉・油	シロイトタラ・牛乳・豚 肉・味噌	オレンジ・パプリカ赤・ワ カメ・玉ねぎ・人参・水 菜・大根	穀物ふりかけ・酒・出し 汁・醤油・酢	牛乳 とうもろこしすなっく	471 kcal 21.4 g 14.7 g 67.4 g 1.5 g	乳成分・小麦
8	水	ミートスパゲッティ 白菜と人参のツナの和え物 スープ(豆腐・ごぼう)	ご飯・スパゲッティ・砂 糖・小麦粉・油	ソナブレック缶・牛乳・ 鶏肉・豆腐	インゲン・ごぼう・パセ リ・玉ねぎ・人参・白菜	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・精製塩	牛乳 鶏肉の混ぜ込みご飯	498 kcal 23.1 g 18.9 g 64.3 g 1.5 g	乳成分・小麦
9	木	ご飯 カラスカレイのコロコロ揚げ ひじきと粉豆腐の炒り煮 みそ汁(玉ねぎ・キャベツ) フルーツ(オレンジ)	ご飯・さつまいも・砂 糖・小麦粉・片栗粉・ 油	カラスカレイ・きな粉・ 牛乳・豆乳・粉豆腐・ 味噌	オレンジ・キャベツ・ひじ き・玉ねぎ・人参	ベーキングパウダー・み りん風調味料・出し汁・ 醤油・水	牛乳 きなご豆乳パンケーキ	516 kcal 19.4 g 19.0 g 73.0 g 1.6 g	乳成分・小麦
10	金	チキンハヤシライス もやしとスナックエンドウのコーンサラダ スープ(小松菜・しめじ) フルーツ(バナナ)	ごま油・ご飯・砂糖・小 魚せんべい・油	牛乳・鶏肉	コーン・しめじ・スナッ クエンドウ・パセリ・バナ ナ・もやし・玉ねぎ・小松 菜・人参	SBハヤシの王子さま顆 粒・出し汁・醤油・酢・ 水・精製塩	牛乳 小魚せんべい	492 kcal 18.8 g 15.9 g 73.5 g 1.7 g	乳成分・小麦
11	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
12	日								
13	月	ご飯 鶏肉と野菜の煮物 玉ねぎとパプリカのサラダ みそ汁(花ふ・インゲン)	ごま油・ご飯・じゃが 芋・花ふ・砂糖・小麦 粉・油	牛乳・鶏肉・豚肉・味 噌	インゲン・ごぼう・パプ リカ赤・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 豚肉と人参のおやし風	454 kcal 19.1 g 17.2 g 61.7 g 1.0 g	乳成分・小麦
14	火	ご飯 白糸タラと春キャベツのバター炒め 豚肉の切干大根煮 みそ汁(さつまいも・ワカメ) フルーツ(オレンジ)	ご飯・さつまいも・パ ター・小魚すなっく・小 麦粉・油	シロイトタラ・牛乳・豚 肉・味噌	オレンジ・キャベツ・ワカ メ・玉ねぎ・人参・切干 大根	みりん風調味料・酒・出 し汁・醤油・水・精製塩	牛乳 小魚すなっく	431 kcal 18.5 g 11.0 g 69.5 g 1.0 g	乳成分・小麦
15	水	ご飯 鶏肉のみそ焼き チンゲン菜とトマトのサラダ すまし汁(人参・しめじ)	かぼちゃ&にんじんリ ング・ごま油・ご飯・砂 糖・油	牛乳・鶏肉・味噌	しめじ・チンゲン菜・トマ ト・ピーマン・玉ねぎ・人 参	みりん風調味料・出し 汁・醤油・酢・精製塩	牛乳 かぼちゃ&にんじんリ ング	484 kcal 18.9 g 21.0 g 59.0 g 1.8 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	607	24.8	19.5	89.4	1.6		
1~2歳	485/20.1/13.5/71.0/1.4未満	491	20.3	16.4	71.0	1.3		

タイハイ(株)  
応援サポーター  
林家たい平師匠

春の花たちがたくさん  
咲いてきれいですね~



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  
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・卵・小麦・落花生・そば・えび・かに・くるみ)		
16	木	ご飯 鮭フライ 玉ねぎと豚肉の煮物 みそ汁(豆腐・万能ねぎ) ヨーグルト	ご飯・じゃが芋・パン粉・砂糖・小麦粉・片栗粉・油	ソナフレーク缶・ヨーグルト・牛乳・鮭・豆腐・豚肉・味噌	オレンジ・パプリカ赤・玉ねぎ・小松菜・万能ねぎ	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	501 kcal 23.2 g 18.4 g 21.1 g 66.6 g 1.0 g	乳成分・小麦	
17	金	ご飯 助宗タラのごま煮 キャベツのサラダ 具だくさん汁(豚肉・かぼちゃ・えのき茸) フルーツ(オレンジ)	ごま・ご飯・砂糖・米粉・油	スケソウタラ・牛乳・豆腐・豚肉・味噌	えのき茸・オレンジ・かぼちゃ・キャベツ・玉ねぎ・人参	ベーキングパウダー・みりん風調味料・酒・出し汁・醤油・酢・水			511 kcal 21.1 g 14.5 g 78.8 g 1.5 g	乳成分・小麦	
18	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	
19	日										
20	月	ご飯 豚肉のおさつ炒め 大根とほうれん草の煮物 みそ汁(玉ねぎ・ワカメ)	ごま油・ご飯・さつまいも・砂糖・小魚せんべい	牛乳・豚肉・味噌	コーン・ほうれん草・ワカメ・玉ねぎ・人参・大根	酒・出し汁・醤油・水・精製塩	牛乳 小魚せんべい		429 kcal 16.5 g 13.0 g 66.3 g 0.9 g	乳成分・小麦	
21	火	鉄分強化！ふりかけご飯 白糸タラの甘酢漬 大根と豚肉の炒め煮 みそ汁(ワカメ・花ふ) フルーツ(オレンジ)	ご飯・ほうれん草と小松菜せんべい・花ふ・砂糖・小麦粉・油	シロイトタラ・牛乳・豚肉・味噌	オレンジ・パプリカ赤・ワカメ・玉ねぎ・人参・水菜・大根	穀物ふりかけ・酒・出し汁・醤油・酢	牛乳 ほうれん草と小松菜せんべい		476 kcal 21.5 g 14.7 g 68.7 g 1.5 g	乳成分・小麦	
22	水	ミートスパゲッティ 白菜と人参のツナの和え物 スープ(豆腐・ごぼう)	ご飯・スパゲッティ・砂糖・小麦粉・油	ソナフレーク缶・牛乳・鶏肉・豆腐	インゲン・ごぼう・パセリ・玉ねぎ・人参・白菜	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・精製塩	牛乳 鶏肉の混ぜ込みご飯		498 kcal 23.0 g 18.9 g 64.3 g 1.5 g	乳成分・小麦	
23	木	ご飯 カラスカレイのコロコロ揚げ ひじきと粉豆腐の炒り煮 みそ汁(玉ねぎ・キャベツ) フルーツ(オレンジ)	ご飯・さつまいも・砂糖・小麦粉・片栗粉・油	カラスカレイ・きな粉・牛乳・豆乳・粉豆腐・味噌	オレンジ・キャベツ・ひじき・玉ねぎ・人参	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		513 kcal 19.4 g 19.0 g 72.1 g 1.5 g	乳成分・小麦	
24	金	チキンハヤシライス きゅうりとスナップエンドウのコーンサラダ スープ(小松菜・しめじ) フルーツ(白桃缶)	ごま油・ご飯・マカロニ160P・砂糖・片栗粉・油	牛乳・鶏肉・豚肉・味噌	きゅうり・コーン・しめじ・スナップエンドウ・パセリ・玉ねぎ・小松菜・人参・白桃缶	SBハヤシの王子さま顆粒・みりん風調味料・酒・出し汁・醤油・酢・水・精製塩	牛乳 肉みそマカロニ		491 kcal 18.6 g 15.9 g 73.4 g 1.7 g	乳成分・小麦	
25	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	
26	日										
27	月	ご飯 鶏肉と野菜の煮物 玉ねぎとパプリカのサラダ みそ汁(花ふ・インゲン)	ごま油・ご飯・じゃが芋・花ふ・砂糖・小麦粉・油	牛乳・鶏肉・豚肉・味噌	インゲン・ごぼう・パプリカ赤・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 豚肉と人参のおやき風		453 kcal 19.1 g 17.1 g 61.7 g 1.1 g	乳成分・小麦	
28	火	ご飯 白糸タラと春キャベツのバター炒め 豚肉の切干大根煮 みそ汁(さつまいも・ワカメ) フルーツ(みかん缶)	ご飯・さつまいも・バター・小魚せんべい・小麦粉・油	シロイトタラ・牛乳・豚肉・味噌	キャベツ・みかん缶・ワカメ・玉ねぎ・人参・切干大根	みりん風調味料・酒・出し汁・醤油・水・精製塩	牛乳 小魚せんべい		444 kcal 18.4 g 11.0 g 72.3 g 1.0 g	乳成分・小麦	
29	水	昭和の日									
30	木	ご飯 鮭フライ 玉ねぎと豚肉の煮物 みそ汁(豆腐・万能ねぎ) ヨーグルト	ご飯・じゃが芋・パン粉・砂糖・小麦粉・片栗粉・油	ソナフレーク缶・ヨーグルト・牛乳・鮭・豆腐・豚肉・味噌	オレンジ・パプリカ赤・玉ねぎ・小松菜・万能ねぎ	酒・出し汁・醤油・水・精製塩	牛乳 じゃが芋のガレット フルーツ(オレンジ)		506 kcal 23.3 g 18.4 g 67.9 g 1.0 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。