

リトルキッズ	昼食	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(乳・卵・小麦・落花生・そば・そば粉・かかにくま)	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・そば粉・かかにくま)	
1	水					kcal g g g		kcal g g g		
2	木					kcal g g g		kcal g g g		
3	金					kcal g g g		kcal g g g		
4	土	ご飯 白糸タラのバター焼き 高野豆腐と野菜のとりみ煮 鶏汁(鶏肉・花ふ・長ねぎ) フルーツ(みかん缶)	ご飯・バター・花ふ・砂糖・片栗粉・油	シロイトタラ・鶏肉・高野豆腐・味噌	ほうれん草・みかん缶・人参・長ねぎ・白菜	255 kcal 15.7 g 4.3 g 39.5 g 0.6 g	乳・小麦	344 kcal 21.2 g 5.8 g 53.3 g 0.8 g	乳・小麦	
5	日					kcal g g g		kcal g g g		
6	月	ご飯 助宗タラのコロコロ甘辛揚げ 大根と鶏肉の煮物 みそ汁(玉ねぎ・焼ふ) アップルゼリー	ご飯・砂糖・小麦粉・焼ふ・油	スケウタラ・鶏肉・味噌	かぼちゃ・りんごジュース・寒天・玉ねぎ・人参・大根	292 kcal 10.9 g 7.1 g 48.0 g 0.6 g	小麦	394 kcal 14.7 g 9.6 g 64.8 g 0.8 g	小麦	
7	火	ソース焼きうどん じゃが芋のブロッコリーサラダ みそ汁(チンゲン菜・油揚げ)	うどん・ごま油・じゃが芋・砂糖・油	豚肉・味噌・油揚げ	みりん風調味料・出し汁・醤油・水	254 kcal 11.1 g 8.4 g 34.3 g 1.1 g	小麦	343 kcal 15.0 g 11.3 g 46.3 g 1.5 g	小麦	
8	水	ご飯 白糸タラのケチャップ甘酢あん 鶏肉と野菜の醤油炒め スープ(豆腐・ワカメ) フルーツ(バナナ)	ご飯・砂糖・片栗粉・油	シロイトタラ・鶏肉・豆腐	しめじ・バナナ・ほうれん草・ワカメ・玉ねぎ・人参	264 kcal 12.8 g 6.7 g 40.0 g 0.7 g	小麦	356 kcal 17.3 g 9.0 g 54.0 g 0.9 g	小麦	
9	木	カレーライス キャベツとかぶの和え物 スープ(チンゲン菜・ごぼう) ヨーグルト	ご飯・じゃが芋・砂糖・油	ヨーグルト・豚肉	かぶ・キャベツ・ごぼう・チンゲン菜・玉ねぎ・人参	288 kcal 11.0 g 7.8 g 47.4 g 1.0 g	乳・小麦	389 kcal 14.9 g 10.5 g 64.0 g 1.4 g	乳・小麦	
10	金	ご飯 鶏肉と冬野菜の生姜炒め 春雨サラダ みそ汁(焼ふ・ワカメ)	ごま油・ご飯・砂糖・春雨・小麦粉・焼ふ・油	鶏肉・味噌	きゅうり・パプリカ黄・れんこん・ワカメ・人参・生姜・白菜	285 kcal 10.4 g 8.6 g 43.3 g 0.8 g	小麦	385 kcal 14.0 g 11.6 g 58.5 g 1.1 g	小麦	
11	土	鉄分強化！ふりかけご飯 豚肉と野菜のみそ煮 大根とコーンのおかかサラダ すまし汁(小松菜・えのき茸)	ご飯・砂糖・片栗粉・油	花かつお・豚肉・味噌	えのき茸・コーン・玉ねぎ・小松菜・人参・水菜・大根	258 kcal 10.2 g 6.1 g 42.6 g 0.8 g	小麦	348 kcal 13.8 g 8.2 g 57.5 g 1.1 g	小麦	
12	日					kcal g g g		kcal g g g		
13	月					kcal g g g		kcal g g g		
14	火	ご飯 カラスカレイのサクサクフライ キャベツの信田煮 具だくさん汁(豚肉・豆腐・ワカメ) フルーツ(白桃缶)	ご飯・さつまいも・パン粉・砂糖・小麦粉・油	カラスカレイ・豆腐・豚肉・味噌・油揚げ	キャベツ・ワカメ・人参・白桃缶	359 kcal 12.7 g 13.4 g 49.8 g 0.6 g	小麦	485 kcal 17.1 g 18.1 g 67.2 g 0.8 g	小麦	
15	水	イ ベ ン ト 献 立 ●松風焼き ●紅白なます すまし汁(なす・ソーメン)	ごま・ご飯・ソーメン・パン粉・砂糖・油	鶏肉・味噌	あおさ粉・きゅうり・なす・人参・生姜・大根・長ねぎ	265 kcal 9.3 g 7.5 g 42.1 g 0.7 g	小麦	358 kcal 12.6 g 10.1 g 56.8 g 0.9 g	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		390/16.1/10.8/57.0/1.1未満	387	16.1	11.2	58.6	1.0			
1～2歳		285/11.8/7.9/41.7/0.8未満	287	11.9	8.3	43.4	0.8			

タイハイ(株)
応援サポーター
林家たい平師匠

あけましておめでとうございます
本年もよろしくお祈りします!



リトルキッズ	昼食	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(乳・卵・小麦・落花生・そば・そば粉・かかにくま)	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・そば粉・かかにくま)
16	木	ご飯 鮭の塩あん煮 じゃが芋と豚肉の金平炒め みそ汁(玉ねぎ・なめこ) フルーツ(みかん)	ごま油・ご飯・じゃが芋・砂糖・小麦粉・油	鮭・豚肉・味噌	チンゲン菜・なめこ・みかん・玉ねぎ・人参	282 kcal 12.7 g 6.6 g 45.3 g 0.8 g	小麦	381 kcal 17.1 g 8.9 g 61.2 g 1.1 g	小麦
17	金	鉄分強化！ふりかけご飯 鶏肉の照りボール マカロニツナサラダ みそ汁(油揚げ・かぶ)	ご飯・パン粉・マカロニミックス・砂糖・片栗粉・油	ツナフレーク缶・鶏肉・味噌・油揚げ	かぶ・トマト・玉ねぎ・小松菜	328 kcal 12.4 g 11.2 g 46.0 g 0.9 g	小麦	443 kcal 16.7 g 15.1 g 62.1 g 1.2 g	小麦
18	土	ご飯 白糸タラのバター焼き 豆腐と野菜のとりみ煮 鶏汁(鶏肉・花ふ・長ねぎ) フルーツ(オレンジ)	ご飯・バター・花ふ・砂糖・片栗粉・油	シロイトタラ・鶏肉・豆腐・味噌	オレンジ・ほうれん草・人参・長ねぎ・白菜	258 kcal 15.8 g 4.6 g 39.8 g 0.6 g	乳・小麦	348 kcal 21.3 g 6.2 g 53.7 g 0.8 g	乳・小麦
19	日					kcal g g g		kcal g g g	
20	月	ご飯 助宗タラのコロコロ甘辛揚げ 大根と鶏肉の煮物 みそ汁(玉ねぎ・焼ふ) フルーツ(りんご)	ご飯・砂糖・小麦粉・焼ふ・油	スケウタラ・鶏肉・味噌	かぼちゃ・りんご・玉ねぎ・人参・大根	280 kcal 10.8 g 7.1 g 46.7 g 0.6 g	小麦	378 kcal 14.6 g 9.6 g 63.0 g 0.8 g	小麦
21	火	ソース焼きうどん じゃが芋のブロッコリーサラダ みそ汁(チンゲン菜・油揚げ)	うどん・ごま油・じゃが芋・砂糖・油	豚肉・味噌・油揚げ	あおさ粉・キャベツ・チンゲン菜・ブロッコリー・玉ねぎ・人参	251 kcal 11.3 g 8.5 g 33.8 g 1.1 g	小麦	339 kcal 15.3 g 11.5 g 45.6 g 1.5 g	小麦
22	水	ご飯 白糸タラのケチャップ甘酢あん 鶏肉と野菜の醤油炒め スープ(豆腐・ワカメ) フルーツ(バナナ)	ご飯・砂糖・片栗粉・油	シロイトタラ・鶏肉・豆腐	しめじ・バナナ・ほうれん草・ワカメ・玉ねぎ・人参	264 kcal 12.8 g 6.7 g 40.0 g 0.7 g	小麦	356 kcal 17.3 g 9.0 g 54.0 g 0.9 g	小麦
23	木	カレーライス キャベツとかぶの和え物 スープ(チンゲン菜・ごぼう) ヨーグルト	ご飯・じゃが芋・砂糖・油	ヨーグルト・豚肉	かぶ・キャベツ・ごぼう・チンゲン菜・玉ねぎ・人参	288 kcal 11.0 g 7.8 g 47.4 g 1.0 g	乳・小麦	389 kcal 14.9 g 10.5 g 64.0 g 1.4 g	乳・小麦
24	金	イ ベ ン ト 献 立 ●ツナのおおさおにぎり ●鶏肉と冬野菜の生姜炒め 春雨サラダ フルーツ(バナナ)	ごま油・ご飯・砂糖・春雨・小麦粉・油	ツナフレーク缶・鶏肉	あおさ粉・きゅうり・バナナ・パプリカ黄・れんこん・人参・生姜・白菜	325 kcal 11.3 g 11.3 g 46.0 g 0.6 g	小麦	439 kcal 15.3 g 15.3 g 62.1 g 0.8 g	小麦
25	土	鉄分強化！ふりかけご飯 豚肉と野菜のみそ煮 大根とコーンのおかかサラダ すまし汁(小松菜・えのき茸)	ご飯・砂糖・片栗粉・油	花かつお・豚肉・味噌	えのき茸・コーン・玉ねぎ・小松菜・人参・水菜・大根	258 kcal 10.2 g 6.1 g 42.6 g 0.8 g	小麦	348 kcal 13.8 g 8.2 g 57.5 g 1.1 g	小麦
26	日					kcal g g g		kcal g g g	
27	月	鶏肉の和豆乳スープ きゅうりとコーンのひじきサラダ フルーツ(オレンジ)	スバゲッティ・砂糖・小麦粉・油	鶏肉・豆乳・味噌	オレンジ・かぼちゃ・きゅうり・コーン・チンゲン菜・ひじき・人参	304 kcal 14.3 g 11.7 g 38.6 g 0.7 g	小麦	410 kcal 19.3 g 15.8 g 52.1 g 0.9 g	小麦
28	火	ご飯 カラスカレイのサクサクフライ キャベツの信田煮 具だくさん汁(豚肉・豆腐・ワカメ) フルーツ(りんご)	ご飯・さつまいも・パン粉・砂糖・小麦粉・油	カラスカレイ・豆腐・豚肉・味噌・油揚げ	キャベツ・りんご・ワカメ・人参	354 kcal 12.6 g 13.5 g 49.5 g 0.6 g	小麦	478 kcal 17.0 g 18.2 g 66.8 g 0.8 g	小麦
29	水	三色井 大根と人参のサラダ みそ汁(なす・長ねぎ)	ごま油・ご飯・砂糖・片栗粉・油	鶏肉・味噌	コーン・なす・ほうれん草・玉ねぎ・人参・大根・長ねぎ	264 kcal 9.1 g 7.8 g 41.4 g 0.6 g	小麦	356 kcal 12.3 g 10.5 g 55.9 g 0.8 g	小麦
30	木	ご飯 鮭の塩あん煮 じゃが芋と豚肉の金平炒め みそ汁(玉ねぎ・なめこ) フルーツ(みかん)	ごま油・ご飯・じゃが芋・砂糖・小麦粉・油	鮭・豚肉・味噌	チンゲン菜・なめこ・みかん・玉ねぎ・人参	282 kcal 12.7 g 6.6 g 45.3 g 0.8 g	小麦	381 kcal 17.1 g 8.9 g 61.2 g 1.1 g	小麦
31	金	鉄分強化！ふりかけご飯 鶏肉の照りボール マカロニツナサラダ みそ汁(かぶ・油揚げ)	ご飯・パン粉・マカロニミックス・砂糖・片栗粉・油	ツナフレーク缶・鶏肉・味噌・油揚げ	かぶ・トマト・玉ねぎ・小松菜	328 kcal 12.4 g 11.2 g 46.0 g 0.9 g	小麦	443 kcal 16.7 g 15.1 g 62.1 g 1.2 g	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」でご確認下さい。
※都合により、献立を変更する場合がございます。

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。