



リトルキッズ	食	5月	3色食品群				1～2歳児		3～5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	3色食品群以外の使用食材	エネルギーたんぱく質脂質炭水化物塩分	アレルギー	エネルギーたんぱく質脂質炭水化物塩分	アレルギー	
							kcal	たんぱく質g	脂質g	炭水化物g	塩分g
1	月	ご飯 鶏肉の野菜炒め 大根と人参のごまサラダ すまし汁(ソーマン・ワカメ)	ごま・ごま油・ご飯・ソーマン・砂糖・油	ワカメ・鶏肉	チンゲン菜・玉ねぎ・人参・大根	みりん風調味料・出し汁・醤油・酢・精製塩	290 10.7 9.6 41.0 0.8	小麦	392 14.4 13.0 55.4 1.1	小麦	
2	火	●中華まき風混ぜ込みごはん サーモンフライ 具だくさんスープ フルーツ(黄桃缶)	ごま油・ご飯・パン粉・砂糖・小麦粉・油	鶏肉・鮭	インゲン・コーン・黄桃缶・玉ねぎ・小松菜・人参・白菜	ウスターソース・出し汁・醤油・水・精製塩	331 14.5 10.2 46.3 0.8	小麦	447 19.6 13.8 62.5 1.1	小麦	
3	水	ご飯 ポークソテー BBQソース かぶの高野煮 みそ汁(れんこん・ワカメ)	ご飯・砂糖・油	ワカメ・高野豆腐・豚肉・味噌	かぶ・キャベツ・れんこん・玉ねぎ・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・水・精製塩	267 11.9 7.3 39.3 0.8	小麦	360 16.1 9.9 53.1 1.1	小麦	
4	木	鉄分強化！ふりかけご飯 ふんわりつくね焼き ポテトサラダ すまし汁(大根・玉ねぎ)	ご飯・じゃが芋・パン粉・砂糖・油	鶏肉・粉豆腐・味噌	ブロッコリー・玉ねぎ・人参・大根・長ねぎ	ふりかけ・出し汁・醤油・酢・水・精製塩	303 12.3 9.3 44.7 0.9	小麦	409 12.6 60.3 1.2	小麦	
5	金	豚肉の和風スパゲッティ チンゲン菜のツナサラダ スープ(人参・ごぼう)	スパゲッティ・砂糖・油	ツナフレーク缶・豚肉	キャベツ・コーン・ごぼう・チンゲン菜・玉ねぎ・人参	酒・出し汁・醤油・酢・精製塩	246 12.4 8.5 29.6 0.8	小麦	332 16.7 11.5 40.0 1.1	小麦	
6	土	ご飯 鶏肉と小松菜のトマト煮 白菜と人参のしらす炒め みそ汁(焼ふ・油揚げ)	ごま油・ご飯・砂糖・焼ふ・油	しらす干し・鶏肉・味噌・油揚げ	カットトマトパック・玉ねぎ・小松菜・人参・白菜	ケチャップ・出し汁・醤油・水	261 10.5 8.2 37.0 0.9	小麦	352 14.2 11.1 50.0 1.2	小麦	
7	日	ご飯 助宗タラの和風ステーキ 鶏レバーの彩り炒め みそ汁(チンゲン菜・大根菜) フルーツ(洋梨缶)	ご飯・砂糖・小麦粉・片栗粉・油	スケソウダラ・鶏レバー・味噌	チンゲン菜・ピーマン・玉ねぎ・人参・大根菜・洋なし缶	みりん風調味料・酒・出し汁・醤油・水	270 13.5 4.4 44.4 0.8	小麦	365 18.2 5.9 59.9 1.1	小麦	
8	月	ご飯 鶏唐揚げのたれがらめ 切干大根煮 みそ汁(玉ねぎ・花ふ)	ご飯・花ふ・砂糖・小麦粉・片栗粉・油	鶏肉・味噌・油揚げ	ブロッコリー・ほうれん草・玉ねぎ・人参・切干大根	みりん風調味料・酒・出し汁・醤油	315 12.2 10.8 42.6 0.6	小麦	425 16.5 14.6 57.5 0.8	小麦	
9	火	ご飯 豚肉とじゃが芋の醤油炒め ひじきのツナ煮 スープ(白菜・コーン)	ご飯・じゃが芋・砂糖・油	ツナフレーク缶・豚肉	インゲン・コーン・ひじき・玉ねぎ・人参・白菜	みりん風調味料・酒・出し汁・醤油・精製塩	255 11.1 6.2 41.3 0.8	小麦	344 15.0 8.4 55.8 1.1	小麦	
10	水	ご飯 白糸タラのムニエル キャベツと鶏肉のおかか煮 みそ汁(玉ねぎ・えのき茸) フルーツ(バナナ)	ごま油・ご飯・バター・砂糖・小麦粉・油	シロイトタラ・花かつお・鶏肉・味噌	えのき茸・キャベツ・バナナ・玉ねぎ・小松菜・人参	出し汁・醤油・精製塩	245 11.0 5.4 40.6 0.5	乳・小麦	331 14.9 7.3 54.8 0.7	乳・小麦	
11	木	鶏うどん さつま芋のサクサクパン粉焼き フルーツ(オレンジ)	うどん・さつま芋・パン粉・砂糖・油	鶏肉	オレンジ・ごぼう・パセリ・玉ねぎ・人参	みりん風調味料・酒・出し汁・醤油・精製塩	285 9.6 7.4 45.0 0.9	小麦	385 13.0 10.0 60.8 1.2	小麦	
12	金	ご飯 茹で豚のごま味噌だれ 大根と人参の煮物 すまし汁(なす・花ふ)	ごま・ご飯・花ふ・砂糖・片栗粉	豚肉・味噌・油揚げ	グリーンピース・なす・パプリカ赤・もやし・人参・大根・万能ねぎ	みりん風調味料・酒・出し汁・醤油・水・精製塩	255 11.8 6.2 38.8 0.7	小麦	344 15.9 8.4 52.4 0.9	小麦	
13	土	鉄分強化！ふりかけご飯 カラスカレイの甘酢あん 鶏肉とチンゲン菜の炒め煮 みそ汁(インゲン・長ねぎ) ヨーグルト	ご飯・砂糖・片栗粉・油	カラスカレイ・ヨーグルト・鶏肉・味噌	インゲン・チンゲン菜・玉ねぎ・人参・水菜・長ねぎ	ふりかけ・出し汁・醤油・酢・水・精製塩	302 11.8 10.2 42.5 0.7	乳・小麦	408 15.9 13.8 57.4 0.9	乳・小麦	
14	日	ドライカレー ほうれん草サラダ スープ(白菜・しめじ) フルーツ(バナナ缶)	ご飯・砂糖・油	豚肉	コーン・しめじ・パイナップル缶・ほうれん草・玉ねぎ・人参・白菜	SBカレーの王子さま顆粒・ケチャップ・出し汁・醤油・酢・水・精製塩	287 9.8 8.0 46.3 1.1	小麦	387 13.2 10.8 62.5 1.5	小麦	
15	月	ご飯 鶏肉の野菜炒め 大根と人参のごまサラダ すまし汁(ソーマン・ワカメ)	ごま・ごま油・ご飯・ソーマン・砂糖・油	ワカメ・鶏肉	チンゲン菜・玉ねぎ・人参・大根	みりん風調味料・出し汁・醤油・酢・精製塩	290 10.7 9.6 41.0 0.8	小麦	392 14.4 13.0 55.4 1.1	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				
3～5歳			390/16.1/10.8/57.0/1.1未満	386	16.3	11.4	56.2	1.1			
1～2歳			285/11.8/7.9/41.7/0.8未満	286	12.0	8.5	41.6	0.8			

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。



リトルキッズ	食	5月	3色食品群				1～2歳児		3～5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	3色食品群以外の使用食材	エネルギーたんぱく質脂質炭水化物塩分	アレルギー	エネルギーたんぱく質脂質炭水化物塩分	アレルギー
							kcal	たんぱく質g	脂質g	炭水化物g
16	火	ご飯 サーモンフライ 肉野菜炒め スープ(玉ねぎ・コーン) ヨーグルト	ごま油・ご飯・パン粉・砂糖・小麦粉・油	ヨーグルト・鶏肉・鮭	コーン・玉ねぎ・小松菜・人参・白菜	ウスターソース・出し汁・醤油・水・精製塩	337 15.5 11.6 44.0 0.8	乳・小麦	455 20.9 15.7 59.4 1.1	乳・小麦
17	水	ご飯 ポークソテー BBQソース 厚揚げとさつま芋の煮物 みそ汁(もやし・ワカメ)	ご飯・さつま芋・油	ワカメ・厚揚げ・豚肉・味噌	キャベツ・もやし・玉ねぎ・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・水・精製塩	327 15.4 11.6 42.8 0.8	小麦	441 20.8 15.7 57.8 1.1	小麦
18	木	鉄分強化！ふりかけご飯 ふんわりつくね焼き ポテトサラダ すまし汁(大根・玉ねぎ)	ご飯・じゃが芋・パン粉・砂糖・油	鶏肉・粉豆腐・味噌	きゅうり・トマト・玉ねぎ・大根・長ねぎ	ふりかけ・出し汁・醤油・酢・水・精製塩	301 12.0 9.3 44.6 0.9	小麦	406 16.2 12.6 60.2 1.2	小麦
19	金	●豚肉と春野菜の和風スパゲッティ ●チンゲン菜とアスパラのツナサラダ スープ(人参・ごぼう)	スパゲッティ・砂糖・油	ツナフレーク缶・豚肉	キャベツ・グリーンアスパラ・コーン・ごぼう・スナップエンドウ・チンゲン菜・人参	酒・出し汁・醤油・酢・精製塩	251 12.9 8.7 30.8 0.8	小麦	339 17.4 11.7 41.6 1.1	小麦
20	土	ご飯 鶏肉と小松菜のトマト煮 白菜と人参のしらす炒め みそ汁(焼ふ・油揚げ)	ごま油・ご飯・砂糖・焼ふ・油	しらす干し・鶏肉・味噌・油揚げ	カットトマトパック・玉ねぎ・小松菜・人参・白菜	ケチャップ・出し汁・醤油・水	260 10.4 8.2 37.0 0.9	小麦	351 14.0 11.1 50.0 1.2	小麦
21	日	ご飯 鶏唐揚げのたれがらめ 鶏レバーの彩り炒め みそ汁(チンゲン菜・豆腐) フルーツ(洋梨缶)	ご飯・砂糖・小麦粉・片栗粉・油	スケソウダラ・鶏レバー・豆腐・味噌	チンゲン菜・パプリカ黄・ピーマン・玉ねぎ・人参・洋なし缶	みりん風調味料・酒・出し汁・醤油・水	284 14.8 5.3 45.0 0.8	小麦	383 20.0 7.2 60.8 1.1	小麦
22	月	ご飯 鶏唐揚げのたれがらめ 切干大根煮 みそ汁(玉ねぎ・花ふ)	ご飯・花ふ・砂糖・小麦粉・片栗粉・油	鶏肉・味噌・油揚げ	トマト・ほうれん草・玉ねぎ・人参・切干大根	みりん風調味料・酒・出し汁・醤油	312 11.7 10.7 42.6 0.6	小麦	421 15.8 14.4 57.5 0.8	小麦
23	火	ご飯 豚肉とじゃが芋の醤油炒め ひじきのツナ煮 スープ(白菜・コーン)	ご飯・じゃが芋・砂糖・油	ツナフレーク缶・豚肉	インゲン・コーン・ひじき・玉ねぎ・人参・白菜	みりん風調味料・酒・出し汁・醤油・精製塩	254 11.1 6.2 41.3 0.8	小麦	343 15.0 8.4 55.8 1.1	小麦
24	水	ご飯 白糸タラのムニエル キャベツと鶏肉のおかか煮 みそ汁(玉ねぎ・えのき茸) フルーツ(バナナ)	ごま油・ご飯・バター・砂糖・小麦粉・油	シロイトタラ・花かつお・鶏肉・味噌	えのき茸・キャベツ・バナナ・玉ねぎ・小松菜・人参	出し汁・醤油・精製塩	245 11.0 5.4 40.6 0.5	乳・小麦	331 14.9 7.3 54.8 0.7	乳・小麦
25	木	鶏うどん さつま芋のサクサクパン粉焼き フルーツ(オレンジ)	うどん・さつま芋・パン粉・砂糖・油	鶏肉	オレンジ・ごぼう・パセリ・玉ねぎ・人参	みりん風調味料・酒・出し汁・醤油・精製塩	285 9.6 7.4 45.0 0.9	小麦	385 13.0 10.0 60.8 1.2	小麦
26	金	ご飯 茹で豚のごま味噌だれ 大根と人参の煮物 すまし汁(なす・花ふ)	ごま・ご飯・花ふ・砂糖・片栗粉	豚肉・味噌・油揚げ	グリーンピース・なす・パプリカ赤・もやし・人参・大根・万能ねぎ	みりん風調味料・酒・出し汁・醤油・水・精製塩	255 11.8 6.2 38.8 0.7	小麦	344 15.9 8.4 52.4 0.9	小麦
27	土	鉄分強化！ふりかけご飯 カラスカレイの甘酢あん 鶏肉とチンゲン菜の炒め煮 みそ汁(インゲン・長ねぎ) ヨーグルト	ご飯・砂糖・片栗粉・油	カラスカレイ・ヨーグルト・鶏肉・味噌	インゲン・チンゲン菜・玉ねぎ・人参・水菜・長ねぎ	ふりかけ・出し汁・醤油・酢・水・精製塩	302 11.8 10.2 42.5 0.7	乳・小麦	408 15.9 13.8 57.4 0.9	乳・小麦
28	日	ドライカレー ほうれん草サラダ スープ(白菜・しめじ) フルーツ(バナナ缶)	ご飯・砂糖・油	豚肉	コーン・しめじ・パイナップル缶・ほうれん草・玉ねぎ・人参・白菜	SBカレーの王子さま顆粒・ケチャップ・出し汁・醤油・酢・水・精製塩	287 9.8 8.0 46.3 1.1	小麦	387 13.2 10.8 62.5 1.5	小麦
29	月	ご飯 鶏肉の野菜炒め 大根と人参のごまサラダ すまし汁(ソーマン・ワカメ)	ごま・ごま油・ご飯・ソーマン・砂糖・油	ワカメ・鶏肉	チンゲン菜・玉ねぎ・人参・大根	みりん風調味料・出し汁・醤油・酢・精製塩	290 10.7 9.6 41.0 0.8	小麦	392 14.4 13.0 55.4 1.1	小麦
30	火	ご飯 サーモンフライ 肉野菜炒め スープ(玉ねぎ・コーン) ヨーグルト	ごま油・ご飯・パン粉・砂糖・小麦粉・油	ヨーグルト・鶏肉・鮭	コーン・玉ねぎ・小松菜・人参・白菜	ウスターソース・出し汁・醤油・水・精製塩	337 15.5 11.6 44.0 0.8	乳・小麦	455 20.9 15.7 59.4 1.1	乳・小麦
31	水	ご飯 ポークソテー BBQソース 厚揚げとさつま芋の煮物 みそ汁(もやし・ワカメ)	ご飯・さつま芋・油	ワカメ・厚揚げ・豚肉・味噌	キャベツ・もやし・玉ねぎ・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・水・精製塩	327 15.4 11.6 42.8 0.8	小麦	441 20.8 15.7 57.8 1.1	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」でご確認下さい。  
 ※都合により、献立を変更する場合がございます。