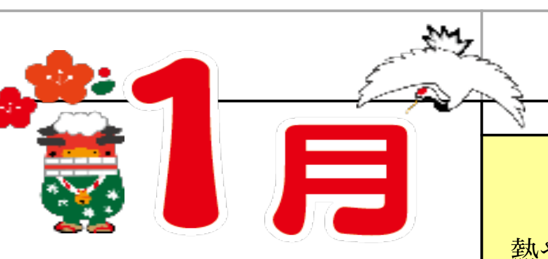
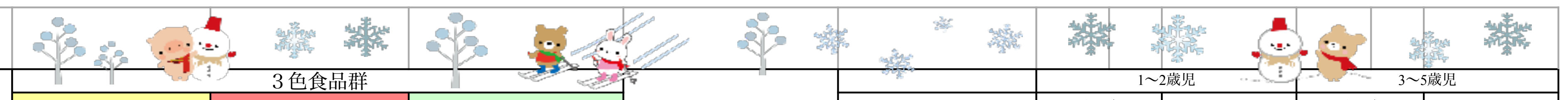
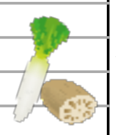
1月

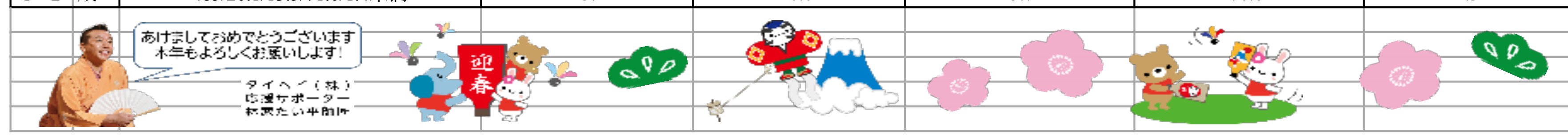




リトル	昼食		3色食品群			3色食品群以外の使用食材	午前おやつ（1〜2歳児 午後おやつ	1〜2歳児		3〜5歳児	
			熱や力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの			エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 塩分	アレルギー（乳・卵・小麦・落花生・そば・えび・かに）	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 塩分	アレルギー（乳・卵・小麦・落花生・そば・えび・かに）
1	日	ご飯 エビと大根のトマト煮込み 鶏レバーの甘辛焼き みそ汁	うどん・ご飯・さつま芋・花ふ・砂糖・小魚すなっく・片栗粉・油	エビ・ワカメ・牛乳・鶏レバー・味噌・油揚げ	カットトマトパック・チンゲン菜・れんこん・玉ねぎ・人参・大根	ケチャップ・みりん風調味料・酒・出し汁・醤油・水・精製塩	牛乳 小魚すなっく 牛乳 ●年明けうどん	468 kcal 20.1 g 11.7 g 72.2 g 1.5 g	乳・小麦・えび	579 kcal 24.6 g 13.2 g 91.9 g 1.9 g	乳・小麦・えび
2	月	ご飯 かぼちゃのツナコロッケ 白菜と鶏ささみのおかか炒め みそ汁	かぼちゃ＆にんじんリング・ごま油・ご飯・パン粉・砂糖・小麦粉・片栗粉・油	ちりめん干し・ツナフレーク缶・花かつお・牛乳・鶏肉・味噌	インゲン・かぼちゃ・コーン・ブロッコリー・玉ねぎ・小松菜・人参・白菜	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 鶏肉とじゃこの和風チャ	554 kcal 21.6 g 18.0 g 81.1 g 1.2 g	乳・小麦	695 kcal 26.7 g 21.7 g 104.0 g 1.5 g	乳・小麦
3	火	ご飯 助宗タラの和風ステーキ キャベツの信田煮 みそ汁 フルーツ（パイン缶）	ごま・ご飯・じゃが芋・とうもろこしすなっく・バター・砂糖・小麦粉・油	スケソウタラ・牛乳・豆乳・味噌・油揚げ	あおさ粉・キャベツ・ごぼう・パイナップル缶・ほうれん草・人参・冬瓜	ベーキングパウダー・みりん風調味料・出し汁・醤油・油・水・精製塩	牛乳 とうもろこしすなっく 牛乳 ポパイケーキ	487 kcal 18.8 g 16.2 g 72.0 g 1.2 g	乳・小麦	605 kcal 23.0 g 19.3 g 91.7 g 1.5 g	乳・小麦
4	水	鶏肉のケチャップパスタ カリフラワーのワカメサラダ 豆乳スープ	おこめリング・ごませんべい・スパゲッティ・バター・砂糖・小麦粉・片栗粉・油	ワカメ・牛乳・鶏肉・豆乳	かぶ・かぼちゃ・カリフラワー・コーン・なす・玉ねぎ・赤ピーマン	ウスターソース・ケチャップ・酒・出し汁・醤油・酢・水・精製塩	牛乳 ごませんべい 牛乳 大学かぼちゃ おこめリング	497 kcal 20.1 g 18.8 g 64.4 g 1.5 g	乳・小麦	612 kcal 24.6 g 22.5 g 80.3 g 1.9 g	乳・小麦
5	木	ご飯 鮭のごま煮 じゃが芋と豚肉の塩金平 みそ汁 フルーツ（黄桃缶）	いわしせんべい・ごま・ご飯・じゃが芋・花ふ・砂糖・小麦粉・油	おから・牛乳・鮭・豆乳・豚肉・味噌	チンゲン菜・レーズン・黄桃缶・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・精製塩	牛乳 いわしせんべい 牛乳 おから蒸しパン	492 kcal 23.9 g 12.6 g 75.6 g 1.1 g	乳・小麦	606 kcal 29.6 g 14.3 g 95.3 g 1.4 g	乳・小麦
6	金	鉄分強化！ふりかけご飯 鶏団子の照り焼き マカロニツナサラダ みそ汁	ご飯・ソフトな塩せん・パン粉・マカロニミックス・砂糖・片栗粉・油	きな粉・ツナフレーク缶・ワカメ・牛乳・鶏肉・豆乳・味噌	かぶ・パイナップル缶・玉ねぎ・人参・赤ピーマン・長ねぎ	ふりかけ・みりん風調味料・酒・出し汁・醤油・酢・水・精製塩	牛乳 ソフトな塩せん 牛乳 きなこ玉 フルーツ（パイン缶）	545 kcal 24.3 g 20.4 g 70.6 g 1.3 g	乳・小麦	679 kcal 30.2 g 25.0 g 88.6 g 1.5 g	乳・小麦
7	土	ご飯 白糸タラの揚げ煮 玉ねぎと鶏肉の青菜炒め みそ汁 ヨーグルト	ごま・ご飯・砂糖・小魚せんべい・小麦粉・油	シロイトタラ・ヨーグルト・牛乳・鶏肉・豆乳・味噌・茹小豆缶	えのき茸・ほうれん草・寒天・玉ねぎ・人参・大根	みりん風調味料・酒・出し汁・醤油・水	牛乳 小魚せんべい 牛乳 豆乳ごま寒天あんこのせ	438 kcal 18.4 g 13.9 g 63.3 g 0.8 g	乳・小麦	532 kcal 22.3 g 16.2 g 78.3 g 0.9 g	乳・小麦
8	日	ご飯 豚肉の甘辛炒め きゅうりと人参のサラダ みそ汁	ご飯・しらす＆わかめせんべい・砂糖・小麦粉・油	ワカメ・牛乳・豚肉・粉豆腐・味噌	あおさ粉・かぶ・キャベツ・きゅうり・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・酒・出し汁・醤油・酢・水	牛乳 しらす＆わかめせんべい 牛乳 粉豆腐のお好み焼き	455 kcal 23.2 g 16.5 g 56.8 g 1.3 g	乳・小麦	559 kcal 28.8 g 19.6 g 70.3 g 1.6 g	乳・小麦
9	月	ご飯 カラスカレイのコロコロ甘辛揚げ 大根と鶏肉の煮物 みそ汁 フルーツ（りんご）	イチゴジャム・ご飯・ほうれん草と小松菜せんべい・砂糖・小麦粉・焼ふ・油	カラスカレイ・牛乳・鶏肉・豆乳・味噌	かぼちゃ・ごぼう・みかん缶・りんご・寒天・人参・大根	みりん風調味料・出し汁・醤油・水	牛乳 ほうれん草と小松菜せん 牛乳 寒天ポンチ	493 kcal 15.2 g 16.5 g 76.8 g 0.8 g	乳・小麦	606 kcal 18.0 g 19.7 g 96.4 g 0.9 g	乳・小麦
10	火	ソース焼きうどん さつま芋のしらす炒め みそ汁 フルーツ（オレンジ）	うどん・ご飯・さつま芋・わかめせんべい・油	しらす干し・チーズ・牛乳・豚肉・味噌・油揚げ	あおさ粉・オレンジ・キャベツ・コーン・チンゲン菜・トマト・玉ねぎ・人参	ウスターソース・ふりかけ・みりん風調味料・酒・出し汁・醤油・精製塩	牛乳 わかめせんべい 牛乳 パワフルおにぎり トマト	487 kcal 20.0 g 13.9 g 73.3 g 1.7 g	乳・小麦	599 kcal 24.4 g 16.1 g 92.2 g 2.2 g	乳・小麦
11	水	ご飯 白糸タラのみそ焼き 鶏ささみと野菜のとろみ煮 すまし汁 フルーツ（パイン缶）	ご飯・砂糖・小魚すなっく・片栗粉・油	シロイトタラ・牛乳・鶏肉・豆腐・味噌・茹小豆缶	かぼちゃ・なめこ・パイナップル缶・玉ねぎ・人参・白菜・洋なし缶	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 かぼちゃの揚げまんじゅ フルーツ（洋なし缶）	465 kcal 20.5 g 12.5 g 72.7 g 1.0 g	乳・小麦	575 kcal 25.1 g 14.3 g 92.6 g 1.2 g	乳・小麦
12	木	カレーライス キャベツとかぶのサラダ スープ フルーツ（みかん）	かぼちゃ＆にんじんリング・ご飯・じゃが芋・砂糖・小麦粉・油	きな粉・牛乳・豆乳・豚肉	かぶ・キャベツ・ごぼう・チンゲン菜・みかん・玉ねぎ・人参	ＳＢカレーの王子さま顆粒・ベーキングパウダー・酒・出し汁・醤油・酢・水・精製塩	牛乳 かぼちゃ＆にんじんリン 牛乳 きな粉蒸しパン	464 kcal 16.9 g 12.9 g 74.9 g 1.5 g	乳・小麦	574 kcal 20.4 g 14.9 g 95.6 g 1.9 g	乳・小麦
13 金	ント	ご飯 ●松風焼き ●紅白なます すまし汁 	ごま・ご飯・ソーメン・とうもろこしすなっく・パン粉・花ふ・砂糖・油	牛乳・鶏肉・鉄強化チーズ・味噌	あおさ粉・きゅうり・りんごジュース・寒天・人参・生姜・大根・長ねぎ	みりん風調味料・酒・出し汁・醤油・酢・水・精製塩	牛乳 とうもろこしすなっく 牛乳 りんごゼリー 鉄分強化チーズ	437 kcal 17.0 g 16.6 g 57.1 g 1.5 g	乳・小麦	537 kcal 20.5 g 19.8 g 71.6 g 1.9 g	乳・小麦
14	土	鉄分強化！ふりかけご飯 鶏肉の治部煮風 白菜のコーンサラダ みそ汁	ごませんべい・ご飯・砂糖・小麦粉・米粉・油	牛乳・鶏肉・豆乳・味噌	えのき茸・かぼちゃ・コーン・玉ねぎ・小松菜・人参・白菜	ふりかけ・ベーキングパウダー・みりん風調味料・出し汁・醤油・酢・精製塩	牛乳 ごませんべい 牛乳 米粉のドーナッツ	491 kcal 18.0 g 16.8 g 69.4 g 1.3 g	乳・小麦	603 kcal 21.7 g 19.8 g 87.1 g 1.6 g	乳・小麦
15	日	ご飯 エビと大根のトマト煮込み 鶏レバーの甘辛焼き みそ汁	いわしせんべい・うどん・ご飯・さつま芋・花ふ・砂糖・片栗粉・油	エビ・ワカメ・牛乳・鶏レバー・味噌・油揚げ	カットトマトパック・チンゲン菜・玉ねぎ・人参・大根	ケチャップ・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 わかめうどん	466 kcal 20.1 g 11.8 g 72.3 g 1.5 g	乳・小麦・えび	571 kcal 24.4 g 13.2 g 90.9 g 1.9 g	乳・小麦・えび
16	月	ご飯 かぼちゃのツナコロッケ 白菜と鶏ささみのおかか炒め みそ汁	ごま油・ご飯・ソフトな塩せん・パン粉・砂糖・小麦粉・片栗粉・油	ちりめん干し・ツナフレーク缶・花かつお・牛乳・鶏肉・味噌	インゲン・かぼちゃ・コーン・トマト・玉ねぎ・小松菜・人参・白菜	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 牛乳 鶏肉とじゃこの和風チャ	553 kcal 21.2 g 18.0 g 82.9 g 1.3 g	乳・小麦	690 kcal 26.1 g 21.7 g 105.2 g 1.5 g	乳・小麦
17	火	ご飯 助宗タラの和風ステーキ キャベツの信田煮 みそ汁 フルーツ（りんご）	ごま・ご飯・じゃが芋・バター・砂糖・小魚せんべい・小麦粉・油	スケソウタラ・牛乳・豆腐・味噌・油揚げ	あおさ粉・キャベツ・ごぼう・ほうれん草・りんご・人参	ベーキングパウダー・みりん風調味料・出し汁・醤油・油・水・精製塩	牛乳 小魚せんべい 牛乳 ポパイケーキ	502 kcal 20.0 g 17.2 g 73.2 g 1.2 g	乳・小麦	618 kcal 24.4 g 20.7 g 91.7 g 1.5 g	乳・小麦
18	水	鶏肉のケチャップパスタ もやしのワカメサラダ 豆乳スープ	おこめリング・しらす＆わかめせんべい・スパゲッティ・バター・砂糖・小麦粉・片栗粉・油	ワカメ・牛乳・鶏肉・豆乳	かぶ・かぼちゃ・コーン・なす・もやし・玉ねぎ・人参	ウスターソース・ケチャップ・酒・出し汁・醤油・酢・水・精製塩	牛乳 しらす＆わかめせんべい 牛乳 大学かぼちゃ おこめリング	488 kcal 19.6 g 18.7 g 64.5 g 1.5 g	乳・小麦	603 kcal 23.9 g 22.5 g 80.7 g 1.9 g	乳・小麦
19	木	ご飯 鮭のごま煮 じゃが芋と豚肉の塩金平 みそ汁 ヨーグルト	ごま・ご飯・じゃが芋・ほうれん草と小松菜せんべい・花ふ・砂糖・小麦粉・油	おから・ヨーグルト・牛乳・鮭・豆乳・豚肉・味噌	チンゲン菜・レーズン・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・精製塩	牛乳 ほうれん草と小松菜せん 牛乳 おから蒸しパン	497 kcal 24.7 g 13.4 g 74.5 g 1.1 g	乳・小麦	612 kcal 30.8 g 15.5 g 93.3 g 1.4 g	乳・小麦
20	金	鉄分強化！ふりかけご飯 鶏団子の照り焼き マカロニツナサラダ みそ汁	ご飯・パン粉・マカロニミックス・わかめせんべい・砂糖・片栗粉・油	きな粉・ツナフレーク缶・ワカメ・牛乳・鶏肉・豆乳・豆腐・味噌	かぶ・パプリカ赤・りんご・玉ねぎ・人参	ふりかけ・みりん風調味料・酒・出し汁・醤油・酢・水・精製塩	牛乳 わかめせんべい 牛乳 きなこ玉 フルーツ（りんご）	563 kcal 26.3 g 22.1 g 70.4 g 1.2 g	乳・小麦	702 kcal 32.9 g 27.1 g 88.3 g 1.5 g	乳・小麦
21	土	ご飯 白糸タラの揚げ煮 ほうれん草と鶏肉の炒め物 みそ汁 ヨーグルト	ごま・ご飯・砂糖・小魚すなっく・小麦粉・油	シロイトタラ・ヨーグルト・牛乳・鶏肉・豆乳・味噌・茹小豆缶	えのき茸・ほうれん草・寒天・玉ねぎ・人参・大根	みりん風調味料・酒・出し汁・醤油・水	牛乳 小魚すなっく 牛乳 豆乳ごま寒天あんこのせ	433 kcal 18.4 g 13.9 g 62.1 g 0.8 g	乳・小麦	532 kcal 22.3 g 16.2 g 78.3 g 0.9 g	乳・小麦
22	日	ご飯 豚肉の甘辛炒め きゅうりと人参のサラダ みそ汁	かぼちゃ＆にんじんリング・ご飯・砂糖・小麦粉・油	ワカメ・牛乳・豚肉・粉豆腐・味噌	あおさ粉・かぶ・キャベツ・きゅうり・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・酒・出し汁・醤油・酢・水	牛乳 かぼちゃ＆にんじんリン 牛乳 粉豆腐のお好み焼き	453 kcal 23.1 g 16.4 g 56.2 g 1.3 g	乳・小麦	559 kcal 28.8 g 19.6 g 70.3 g 1.6 g	乳・小麦
23	月	ご飯 カラスカレイのコロコロ甘辛揚げ 大根と鶏肉の煮物 みそ汁 フルーツ（りんご）	イチゴジャム・ご飯・とうもろこしすなっく・砂糖・小麦粉・焼ふ・油	カラスカレイ・牛乳・鶏肉・豆乳・味噌	かぼちゃ・ごぼう・みかん缶・りんご・寒天・人参・大根	みりん風調味料・出し汁・醤油・水	牛乳 とうもろこしすなっく 牛乳 寒天ポンチ	488 kcal 15.1 g 16.5 g 75.5 g 0.8 g	乳・小麦	606 kcal 18.0 g 19.7 g 96.4 g 0.9 g	乳・小麦
24	火	ソース焼きうどん さつま芋のしらす炒め みそ汁 フルーツ（オレンジ）	うどん・ごませんべい・ご飯・さつま芋・油	しらす干し・チーズ・牛乳・豚肉・味噌・油揚げ	あおさ粉・オレンジ・キャベツ・コーン・チンゲン菜・トマト・玉ねぎ・人参	ウスターソース・ふりかけ・みりん風調味料・酒・出し汁・醤油・精製塩	牛乳 ごませんべい 牛乳 パワフルおにぎり トマト	488 kcal 20.0 g 14.0 g 73.2 g 1.7 g	乳・小麦	599 kcal 24.4 g 16.1 g 92.2 g 2.2 g	乳・小麦
25	水	ご飯 白糸タラのみそ焼き 鶏ささみと野菜のとろみ煮 すまし汁 フルーツ（バナナ）	いわしせんべい・ご飯・砂糖・片栗粉・油	シロイトタラ・牛乳・鶏肉・豆腐・味噌・茹小豆缶	かぼちゃ・なめこ・バナナ・玉ねぎ・人参・白菜・洋なし缶	みりん風調味料・酒・出し汁・醤油・精製塩	牛乳 いわしせんべい 牛乳 かぼちゃの揚げまんじゅ フルーツ（洋なし缶）	467 kcal 20.6 g 12.6 g 72.8 g 1.0 g	乳・小麦	572 kcal 25.1 g 14.3 g 91.5 g 1.2 g	乳・小麦
26	木	カレーライス キャベツとかぶのサラダ スープ フルーツ（みかん）	ご飯・じゃが芋・ソフトな塩せん・砂糖・小麦粉・油	きな粉・牛乳・豆乳・豚肉	かぶ・キャベツ・ごぼう・チンゲン菜・みかん・玉ねぎ・人参	ＳＢカレーの王子さま顆粒・ベーキングパウダー・酒・出し汁・醤油・酢・水・精製塩	牛乳 ソフトな塩せん 牛乳 きな粉蒸しパン	467 kcal 17.0 g 12.9 g 75.8 g 1.6 g	乳・小麦	574 kcal 20.4 g 14.9 g 95.6 g 1.9 g	乳・小麦
27 金	ント	ご飯 ●鶏肉と冬野菜の生姜煮 きゅうりと人参のごまサラダ 味噌にゅうめん 	ごま・ごま油・ご飯・ソーメン・花ふ・砂糖・小魚せんべい・油	牛乳・鶏肉・鉄強化チーズ・味噌	きゅうり・りんごジュース・れんこん・寒天・人参・水菜・生姜・大根・長ねぎ	みりん風調味料・酒・出し汁・醤油・酢・精製塩	牛乳 小魚せんべい 牛乳 りんごゼリー 鉄分強化チーズ	451 kcal 17.3 g 17.4 g 58.5 g 1.5 g	乳・小麦	549 kcal 20.8 g 20.9 g 71.8 g 1.9 g	乳・小麦
28	土	鉄分強化！ふりかけご飯 鶏肉の治部煮風 白菜のコーンサラダ みそ汁	ご飯・しらす＆わかめせんべい・砂糖・小麦粉・米粉・油	牛乳・鶏肉・豆乳・味噌	えのき茸・かぼちゃ・コーン・玉ねぎ・小松菜・人参・白菜	ふりかけ・ベーキングパウダー・みりん風調味料・出し汁・醤油・酢・精製塩	牛乳 しらす＆わかめせんべい 牛乳 米粉のドーナッツ	488 kcal 18.0 g 16.7 g 69.2 g 1.3 g	乳・小麦	603 kcal 21.7 g 19.8 g 87.1 g 1.6 g	乳・小麦
29	日	ご飯 エビと大根のトマト煮込み 鶏レバーの甘辛焼き みそ汁	うどん・ご飯・さつま芋・ほうれん草と小松菜せんべい・花ふ・砂糖・片栗粉・油	エビ・ワカメ・牛乳・鶏レバー・味噌・油揚げ	カットトマトパック・チンゲン菜・玉ねぎ・人参・大根	ケチャップ・みりん風調味料・酒・出し汁・醤油・水・精製塩	牛乳 ほうれん草と小松菜せん 牛乳 わかめうどん	467 kcal 20.0 g 11.7 g 72.7 g 1.5 g	乳・小麦・えび	571 kcal 24.4 g 13.2 g 90.9 g 1.9 g	乳・小麦・えび
30	月	ご飯 かぼちゃのツナコロッケ 白菜と鶏ささみのおかか炒め みそ汁	ごま油・ご飯・パン粉・わかめせんべい・砂糖・小麦粉・片栗粉・油	ちりめん干し・ツナフレーク缶・花かつお・牛乳・鶏肉・味噌	インゲン・かぼちゃ・コーン・トマト・玉ねぎ・小松菜・人参・白菜	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 鶏肉とじゃこの和風チャ	554 kcal 21.2 g 18.1 g 82.9 g 1.2 g	乳・小麦	690 kcal 26.1 g 21.7 g 105.2 g 1.5 g	乳・小麦
31	火	ご飯 助宗タラの和風ステーキ キャベツの信田煮 みそ汁 フルーツ（りんご）	ごま・ご飯・じゃが芋・バター・砂糖・小魚すなっく・小麦粉・油	スケソウタラ・牛乳・豆腐・味噌・油揚げ	あおさ粉・キャベツ・ごぼう・ほうれん草・りんご・人参	ベーキングパウダー・みりん風調味料・出し汁・醤油・油・水・精製塩	牛乳 小魚すなっく 牛乳 ポパイケーキ	497 kcal 20.0 g 17.2 g 72.0 g 1.2 g	乳・小麦	618 kcal 24.4 g 20.7 g 91.7 g 1.5 g	乳・小麦

年齢		給与栄養目標量	当月平均給与栄養量				
		ｴﾈﾙｷﾞｰ/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	24.5	18.5	88.9	1.6
1〜2	歳	485/20.1/13.5/71.0/1.4未満	487	20.0	15.7	70.6	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、お腹に良いと言われています。


あけましておめでとうございます
本年もよろしくお願いします！
タイヘイ（株）
応援サポーター
迎春

※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。