



リトルキッズ	月齢	6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
1	月	ご飯 白糸タラの照り焼き 豚肉のひじき煮 みそ汁(大根・焼ふ) フルーツ(パイン缶)	いわしせんべい・ご飯・砂糖・小麦粉・焼ふ・油	シロイトタラ・牛乳・豚肉・味噌・油揚げ	キャベツ・パインナップ缶・ひじき・玉ねぎ・大根	みりん風調味料・酒・出し汁・醤油・水・精製塩	牛乳 いわしせんべい	445 kcal 18.9 g 13.7 g 66.8 g 0.8 g	乳成分・小麦
2	火	スパゲティナポリタン さつま芋とコーンの炒め物 スープ(小松菜・人参)	さつまいも・スパゲティ・ソフトな塩せん・砂糖・油	牛乳・鶏肉	コーン・ピーマン・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・出し汁・醤油・精製塩	牛乳 ソフトな塩せん	527 kcal 22.4 g 19.6 g 70.4 g 1.6 g	乳成分・小麦
3	水	ご飯 鮭と野菜の炒め物 もやしと人参のサラダ みそ汁(なす・万能ねぎ) ●フルーツ(すいか)	ご飯・砂糖・片栗粉・油	しらす干し・牛乳・鮭・納豆・味噌	あおさ粉・インゲン・しめじ・なす・もやし・玉ねぎ・小玉すいか・人参・万能ねぎ	みりん風調味料・出し汁・醤油・酢・水・精製塩	牛乳 あおさ粉巻き納豆	477 kcal 20.3 g 12.0 g 76.0 g 1.1 g	乳成分・小麦
4	木	チキンカレーライス キャベツときゅうりのツナ和え スープ(豆腐・チンゲン菜) ヨーグルト	ご飯・じゃが芋・しらす&わかめせんべい・砂糖・油	ツナブレック缶・ヨーグルト・牛乳・鶏肉・豆腐	キャベツ・きゅうり・チンゲン菜・玉ねぎ・人参	SBカレーの王子さま顆粒・出し汁・醤油・水・精製塩	牛乳 しらす&わかめせんべい	532 kcal 21.6 g 18.6 g 76.1 g 1.7 g	乳成分・小麦
5	金	ご飯 助宗タラの塩あん煮 トマトとほうれん草のごまサラダ 具だくさん汁(豚肉・玉ねぎ・ワカメ) フルーツ(オレンジ)	ごま・ごま油・ご飯・さつまいも・バター・砂糖・小麦粉・片栗粉・油	スケソウタラ・牛乳・豚肉・味噌	オレンジ・トマト・パインナップ缶・ほうれん草・ワカメ・玉ねぎ・人参・白菜	みりん風調味料・酒・出し汁・醤油・酢・精製塩	牛乳 さつま芋の黄金焼き フルーツ(パイン缶)	497 kcal 19.1 g 13.9 g 79.2 g 1.2 g	乳成分・小麦
6	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
7	日								
8	月	ご飯 肉野菜のせさっぱり温奴 きゅうりと人参の和え物 みそ汁(大根・焼ふ)	ごま・ごま油・ご飯・さつまいも・砂糖・焼ふ・片栗粉・油	牛乳・豆腐・豚肉・味噌・冷蔵ベビーチーズ Ca+Fe	きゅうり・チンゲン菜・玉ねぎ・人参・大根	酒・出し汁・醤油・酢・水	牛乳 黒ごま大学芋 鉄分強化チーズ	497 kcal 19.7 g 17.4 g 70.4 g 1.4 g	乳成分・小麦
9	火	ご飯 助宗タラのみそパン粉揚げ 白菜とコーンのそぼろ煮 すまし汁(かぼちゃ・ワカメ) フルーツ(オレンジ)	ご飯・パン粉・マカロニ160P・砂糖・小麦粉・片栗粉・油	きな粉・スケソウタラ・牛乳・鶏肉・味噌	オレンジ・かぼちゃ・コーン・りんごジュース・ワカメ・寒天・人参・白菜	みりん風調味料・出し汁・醤油・水・精製塩	牛乳 マカロニきなこ アップルゼリー	461 kcal 19.5 g 13.3 g 71.3 g 0.9 g	乳成分・小麦
10	水	●かみかみあんかけ豚丼 ●かみかみ和え みそ汁(ほうれん草・ごぼう) フルーツ(バナナ)	いわしせんべい・ご飯・砂糖・片栗粉・油	牛乳・豚肉・味噌	えのき茸・ごぼう・しめじ・バナナ・ほうれん草・もやし・玉ねぎ・人参・生姜・切干大根・万能ねぎ	みりん風調味料・酒・出し汁・醤油	牛乳 いわしせんべい	480 kcal 17.8 g 14.1 g 75.9 g 1.1 g	乳成分・小麦
11	木	中華風冷やしソーメン かぼちゃのごまがらめ フルーツ(オレンジ)	ごま・ごま油・ご飯・ソーメン・マヨネーズ・砂糖・小麦粉・油	チーズ・牛乳・鶏肉	インゲン・オレンジ・かぼちゃ・きゅうり・ワカメ・人参	みりん風調味料・穀物ふりかけ・酒・出し汁・醤油・酢・水	牛乳 チーズ入りふりかけおにぎり スティック野菜	508 kcal 19.4 g 18.8 g 70.4 g 1.4 g	乳成分・卵・小麦
12	金	ご飯 照り豚となすの和グラタン風 キャベツのおかかサラダ スープ(さつまいも・長ねぎ)	ごま油・ご飯・さつまいも・バター・パン粉・砂糖・小魚せんべい・小麦粉・油	花かつお・牛乳・豆乳・豚肉・味噌	キャベツ・なす・パセリ・玉ねぎ・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 小魚せんべい	465 kcal 19.8 g 16.1 g 65.9 g 1.1 g	乳成分・小麦
13	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
14	日								
15	月	ご飯 白糸タラの照り焼き 豚肉のひじき煮 みそ汁(大根・焼ふ) フルーツ(パイン缶)	ご飯・わかめせんべい・砂糖・小麦粉・焼ふ・油	シロイトタラ・牛乳・豚肉・味噌・油揚げ	キャベツ・パインナップ缶・ひじき・玉ねぎ・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	445 kcal 18.8 g 13.7 g 66.8 g 0.8 g	乳成分・小麦

年齢 給与栄養目標量

年齢	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	617	25.1	19.6	91.5	1.6
1~2歳	485/20.1/13.5/71.0/1.4未満	499	20.5	16.4	72.5	1.3

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、お腹に良いとされています。

タイハイ(株) 応援サポーター 林家たい平師匠

蛙の大合唱、癒されますね~。

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・ピーナッツ・そば・えび・かに・くるみ・カシューナッツ)
16	火	スパゲティナポリタン さつま芋とコーンの炒め物 スープ(小松菜・人参)	さつまいも・スパゲティ・砂糖・小魚すなっく・油	牛乳・鶏肉	コーン・ピーマン・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・出し汁・醤油・精製塩	牛乳 小魚すなっく	524 kcal 22.4 g 19.6 g 69.5 g 1.5 g	乳成分・小麦
17	水	ご飯 鮭と野菜の炒め物 もやしと人参のサラダ みそ汁(なす・万能ねぎ) フルーツ(バナナ)	ご飯・砂糖・片栗粉・油	しらす干し・牛乳・鮭・納豆・味噌	あおさ粉・インゲン・しめじ・なす・バナナ・もやし・玉ねぎ・人参・万能ねぎ	みりん風調味料・出し汁・醤油・酢・水・精製塩	牛乳 あおさ粉巻き納豆	462 kcal 20.0 g 11.9 g 72.7 g 1.1 g	乳成分・小麦
18	木	チキンカレーライス キャベツときゅうりのツナ和え スープ(豆腐・チンゲン菜) ヨーグルト	ご飯・じゃが芋・とうもろこしすなっく・砂糖・油	ツナブレイク缶・ヨーグルト・牛乳・鶏肉・豆腐	キャベツ・きゅうり・チンゲン菜・玉ねぎ・人参	SBカレーの王子さま顆粒・出し汁・醤油・水・精製塩	牛乳 とうもろこしすなっく	530 kcal 21.6 g 18.6 g 75.6 g 1.7 g	乳成分・小麦
19	金	ご飯 助宗タラの塩あん煮 トマトとほうれん草のごまサラダ 具だくさん汁(豚肉・玉ねぎ・ワカメ) フルーツ(オレンジ)	ごま・ごま油・ご飯・さつまいも・バター・砂糖・小麦粉・片栗粉・油	スケソウタラ・牛乳・豚肉・味噌	オレンジ・トマト・パイナップル缶・ほうれん草・ワカメ・玉ねぎ・人参・白菜	みりん風調味料・酒・出し汁・醤油・酢・精製塩	牛乳 さつま芋の黄金焼き フルーツ(パイン缶)	496 kcal 19.2 g 14.0 g 78.8 g 1.2 g	乳成分・小麦
20	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
21	日								
22	月	ご飯 肉野菜のせさっぱり温奴 きゅうりと人参の和え物 みそ汁(大根・焼ふ)	ごま・ごま油・ご飯・さつまいも・砂糖・焼ふ・片栗粉・油	牛乳・豆腐・豚肉・味噌・冷蔵ベビーチーズ Ca+Fe	きゅうり・チンゲン菜・玉ねぎ・人参・大根	酒・出し汁・醤油・酢・水	牛乳 黒ごま大学芋 鉄分強化チーズ	498 kcal 19.6 g 17.4 g 70.9 g 1.4 g	乳成分・小麦
23	火	納豆ごはん 甘辛鶏の彩り炒め トマトと玉ねぎのサラダ みそ汁(なす・ごぼう)	うどん・ごま油・ご飯・砂糖・片栗粉・油	牛乳・鶏肉・豚肉・納豆・味噌	キャベツ・コーン・ごぼう・トマト・なす・玉ねぎ・小松菜・人参	みりん風調味料・酒・出し汁・醤油・酢・精製塩	牛乳 ミニ肉うどん	525 kcal 23.2 g 17.7 g 72.6 g 1.5 g	乳成分・小麦
24	水	あんかけ豚丼 切り干し大根ともやし和え みそ汁(ほうれん草・ごぼう)	ご飯・わかめせんべい・砂糖・片栗粉・油	牛乳・豚肉・味噌	えのき茸・ごぼう・ほうれん草・もやし・玉ねぎ・人参・生姜・切干大根・万能ねぎ	みりん風調味料・酒・出し汁・醤油	牛乳 わかめせんべい	469 kcal 17.7 g 14.1 g 73.4 g 1.1 g	乳成分・小麦
25	木	中華風冷やしソーメン かぼちゃのごまがらめ フルーツ(オレンジ)	ごま・ごま油・ご飯・ソーメン・マヨネーズ・砂糖・小麦粉・油	チーズ・牛乳・鶏肉	インゲン・オレンジ・かぼちゃ・きゅうり・ワカメ・人参	みりん風調味料・穀物ふりかけ・酒・出し汁・醤油・酢・水	牛乳 チーズ入りふりかけおにぎり スティック野菜	505 kcal 19.4 g 18.8 g 69.5 g 1.3 g	乳成分・卵・小麦
26	金	ご飯 照り豚となすの和グラタン風 キャベツのおかかサラダ スープ(さつまいも・長ねぎ)	かぼちゃ&にんじんリング・ごま油・ご飯・さつまいも・バター・パン粉・砂糖・小麦粉・油	花かつお・牛乳・鶏肉・豆乳・豚肉・味噌	キャベツ・コーン・なす・パセリ・玉ねぎ・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 かぼちゃ&にんじんリング	460 kcal 19.7 g 16.1 g 64.7 g 1.1 g	乳成分・小麦
27	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
28	日								
29	月	ご飯 白糸タラの照り焼き 豚肉のひじき煮 みそ汁(大根・焼ふ) フルーツ(パイン缶)	ご飯・ソフトな塩せん・砂糖・小麦粉・焼ふ・油	シロイタダ・牛乳・豚肉・味噌・油揚げ	キャベツ・パイナップル缶・ひじき・玉ねぎ・大根	みりん風調味料・酒・出し汁・醤油・水・精製塩	牛乳 ソフトな塩せん	444 kcal 18.8 g 13.6 g 66.8 g 0.9 g	乳成分・小麦
30	火	スパゲティナポリタン さつま芋とコーンの炒め物 スープ(小松菜・人参)	さつまいも・スパゲティ・砂糖・小魚せんべい・油	牛乳・鶏肉	コーン・ピーマン・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・出し汁・醤油・精製塩	牛乳 小魚せんべい	529 kcal 22.4 g 19.6 g 70.7 g 1.5 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。