



リトルキッズ	朝食	5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・卵・小麦・落花生・そば・えび・かに・くろみ)	
1	金	春期保育									
2	土										
3	日	憲法記念日									
4	月	みどりの日									
5	火	こどもの日									
6	水	振替休日									
7	木	ご飯 高野豆腐の肉野菜あんかけ 白菜と人参のサラダ みそ汁(さつまいも・ぶなしめじ)	イチゴジャム・ごま油・ ご飯・さつまいも・砂糖 小麦粉・片栗粉・油	牛乳・鶏肉・高野豆腐 ・豆乳・味噌	ぶなしめじ・玉ねぎ・人 参・大根葉・白菜	ベーキングパウダー・み りん風調味料・酒・出し 汁・醤油・酢	牛乳 豆乳ホットケーキ	457 kcal 18.4 g 12.4 g 71.7 g 1.1 g	乳成分・小麦		
8	金	ご飯 豚肉のごま味噌炒め 玉ねぎとかぼちゃの信田煮 すまし汁(豆腐・ワカメ)	ごま・ご飯・しらす&わ かめせんべい・砂糖・ 油	牛乳・豆腐・豚肉・味 噌・油揚げ	かぼちゃ・ワカメ・玉ね ぎ・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 しらす&わかめせんべい	500 kcal 19.5 g 16.3 g 73.7 g 1.3 g	乳成分・小麦		
9	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		
10	日										
11	月	ご飯 鶏肉と白菜の麻婆炒め風 トマトのコーンサラダ スープ(人参・ワカメ)	ごま油・ご飯・砂糖・米 粉・片栗粉・油	牛乳・鶏肉・豆乳・味 噌・茹小豆缶	コーン・チンゲン菜・トマ ト・ワカメ・玉ねぎ・人参 生姜・白菜	ベーキングパウダー・出 し汁・醤油・酢・水・精製 塩	牛乳 米粉のホットケーキサンド	494 kcal 18.1 g 14.8 g 76.6 g 1.3 g	乳成分・小麦		
12	火	鮭のバター醤油スパゲッティ 大根と人参のひじきサラダ チキンスープ(鶏肉・小松菜・豆腐)	ごま油・ご飯・スパゲッ ティ・バター・砂糖・小 麦粉	しらす干し・牛乳・鶏 肉・鮭・豆腐	キャベツ・ひじき・玉ね ぎ・小松菜・人参・大根 万能ねぎ	みりん風調味料・酒・出 し汁・醤油・酢・精製塩	牛乳 ミニしらすチャーハン	470 kcal 24.8 g 15.1 g 63.0 g 1.5 g	乳成分・小麦		
13	水	ポークカレーライス ほうれん草とパプリカの和え物 スープ(もやし・インゲン) フルーツ(バナナ)	ご飯・じゃが芋・とうも ろこしすなっく・砂糖・ 油	牛乳・豚肉	インゲン・バナナ・パプリ カ赤・ほうれん草・もや し・玉ねぎ・人参	SBカレーの王子さま顆 粒・酒・出し汁・醤油・ 水・精製塩	牛乳 とうもろこしすなっく	497 kcal 20.8 g 15.9 g 73.6 g 1.7 g	乳成分・小麦		
14	木	ご飯 豆腐と鶏肉のどろみ煮 さつま芋サラダ みそ汁(焼ふ・えのき茸)	いわしせんべい・ご 飯・さつまいも・砂糖・ 焼ふ・片栗粉・油	牛乳・鶏肉・豆腐・味 噌	えのき茸・きゅうり・玉ね ぎ・人参・万能ねぎ	みりん風調味料・酒・出 し汁・醤油・酢・水	牛乳 いわしせんべい	465 kcal 19.2 g 15.9 g 67.2 g 0.8 g	乳成分・小麦		
15	金	ご飯 カラスカレイの煮付け きゅうりとトマトのおかかサラダ 鶏汁(鶏肉・豆腐・ワカメ) ヨーグルト	ごま油・ご飯・砂糖・焼 ふ・片栗粉・油	カラスカレイ・きな粉・ ヨーグルト・花かつお・ 牛乳・鶏肉・豆乳・豆 腐・味噌	きゅうり・トマト・パイナッ プル缶・ワカメ・人参	みりん風調味料・酒・出 し汁・醤油・酢・水・精製 塩	牛乳 きな粉おふレンチ フルーツ(パイナップル)	440 kcal 20.1 g 14.4 g 61.5 g 0.9 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	601	24.8	18.7	89.2	1.5				
1~2歳		485/20.1/13.5/71.0/1.4未満	487	20.3	15.8	70.8	1.2				

タイハイ(株)
応援サポーター
林家たい平師匠



こいのぼりには
青空が似合いますね。



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・くろみ)
16	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
17	日								
18	月	ご飯 豚肉のケチャップ炒め マカロニコーン胡麻サラダ みそ汁(小松菜・かぼちゃ)	ごま・ご飯・しらす&わかめせんべい・マカロニ160P・砂糖・油	ツナブレイク缶・牛乳・豚肉・味噌	かぼちゃ・コーン・玉ねぎ・小松菜・人参	ウスターソース・ケチャップ・酒・出し汁・醤油・酢・水	牛乳 しらす&わかめせんべい	530 kcal 19.3 g 17.1 g 79.7 g 1.2 g	乳成分・小麦
19	火	鉄分強化！ふりかけご飯 助宗タラの甘酢あん 春雨サラダ みそ汁(チンゲン菜・長ねぎ) アップルゼリー	いわしせんべい・ご飯・砂糖・春雨・片栗粉・油	スケソウタラ・牛乳・味噌	インゲン・きゅうり・チンゲン菜・パプリカ赤・りんごジュース・玉ねぎ・長ねぎ	出し汁・醤油・酢・水・精製塩・大豆ふりかけ	牛乳 いわしせんべい	440 kcal 14.9 g 9.3 g 78.5 g 0.9 g	乳成分・小麦
20	水	豚肉と野菜のわかめうどん かぼちゃのパン粉焼き フルーツ(バナナ)	うどん・ご飯・パン粉・砂糖・油	チーズ・牛乳・豚肉	かぼちゃ・キャベツ・グリーンピース・パセリ・バナナ・ワカメ・黄桃缶・人参	みりん風調味料・酒・出し汁・醤油・精製塩・大豆ふりかけ	牛乳 パワフルおにぎり フルーツ(黄桃缶)	476 kcal 18.8 g 14.4 g 71.9 g 1.4 g	乳成分・小麦
21	木	ご飯 高野豆腐の肉野菜あんかけ 白菜と人参のサラダ みそ汁(さつまいも・しめじ)	イチゴジャム・ごま油・ご飯・さつまいも・砂糖・小麦粉・片栗粉・油	牛乳・鶏肉・高野豆腐・豆乳・味噌	しめじ・玉ねぎ・人参・水菜・白菜	ベーキングパウダー・みりん風調味料・酒・出し汁・醤油・酢	牛乳 豆乳ホットケーキ	451 kcal 18.2 g 12.4 g 70.5 g 1.1 g	乳成分・小麦
22	金	ご飯 豚肉のごま味噌炒め 玉ねぎとかぼちゃの信田煮 すまし汁(豆腐・ワカメ)	ごま・ご飯・砂糖・油・小麦粉	牛乳・豆腐・豚肉・味噌・油揚げ	かぼちゃ・ワカメ・玉ねぎ・小松菜・人参・大根・パイン缶	ベーキングパウダー・みりん風調味料・酒・出し汁・醤油・水・精製塩	牛乳 パインの蒸しパン	496 kcal 19.4 g 16.3 g 73.5 g 1.3 g	乳成分・小麦
23	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
24	日								
25	月	ご飯 鶏肉と白菜の麻婆炒め風 ブロッコリーのコーンサラダ スープ(人参・ワカメ)	ごま油・ご飯・砂糖・米粉・片栗粉・油	牛乳・鶏肉・豆乳・味噌・茹小豆缶	コーン・チンゲン菜・ブロッコリー・ワカメ・玉ねぎ・人参・生姜・白菜	ベーキングパウダー・出し汁・醤油・酢・水・精製塩	牛乳 米粉のホットケーキサンド	503 kcal 19.1 g 14.9 g 78.0 g 1.3 g	乳成分・小麦
26	火	●鮭と春野菜のバター醤油スパゲッティ ●スナップエンドウの大根サラダ チキンスープ(鶏肉・小松菜・豆腐)	ごま油・ご飯・スパゲッティ・バター・砂糖・小麦粉	しらす干し・牛乳・鶏肉・鮭・豆腐	キャベツ・グリーンアスパラ・スナップエンドウ・玉ねぎ・小松菜・人参・大根・万能ねぎ	みりん風調味料・酒・出し汁・醤油・酢・精製塩	牛乳 ミニしらすチャーハン	473 kcal 24.9 g 15.0 g 63.0 g 1.4 g	乳成分・小麦
27	水	ポークカレーライス ほうれん草とパプリカの和え物 スープ(もやし・インゲン) フルーツ(バナナ)	ご飯・じゃが芋・ほうれん草と小松菜せんべい・砂糖・油	牛乳・豚肉	インゲン・バナナ・パプリカ赤・ほうれん草・もやし・玉ねぎ・人参	SBカレーの王子さま顆粒・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	502 kcal 20.9 g 15.9 g 74.9 g 1.7 g	乳成分・小麦
28	木	ご飯 豆腐と鶏肉のどろみ煮 さつま芋サラダ みそ汁(焼ふ・えのき茸)	ご飯・さつまいも・わかめせんべい・砂糖・焼ふ・片栗粉・油	牛乳・鶏肉・豆腐・味噌	えのき茸・きゅうり・玉ねぎ・人参・万能ねぎ	みりん風調味料・酒・出し汁・醤油・酢・水	牛乳 わかめせんべい	465 kcal 19.1 g 15.9 g 67.2 g 0.8 g	乳成分・小麦
29	金	ご飯 カラスカレイの煮付け きゅうりとトマトのおかかサラダ 鶏汁(鶏肉・豆腐・ワカメ) ヨーグルト	ごま油・ご飯・砂糖・焼ふ・片栗粉・油	カラスカレイ・きな粉・ヨーグルト・花かつお・牛乳・鶏肉・豆乳・豆腐・味噌	きゅうり・トマト・パインナップ缶・ワカメ・人参	みりん風調味料・酒・出し汁・醤油・酢・水・精製塩	牛乳 きな粉おふレンチ フルーツ(パイン缶)	435 kcal 20.0 g 14.4 g 60.3 g 0.9 g	乳成分・小麦
30	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
31	日								

※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・午後おやつの合計栄養価になります。