

リトルキッズ	5月	3色食品群				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	3色食品群以外の使用食材	午前おやつ(1〜2歳児のみ)	午後おやつ	アレルギー	アレルギー
1	水	ご飯 肉じゃが ほうれん草サラダ みそ汁(ごぼう・キヌサヤ)	ごま油・ご飯・じゃが芋・砂糖・小麦粉・片栗粉・油	牛乳・鶏肉・豆乳・豚肉・味噌	キヌサヤ・ごぼう・ほうれん草・玉ねぎ・人参・赤ピーマン	ベーキングパウダー・みりん・酒・出し汁・醤油・酢・精製塩	牛乳 肉まん風	485 kcal 21.7 g 15.0 g 69.7 g 1.3 g	乳・小麦
2	木	ご飯 豆腐のふんわり焼き さつま芋サラダ みそ汁(焼ふ・しめじ)	ご飯・さつま芋・砂糖・焼ふ・片栗粉・油	きな粉・牛乳・鶏肉・豆乳・豆腐・味噌	きゅうり・しめじ・寒天・玉ねぎ・人参・万能ねぎ	出し汁・醤油・酢・水	牛乳 きな粉豆乳寒天	481 kcal 19.1 g 16.4 g 69.2 g 0.7 g	乳・小麦
7	火	ご飯 白糸タラの煮付け ポテトサラダ 鶏汁(鶏肉・大根・長ねぎ) フルーツ(みかん缶)	ご飯・じゃが芋・バター・りんごジャム・砂糖・小麦粉	シロイタダ・ツナフレーク缶・牛乳・鶏肉・豆乳・味噌	インゲン・みかん缶・りんご・人参・大根・長ねぎ	ベーキングパウダー・みりん・酒・出し汁・醤油・マヨネーズ	牛乳 ふんわりスコーン	481 kcal 19.6 g 13.7 g 72.9 g 1.3 g	卵・乳・小麦
8	水	わかめうどん かぼちゃのサクサクパン粉焼き アップルゼリー	うどん・ご飯・パン粉・砂糖・油	チーズ・牛乳・豚肉	かぼちゃ・キャベツ・グリーンピース・パインアップル缶・パセリ・りんご・ジュース・ワカメ・寒天・人参	ふりかけ・みりん・酒・出し汁・醤油・精製塩	牛乳 パン粉おにぎり フルーツ(バナナ)	484 kcal 19.0 g 13.3 g 74.1 g 1.4 g	乳・小麦
9	木	ご飯 厚揚げと鶏肉の煮物 白菜と人参のサラダ みそ汁(小松菜・なめこ)	ごま油・ご飯・さつま芋・砂糖・米粉・油	牛乳・鶏肉・厚揚げ・豆乳・味噌	なめこ・玉ねぎ・小松菜・人参・白菜	ベーキングパウダー・みりん・酒・出し汁・醤油・酢	牛乳 米粉のドーナツ	519 kcal 19.3 g 20.6 g 67.7 g 1.1 g	乳・小麦
10	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・小麦粉・片栗粉	牛乳・豆乳・豚肉・味噌・油揚げ	なす・パプリカ赤・もやし・人参・大根・万能ねぎ	ベーキングパウダー・みりん・酒・出し汁・醤油・水・精製塩	牛乳 キャロット蒸しパン	435 kcal 19.0 g 12.5 g 64.9 g 1.2 g	乳・小麦
11	土	鉄分強化！ふりかけご飯 助宗タラの甘酢あん 鶏肉とチンゲン菜のおかか煮 みそ汁(白菜・ごぼう) ヨーグルト	ご飯・さつま芋・砂糖・片栗粉・油	スケウタラ・ヨーグルト・花かつお・牛乳・鶏肉・豆乳・粉豆腐・味噌	キヌサヤ・ごぼう・チンゲン菜・玉ねぎ・人参・白菜	ふりかけ・出し汁・醤油・酢・水・精製塩	牛乳 粉豆腐とさつま芋の 甘辛お焼き	469 kcal 22.4 g 15.2 g 64.9 g 1.1 g	乳・小麦
13	月	ご飯 鶏肉とじゃが芋の麻婆炒め風 トマトと大根のサラダ スープ(人参・ワカメ)	ごま油・ご飯・じゃが芋・バター・砂糖・米粉・片栗粉・油	牛乳・鶏肉・豆乳・味噌・茹・茹小豆缶	チンゲン菜・トマト・ワカメ・玉ねぎ・人参・大根	ベーキングパウダー・出し汁・醤油・酢・水・精製塩	牛乳 米粉あずき蒸しパン	502 kcal 17.5 g 16.1 g 74.6 g 1.3 g	乳・小麦
14	火	鮭のバター醤油スバゲッティ 小松菜と人参のひじきサラダ チキンスープ(鶏肉・かぼちゃ・コーン)	ごま油・ご飯・スバゲッティ・バター・砂糖・小麦粉・油	しらす干し・牛乳・鶏肉・鮭	かぼちゃ・キャベツ・コーン・ひじき・玉ねぎ・小松菜・人参・万能ねぎ	みりん・酒・出し汁・醤油・酢・精製塩	牛乳 ミニしらすチャーハン	482 kcal 19.0 g 15.5 g 66.0 g 1.5 g	乳・小麦
15	水	ご飯 肉じゃが ほうれん草サラダ みそ汁(ごぼう・キヌサヤ)	ごま油・ご飯・じゃが芋・砂糖・小麦粉・片栗粉・油	牛乳・鶏肉・豆乳・豚肉・味噌	キヌサヤ・ごぼう・パプリカ赤・ほうれん草・玉ねぎ・人参	ベーキングパウダー・みりん・酒・出し汁・醤油・酢・精製塩	牛乳 肉まん風	474 kcal 21.1 g 15.0 g 68.3 g 1.3 g	乳・小麦
16	木	ご飯 豆腐のふんわり焼き さつま芋サラダ みそ汁(焼ふ・しめじ)	ご飯・さつま芋・砂糖・焼ふ・片栗粉・油	きな粉・牛乳・鶏肉・豆乳・豆腐・味噌	きゅうり・しめじ・寒天・玉ねぎ・人参・万能ねぎ	出し汁・醤油・酢・水	牛乳 きな粉豆乳寒天	479 kcal 19.0 g 16.3 g 68.6 g 0.7 g	乳・小麦
17	金	ご飯 白糸タラのサクサクパン粉焼き 肉野菜炒め スープ(チンゲン菜・コーン) フルーツ(バナナ)	ごま油・ご飯・パン粉・砂糖・小麦粉・油	シロイタダ・牛乳・豆乳・豚肉・冷蔵ベビーチーズCa+Fe	かぼちゃ・キャベツ・コーン・チンゲン菜・バナナ・もやし・玉ねぎ・人参	ウスターソース・ベーキングパウダー・酒・出し汁・醤油・水・精製塩	牛乳 ケーキサレ風	542 kcal 23.3 g 20.3 g 70.1 g 1.7 g	乳・小麦
年齢		給栄養目標量		当月平均給与栄養量					
1〜2歳		エネルギーkcal	たんぱく質g	脂質g	炭水化物g	塩分g			
1〜2歳		485/20.1/13.5/71.0/1.4未満	488	20.5	16.1	68.9			

リトルキッズ	5月	3色食品群				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	3色食品群以外の使用食材	午前おやつ(1〜2歳児のみ)	午後おやつ	アレルギー	アレルギー
18	土	ご飯 豚肉と春野菜のごま味噌炒め 白菜と人参のしらすサラダ すまし汁(花ふ・油揚げ)	イチゴジャム・ごま・ご飯・花ふ・砂糖・小麦粉・油	牛乳・鶏肉・豆乳・豆腐・豚肉・味噌・油揚げ	トマト・ほうれん草・ワカメ・玉ねぎ・人参・切干大根	ベーキングパウダー・みりん・酒・出し汁・醤油・酢・水・精製塩	牛乳 豆乳ホットケーキ	459 kcal 19.1 g 15.0 g 65.0 g 1.4 g	乳・小麦
20	月	鉄分強化！ふりかけご飯 鶏唐揚げのたれがらめ 切干大根煮 みそ汁(豆腐・ワカメ)	ご飯・砂糖・小麦粉・片栗粉・油	牛乳・鶏肉・豆乳・豆腐・味噌・茹小豆缶	ふりかけ・ベーキングパウダー・みりん・酒・出し汁・醤油	牛乳	507 kcal 19.7 g 17.7 g 70.4 g 1.4 g	乳・小麦	
21	火	ご飯 白糸タラの煮付け ポテトサラダ 鶏汁(鶏肉・大根・長ねぎ) フルーツ(オレンジ缶)	ご飯・じゃが芋・バター・りんごジャム・砂糖・小麦粉	シロイタダ・ツナフレーク缶・牛乳・鶏肉・豆乳・味噌	インゲン・オレンジ・レーズン・人参・大根・長ねぎ	ベーキングパウダー・みりん・酒・出し汁・醤油・マヨネーズ	牛乳 ふんわりスコーン	482 kcal 19.7 g 13.7 g 73.4 g 1.3 g	卵・乳・小麦
22	水	わかめうどん かぼちゃのサクサクパン粉焼き フルーツ(バナナ)	うどん・ご飯・パン粉・砂糖・油	チーズ・ヨーグルト・牛乳・豚肉	かぼちゃ・キャベツ・グリーンピース・パセリ・バナナ・ワカメ・人参	ふりかけ・みりん・酒・出し汁・醤油・水・精製塩	牛乳 パン粉おにぎり ヨーグルト	475 kcal 20.1 g 14.0 g 71.1 g 1.4 g	乳・小麦
23	木	ご飯 厚揚げと鶏肉の煮物 白菜と人参のサラダ みそ汁(小松菜・なめこ)	ごま油・ご飯・さつま芋・砂糖・米粉・油	牛乳・鶏肉・厚揚げ・豆乳・味噌	なめこ・玉ねぎ・小松菜・人参・白菜	ベーキングパウダー・みりん・酒・出し汁・醤油・酢	牛乳 米粉のドーナツ	520 kcal 19.2 g 20.5 g 68.1 g 1.1 g	乳・小麦
24	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・小麦粉・片栗粉	牛乳・豆乳・豚肉・味噌・油揚げ	なす・パプリカ赤・もやし・人参・大根・万能ねぎ	ベーキングパウダー・みりん・酒・出し汁・醤油・水・精製塩	牛乳 キャロット蒸しパン	436 kcal 19.0 g 12.6 g 64.9 g 1.2 g	乳・小麦
25	土	鉄分強化！ふりかけご飯 助宗タラの甘酢あん 鶏肉とチンゲン菜のおかか煮 みそ汁(白菜・ごぼう) ヨーグルト	ご飯・さつま芋・砂糖・片栗粉・油	スケウタラ・ヨーグルト・花かつお・牛乳・鶏肉・豆乳・粉豆腐・味噌	キヌサヤ・ごぼう・チンゲン菜・玉ねぎ・人参・白菜	ふりかけ・出し汁・醤油・酢・水・精製塩	牛乳 粉豆腐とさつま芋の 甘辛お焼き	464 kcal 22.4 g 15.2 g 63.7 g 1.1 g	乳・小麦
27	月	ご飯 鶏肉とじゃが芋の麻婆炒め風 トマトと大根のサラダ スープ(人参・ワカメ)	ごま油・ご飯・じゃが芋・バター・砂糖・米粉・片栗粉・油	牛乳・鶏肉・豆乳・味噌・茹・茹小豆缶	チンゲン菜・トマト・ワカメ・玉ねぎ・人参・大根	ベーキングパウダー・出し汁・醤油・酢・水・精製塩	牛乳 米粉あずき蒸しパン	497 kcal 17.4 g 16.1 g 73.3 g 1.3 g	乳・小麦
28	火	●鮭と春野菜のバター醤油スバゲッティ ●スナップエンドウのかぼちゃサラダ チキンスープ(鶏肉・小松菜・コーン)	ごま油・ご飯・スバゲッティ・バター・砂糖・小麦粉・油	しらす干し・牛乳・鶏肉・鮭	かぼちゃ・キャベツ・グリーンピース・コーン・スナップエンドウ・玉ねぎ・小松菜・人参・万能ねぎ	みりん・酒・出し汁・醤油・酢・精製塩	牛乳 ミニしらすチャーハン	495 kcal 24.0 g 15.6 g 68.8 g 1.4 g	乳・小麦
29	水	ご飯 肉じゃが ほうれん草サラダ みそ汁(ごぼう・キヌサヤ)	ごま油・ご飯・じゃが芋・砂糖・小麦粉・片栗粉・油	牛乳・鶏肉・豆乳・豚肉・味噌	キヌサヤ・ごぼう・パプリカ赤・ほうれん草・玉ねぎ・人参	ベーキングパウダー・みりん・酒・出し汁・醤油・酢・精製塩	牛乳 肉まん風	478 kcal 21.2 g 15.1 g 69.2 g 1.3 g	乳・小麦
30	木	ご飯 豆腐のふんわり焼き さつま芋サラダ みそ汁(焼ふ・しめじ)	ご飯・さつま芋・砂糖・焼ふ・片栗粉・油	きな粉・牛乳・鶏肉・豆乳・豆腐・味噌	きゅうり・しめじ・寒天・玉ねぎ・人参・万能ねぎ	出し汁・醤油・酢・水	牛乳 きな粉豆乳寒天	482 kcal 19.1 g 16.3 g 69.5 g 0.8 g	乳・小麦
31	金	ご飯 白糸タラのサクサクパン粉焼き 肉野菜炒め スープ(チンゲン菜・コーン) フルーツ(バナナ)	ごま油・ご飯・パン粉・砂糖・小麦粉・油	シロイタダ・牛乳・豆乳・豚肉・冷蔵ベビーチーズCa+Fe	かぼちゃ・キャベツ・コーン・チンゲン菜・バナナ・もやし・玉ねぎ・人参	ウスターソース・ベーキングパウダー・酒・出し汁・醤油・水・精製塩	牛乳 ケーキサレ風	547 kcal 23.4 g 20.3 g 71.3 g 1.7 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ます。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せん。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・午後おやつ合計栄養価になります。