5月

リトル		昼食	3色食品群 熱や力になるもの	3色食品群 血や肉や骨になるもの	3色食品群 体の調子を整えるもの	3色食品群以外の使用食材	午前おやつ（1～2歳児） 午後おやつ	1～2歳児 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）	3～5歳児 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）
1	日	ご飯 豚肉のケチャップソース 白菜サラダ みそ汁	ご飯・じゃが芋・バター・ほうれん草と小松菜せんべい・砂糖・小麦粉・焼ふ・油	牛乳・豆乳・豚肉・味噌	コーン・ほうれん草・れんこん・玉ねぎ・白菜	ウスターソース・ケチャップ・酒・出し汁・酢・水・精製塩	牛乳 ほうれん草と小松菜せん 牛乳 じゃが芋のソフトクッキ	500 kcal 18.0 g 17.0 g 74.2 g 0.9 g	乳・小麦					616 kcal 21.7 g 20.4 g 92.9 g 1.1 g	乳・小麦				
2	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	ごま・ごま油・ご飯・ソーメン・わかめせんべい・砂糖・油	きな粉・牛乳・鶏肉・豆乳・茹小豆缶	ブロッコリー・ワカメ・寒天・玉ねぎ・人参・大根	みりん風調味料・出し汁・醤油・酢・水・精製塩	牛乳 わかめせんべい 牛乳 きな粉豆乳寒天あんこの	458 kcal 18.3 g 16.1 g 64.0 g 1.0 g	乳・小麦					560 kcal 22.1 g 19.0 g 79.7 g 1.2 g	乳・小麦				
3	火	ひじきご飯 鮭の煮付け 炒り粉豆腐 みそ汁 フルーツ（白桃缶）	ご飯・バター・花ふ・砂糖・小魚すなっく・小麦粉・油	牛乳・鶏肉・鮭・豆乳・粉豆腐・味噌・油揚げ	グリンピース・パイナップル缶・ひじき・玉ねぎ・小松菜・人参・白桃缶	ベーキングパウダー・みりん風調味料・酒・出し汁・醤油	牛乳 小魚すなっく 牛乳 パイナップルケーキ	527 kcal 24.6 g 19.2 g 66.8 g 1.5 g	乳・小麦					659 kcal 30.6 g 23.4 g 84.6 g 1.9 g	乳・小麦				
4	水	豚肉の和風スパゲッティ かぼちゃの塩バター煮 スープ	かぼちゃ&にんじんリング・ご飯・スパゲッティ・バター・砂糖・油	ちりめん干し・花かつお・牛乳・豚肉	かぼちゃ・キャベツ・チンゲン菜・ピーマン・ワカメ・人参・大根葉	酒・出し汁・醤油・水・精製塩	牛乳 かぼちゃ&にんじんリン 牛乳 じゃこと大根葉のおにぎ	428 kcal 19.1 g 13.2 g 60.2 g 1.2 g	乳・小麦					525 kcal 23.4 g 15.3 g 75.7 g 1.5 g	乳・小麦				
5	木	ご飯 豆腐ハンバーグ さつま芋サラダ すまし汁	ご飯・さつま芋・とうもろこしすなっく・パン粉・りんごジャム・砂糖・小麦粉・油	おから・牛乳・鶏肉・豆乳・豆腐・味噌	きゅうり・ブロッコリー・玉ねぎ・人参・大根・長ねぎ	ベーキングパウダー・酒・出し汁・醤油・酢・精製塩	牛乳 とうもろこしすなっく 牛乳 おからホットケーキ	482 kcal 17.1 g 14.6 g 75.3 g 1.1 g	乳・小麦					598 kcal 20.7 g 17.1 g 96.1 g 1.4 g	乳・小麦				
6 金	ント	●こいのぼりライス 助宗タラのサクサクフライ ほうれん草のツナサラダ スープ	ごま・ごませんべい・ご飯・パン粉・砂糖・小麦粉・米粉・油	スケソウタラ・ツナフレーク缶・牛乳・豆乳・豚肉	アスパラ・コーン・ごぼう・ほうれん草・玉ねぎ・人参・白桃缶	ウスターソース・ケチャップ・ベーキングパウダー・酒・出し汁・醤油・酢・水・精製塩	牛乳 ごませんべい 牛乳 ごまスティック フルーツ（白桃缶）	603 kcal 23.0 g 22.7 g 80.3 g 1.5 g	乳・小麦					755 kcal 28.5 g 27.8 g 101.8 g 1.9 g	乳・小麦				
7	土	鉄分強化！ふりかけご飯 鶏肉と小松菜のトマト煮 白菜と人参のサラダ みそ汁	いわしせんべい・ごま油・ご飯・スパゲッティ・砂糖・焼ふ・油	牛乳・鶏肉・味噌・油揚げ	カットトマトパック・グリンピース・玉ねぎ・小松菜・人参・白菜	ケチャップ・ふりかけ・みりん風調味料・酒・出し汁・醤油・酢・水	牛乳 いわしせんべい 牛乳 ミニ鶏みそパスタ	486 kcal 22.5 g 16.0 g 65.6 g 1.2 g	乳・小麦					598 kcal 27.7 g 18.9 g 81.8 g 1.9 g	乳・小麦				
8	日	ご飯 カラスカレイの甘辛ごま焼き 鶏レバーの彩り炒め みそ汁 ヨーグルト	ごま・ご飯・砂糖・小魚せんべい・小麦粉・米粉・片栗粉・油	カラスカレイ・ヨーグルト・牛乳・鶏レバー・豆乳・味噌	コーン・ごぼう・チンゲン菜・ピーマン・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・水	牛乳 小魚せんべい 牛乳 米粉のドーナッツ	531 kcal 20.8 g 19.6 g 71.0 g 1.3 g	乳・小麦					657 kcal 25.5 g 23.9 g 88.7 g 1.6 g	乳・小麦				
9	月	納豆ごはん 鶏肉のから揚げ 切干大根煮 みそ汁	ご飯・しらす&わかめせんべい・花ふ・砂糖・小麦粉・片栗粉・油	牛乳・鶏肉・鉄強化チーズ・納豆・味噌・油揚げ	かぼちゃ・ブロッコリー・ほうれん草・レーズン・玉ねぎ・人参・生姜・切干大根	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 牛乳 かぼちゃ茶巾 鉄分強化チーズ	553 kcal 23.8 g 22.8 g 68.3 g 1.5 g	乳・小麦					691 kcal 29.6 g 28.1 g 85.9 g 1.9 g	乳・小麦				
10	火	ドライカレー 白菜とトマトのツナサラダ スープ フルーツ（パイン缶）	ご飯・バター・ほうれん草と小松菜せんべい・砂糖・米粉・油	きな粉・ツナフレーク缶・牛乳・豆乳・豆腐・豚肉・茹小豆缶	コーン・トマト・パイナップル缶・玉ねぎ・人参・白菜	ＳＢカレーの王子さま顆粒・ケチャップ・ベーキングパウダー・出し汁・醤油・酢・水・精製塩	牛乳 ほうれん草と小松菜せん 牛乳 米粉の小豆ケーキ	555 kcal 20.5 g 19.6 g 76.9 g 1.8 g	乳・小麦					690 kcal 25.1 g 23.9 g 96.5 g 2.3 g	乳・小麦				
11	水	ご飯 白糸タラのムニエル 鶏肉とじゃが芋のおかか煮 みそ汁 ヨーグルト	ごま油・ご飯・じゃが芋・バター・わかめせんべい・砂糖・小麦粉・油	おから・シロイトタラ・ヨーグルト・花かつお・牛乳・鶏肉・豆乳・味噌・油揚げ	キャベツ・レーズン・小松菜・人参	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 わかめせんべい 牛乳 レーズンおから蒸しパン	510 kcal 23.0 g 15.6 g 75.3 g 1.0 g	乳・小麦					630 kcal 28.5 g 18.4 g 94.9 g 1.2 g	乳・小麦				
12	木	肉うどん 南瓜のサクサクパン粉焼き フルーツ（オレンジ）	うどん・ご飯・パン粉・砂糖・小魚すなっく・油	チーズ・牛乳・豚肉	インゲン・オレンジ・かぼちゃ・きゅうり・ごぼう・パセリ・玉ねぎ・人参	ふりかけ・みりん風調味料・酒・出し汁・醤油・精製塩	牛乳 小魚すなっく 牛乳 パワフルおにぎり 塩もみきゅうり	447 kcal 18.5 g 12.8 g 68.9 g 1.2 g	乳・小麦					551 kcal 22.4 g 14.7 g 87.5 g 1.5 g	乳・小麦				
13	金	ご飯 茹で豚の味噌だれ 大根と人参の煮物 すまし汁	かぼちゃ&にんじんリング・ご飯・さつま芋・花ふ・砂糖・片栗粉・油	牛乳・豆乳・豚肉・粉豆腐・味噌・油揚げ	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	牛乳 かぼちゃ&にんじんリン 牛乳 粉豆腐とさつま芋の甘辛	420 kcal 19.1 g 12.5 g 59.8 g 1.1 g	乳・小麦					514 kcal 23.4 g 14.3 g 75.2 g 1.4 g	乳・小麦				
14	土	鉄分強化！ふりかけご飯 助宗タラの甘酢あん 豚肉とチンゲン菜の炒め煮 みそ汁 フルーツ（オレンジ）	イチゴジャム・ご飯・とうもろこしすなっく・バター・砂糖・小麦粉・片栗粉・油	スケソウタラ・牛乳・豆乳・豚肉・味噌	インゲン・オレンジ・チンゲン菜・レーズン・玉ねぎ・人参・水菜・長ねぎ	ふりかけ・ベーキングパウダー・酒・出し汁・醤油・酢・精製塩	牛乳 とうもろこしすなっく 牛乳 ふんわりスコーン	475 kcal 19.7 g 13.4 g 71.3 g 1.3 g	乳・小麦					589 kcal 24.2 g 15.5 g 90.7 g 1.6 g	乳・小麦				
15	日	ご飯 豚肉のケチャップソース 白菜サラダ みそ汁	ごませんべい・ご飯・じゃが芋・バター・砂糖・小麦粉・焼ふ・油	牛乳・豆乳・豚肉・味噌	コーン・しめじ・ほうれん草・玉ねぎ・白菜	ウスターソース・ケチャップ・酒・出し汁・酢・水・精製塩	牛乳 ごませんべい 牛乳 じゃが芋のソフトクッキ	493 kcal 17.7 g 17.2 g 72.1 g 0.9 g	乳・小麦					606 kcal 21.3 g 20.4 g 90.7 g 1.1 g	乳・小麦				

年齢		給与栄養目標量 エネルギ～/たんぱく質/脂質/炭水化物/塩分	当月平均給与栄養量 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	614	25.0	20.0	87.7	1.5
1～2	歳	485/20.1/13.5/71.0/1.4未満	496	20.4	16.8	69.7	1.2

タイヘイ（株）
応援サポーター
林家たい平師匠

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		昼食	3色食品群 熱や力になるもの	3色食品群 血や肉や骨になるもの	3色食品群 体の調子を整えるもの	3色食品群以外の使用食材	午前おやつ（1～2歳児） 午後おやつ	1～2歳児 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）	3～5歳児 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）
16	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	いわしせんべい・ごま・ごま油・ご飯・ソーメン・砂糖・油	きな粉・牛乳・鶏肉・豆乳・茹小豆缶	ブロッコリー・ワカメ・寒天・玉ねぎ・人参・大根	みりん風調味料・出し汁・醤油・酢・水・精製塩	牛乳 いわしせんべい 牛乳 きな粉豆乳寒天あんこの	457 kcal 18.3 g 16.1 g 64.0 g 1.0 g	乳・小麦					559 kcal 22.0 g 19.0 g 79.7 g 1.2 g	乳・小麦				
17	火	ひじきご飯 鮭の煮付け 炒り粉豆腐 みそ汁 フルーツ（オレンジ）	ご飯・バター・花ふ・砂糖・小魚せんべい・小麦粉・油	牛乳・鶏肉・鮭・豆乳・粉豆腐・味噌・油揚げ	オレンジ・グリンピース・パイナップル缶・ひじき・玉ねぎ・小松菜・人参	ベーキングパウダー・みりん風調味料・酒・出し汁・醤油	牛乳 小魚せんべい 牛乳 パイナップルケーキ	527 kcal 24.7 g 19.2 g 66.7 g 1.5 g	乳・小麦					652 kcal 30.8 g 23.4 g 82.9 g 1.9 g	乳・小麦				
18	水	豚肉の和風スパゲッティ かぼちゃの塩バター煮 スープ	ご飯・しらす&わかめせんべい・スパゲッティ・バター・砂糖・油	ちりめん干し・花かつお・牛乳・豚肉	かぼちゃ・キャベツ・チンゲン菜・パプリカ黄・パプリカ赤・ワカメ・人参・大根葉	酒・出し汁・醤油・水・精製塩	牛乳 しらす&わかめせんべい 牛乳 じゃこと大根葉のおにぎ	426 kcal 19.2 g 13.3 g 61.6 g 1.2 g	乳・小麦					520 kcal 23.4 g 15.3 g 76.8 g 1.5 g	乳・小麦				
19	木	ご飯 豆腐ハンバーグ さつま芋サラダ すまし汁	ご飯・さつま芋・パン粉・ほうれん草と小松菜せんべい・りんごジャム・砂糖・小麦粉・油	おから・牛乳・鶏肉・豆乳・豆腐・味噌	きゅうり・トマト・玉ねぎ・人参・大根・長ねぎ	ベーキングパウダー・酒・出し汁・醤油・酢・精製塩	牛乳 ほうれん草と小松菜せん 牛乳 おからホットケーキ	491 kcal 17.5 g 15.2 g 76.4 g 1.1 g	乳・小麦					603 kcal 21.1 g 18.0 g 95.9 g 1.4 g	乳・小麦				
20 金	ント	●クマさんライス 助宗タラのサクサクフライ ほうれん草のツナサラダ スープ	ごま・ご飯・パン粉・わかめせんべい・砂糖・小麦粉・米粉・油	スケソウタラ・ツナフレーク缶・花かつお・牛乳・豆乳	グリーンアスパラ・コーン・ごぼう・ほうれん草・もやし・レーズン・人参・白桃缶	ウスターソース・ベーキングパウダー・みりん風調味料・出し汁・醤油・酢・水・精製塩	牛乳 わかめせんべい 牛乳 ごまスティック フルーツ（白桃缶）	567 kcal 19.0 g 19.5 g 83.7 g 1.4 g	乳・小麦					707 kcal 23.1 g 23.6 g 106.2 g 1.8 g	乳・小麦				
21	土	鉄分強化！ふりかけご飯 鶏肉と小松菜のトマト煮 白菜と人参のサラダ みそ汁	ごま油・ご飯・スパゲッティ・砂糖・小魚すなっく・焼ふ・油	牛乳・鶏肉・味噌・油揚げ	カットトマトパック・グリンピース・玉ねぎ・小松菜・人参・白菜	ケチャップ・ふりかけ・みりん風調味料・酒・出し汁・醤油・酢・水	牛乳 小魚すなっく 牛乳 ミニ鶏みそパスタ	482 kcal 22.4 g 15.9 g 64.7 g 1.2 g	乳・小麦					598 kcal 27.7 g 18.9 g 81.8 g 1.5 g	乳・小麦				
22	日	ご飯 カラスカレイの甘辛ごま焼き 鶏レバーの彩り炒め みそ汁 ヨーグルト	かぼちゃ&にんじんリング・ごま・ご飯・砂糖・小麦粉・米粉・片栗粉・油	カラスカレイ・ヨーグルト・牛乳・鶏レバー・豆乳・味噌	コーン・ごぼう・チンゲン菜・ピーマン・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・水	牛乳 かぼちゃ&にんじんリン 牛乳 米粉のドーナッツ	526 kcal 20.7 g 19.6 g 69.8 g 1.3 g	乳・小麦					657 kcal 25.5 g 23.9 g 88.7 g 1.6 g	乳・小麦				
23	月	納豆ごはん 鶏肉のから揚げ 切干大根煮 みそ汁	ご飯・とうもろこしすなっく・花ふ・砂糖・小麦粉・片栗粉・油	牛乳・鶏肉・鉄強化チーズ・納豆・味噌・油揚げ	かぼちゃ・ブロッコリー・ほうれん草・レーズン・玉ねぎ・人参・生姜・切干大根	みりん風調味料・酒・出し汁・醤油・水・精製塩	牛乳 とうもろこしすなっく 牛乳 かぼちゃ茶巾 鉄分強化チーズ	551 kcal 23.7 g 22.7 g 67.7 g 1.5 g	乳・小麦					691 kcal 29.6 g 28.1 g 85.9 g 1.9 g	乳・小麦				
24	火	ドライカレー 白菜とトマトのツナサラダ スープ フルーツ（パイン缶）	ごませんべい・ご飯・バター・砂糖・米粉・油	きな粉・ツナフレーク缶・牛乳・豆乳・豆腐・豚肉・茹小豆缶	コーン・トマト・パイナップル缶・玉ねぎ・人参・白菜	ＳＢカレーの王子さま顆粒・ケチャップ・ベーキングパウダー・出し汁・醤油・酢・水・精製塩	牛乳 ごませんべい 牛乳 米粉の小豆ケーキ	555 kcal 20.5 g 19.8 g 76.4 g 1.8 g	乳・小麦					690 kcal 25.1 g 23.9 g 96.5 g 2.3 g	乳・小麦				
25	水	ご飯 白糸タラのムニエル 鶏肉とじゃが芋のおかか煮 みそ汁 ヨーグルト	いわしせんべい・ごま油・ご飯・じゃが芋・バター・砂糖・小麦粉・油	おから・シロイトタラ・ヨーグルト・花かつお・牛乳・鶏肉・豆乳・味噌・油揚げ	キャベツ・レーズン・小松菜・人参	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 いわしせんべい 牛乳 レーズンおから蒸しパン	510 kcal 23.1 g 15.6 g 75.3 g 1.0 g	乳・小麦					630 kcal 28.5 g 18.4 g 94.9 g 1.2 g	乳・小麦				
26	木	肉うどん 南瓜のサクサクパン粉焼き フルーツ（オレンジ）	うどん・ご飯・パン粉・砂糖・小魚せんべい・油	チーズ・牛乳・豚肉	インゲン・オレンジ・かぼちゃ・きゅうり・ごぼう・パセリ・玉ねぎ・人参	ふりかけ・みりん風調味料・酒・出し汁・醤油・精製塩	牛乳 小魚せんべい 牛乳 パワフルおにぎり 塩もみきゅうり	452 kcal 18.5 g 12.8 g 70.1 g 1.2 g	乳・小麦					551 kcal 22.4 g 14.7 g 87.5 g 1.5 g	乳・小麦				
27	金	ご飯 茹で豚の味噌だれ 大根と人参の煮物 すまし汁	ご飯・さつま芋・しらす&わかめせんべい・花ふ・砂糖・片栗粉・油	牛乳・豆乳・豚肉・粉豆腐・味噌・油揚げ	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	牛乳 しらす&わかめせんべい 牛乳 粉豆腐とさつま芋の甘辛	422 kcal 19.2 g 12.6 g 60.4 g 1.1 g	乳・小麦					514 kcal 23.4 g 14.3 g 75.2 g 1.4 g	乳・小麦				
28	土	鉄分強化！ふりかけご飯 助宗タラの甘酢あん 豚肉とチンゲン菜の炒め煮 みそ汁 フルーツ（オレンジ）	イチゴジャム・ご飯・バター・ほうれん草と小松菜せんべい・砂糖・小麦粉・片栗粉・油	スケソウタラ・牛乳・豆乳・豚肉・味噌	インゲン・オレンジ・チンゲン菜・レーズン・玉ねぎ・人参・水菜・長ねぎ	ふりかけ・ベーキングパウダー・酒・出し汁・醤油・酢・精製塩	牛乳 ほうれん草と小松菜せん 牛乳 ふんわりスコーン	480 kcal 19.8 g 13.4 g 72.6 g 1.3 g	乳・小麦					589 kcal 24.2 g 15.5 g 90.7 g 1.6 g	乳・小麦				
29	日	ご飯 豚肉のケチャップソース 白菜サラダ みそ汁	ご飯・じゃが芋・バター・わかめせんべい・砂糖・小麦粉・焼ふ・油	牛乳・豆乳・豚肉・味噌	コーン・しめじ・ほうれん草・玉ねぎ・白菜	ウスターソース・ケチャップ・酒・出し汁・酢・水・精製塩	牛乳 わかめせんべい 牛乳 じゃが芋のソフトクッキ	492 kcal 17.7 g 17.1 g 72.2 g 0.9 g	乳・小麦					606 kcal 21.3 g 20.4 g 90.7 g 1.1 g	乳・小麦				
30	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	ごま・ごま油・ご飯・ソーメン・砂糖・小魚すなっく・油	きな粉・牛乳・鶏肉・豆乳・茹小豆缶	ブロッコリー・ワカメ・寒天・玉ねぎ・人参・大根	みりん風調味料・出し汁・醤油・酢・水・精製塩	牛乳 小魚すなっく 牛乳 きな粉豆乳寒天あんこの	453 kcal 18.2 g 16.0 g 63.1 g 1.0 g	乳・小麦					559 kcal 22.0 g 19.0 g 79.7 g 1.2 g	乳・小麦				
31	火	ひじきご飯 鮭の煮付け 炒り粉豆腐 みそ汁 フルーツ（オレンジ）	かぼちゃ&にんじんリング・ご飯・バター・花ふ・砂糖・小麦粉・油	牛乳・鶏肉・鮭・豆乳・粉豆腐・味噌・油揚げ	オレンジ・グリンピース・パイナップル缶・ひじき・玉ねぎ・小松菜・人参	ベーキングパウダー・みりん風調味料・酒・出し汁・醤油	牛乳 かぼちゃ&にんじんリン 牛乳 パイナップルケーキ	522 kcal 24.6 g 19.2 g 65.5 g 1.5 g	乳・小麦					652 kcal 30.8 g 23.4 g 82.9 g 1.9 g	乳・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」でご確認下さい。
※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。