

リトルキッズ	屋食	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	アレルギー (乳・卵・小麦・大豆・そば・ごま・りんご)	アレルギー (乳・卵・小麦・大豆・そば・ごま・りんご)	アレルギー (乳・卵・小麦・大豆・そば・ごま・りんご)	
1	木	ご飯 鶏ささみの彩り中華炒め 小松菜とれんこんの煮物 みそ汁	ごま油・ご飯・じゃが芋・砂糖・片栗粉・油	鶏肉・味噌	コーン・ごぼう・パプリカ赤・れんこん・玉ねぎ・小松菜	みりん風調味料・酒・出し汁・醤油	252 kcal 11.4 g 4.3 g 43.7 g 0.6 g	小麦 340 kcal 15.4 g 5.8 g 59.0 g 0.8 g	小麦
2	金	カレーうどん かぼちゃのごまがらめ フルーツ(バナナ)	うどん・ごま・砂糖・小麦粉・片栗粉・油	鶏肉	かぼちゃ・バナナ・玉ねぎ・人参・万能ねぎ	SBカレーの王子さま顆粒・みりん風調味料・出し汁・醤油・水	302 kcal 10.4 g 8.8 g 46.1 g 1.2 g	小麦 408 kcal 14.0 g 11.9 g 62.2 g 1.6 g	小麦
3	土	豚丼 小松菜のツナサラダ みそ汁	ご飯・花ふ・砂糖・油	ツナブレイク缶・豚肉・味噌	玉ねぎ・小松菜・人参・白菜	みりん風調味料・酒・出し汁・醤油・酢・水	257 kcal 11.3 g 7.2 g 38.0 g 0.7 g	小麦 347 kcal 15.3 g 9.7 g 51.3 g 0.9 g	小麦
4	日	ご飯 助宗タラのムニエル 鶏レバーのごま炒め すまし汁 ヨーグルト	ごま油・ご飯・バター・砂糖・小麦粉・片栗粉・油	スケソウタラ・ヨーグルト・ワカメ・鶏レバー・豆腐	トマト・ピーマン・玉ねぎ	酒・出し汁・醤油・水・精製塩	304 kcal 16.1 g 8.6 g 41.9 g 0.8 g	乳・小麦 410 kcal 21.7 g 11.6 g 56.6 g 1.1 g	乳・小麦
5	月	鉄分強化！ふりかけご飯 ひとくちチキンカツ 大根と人参のおかかサラダ みそ汁	ご飯・じゃが芋・パン粉・砂糖・小麦粉・油	花かつお・鶏肉・味噌	インゲン・玉ねぎ・小松菜・人参・大根	ウスターソース・ふりかけ・出し汁・酢・水・精製塩	325 kcal 11.3 g 12.5 g 43.3 g 0.8 g	小麦 439 kcal 15.3 g 16.9 g 58.5 g 1.1 g	小麦
6	火	ご飯 豆腐と鶏肉の甘辛きつね煮 さつま芋金平 みそ汁	ご飯・さつま芋・砂糖・小麦粉・油	ワカメ・鶏肉・豆腐・味噌・油揚げ	かぶ・玉ねぎ・人参・水菜	みりん風調味料・酒・出し汁・醤油・水	329 kcal 12.1 g 8.2 g 53.6 g 0.7 g	小麦 444 kcal 16.3 g 11.1 g 72.4 g 0.9 g	小麦
7	水	ナポリタン きゅうりのコーンサラダ スープ	スパゲッティ・砂糖・油	豚肉	きゅうり・コーン・ごぼう・ピーマン・玉ねぎ・人参	ウスターソース・ケチャップ・酒・出し汁・醤油・酢・精製塩	245 kcal 11.4 g 7.4 g 33.9 g 0.7 g	小麦 331 kcal 15.4 g 10.0 g 45.8 g 0.9 g	小麦
8	木	ご飯 しらすのかき揚げ かぼちゃのさっぱりサラダ 鶏汁 フルーツ(りんご)	ご飯・砂糖・小麦粉・油	しらす干し・鶏肉・味噌	かぼちゃ・グリーンピース・チンゲン菜・りんご・玉ねぎ・長ねぎ	みりん風調味料・出し汁・醤油・酢・水・精製塩	366 kcal 10.1 g 11.7 g 58.6 g 0.8 g	小麦 494 kcal 13.6 g 15.8 g 79.1 g 1.1 g	小麦
9	金	ご飯 ●鶏肉と冬野菜の豆乳クリーム煮 じゃが芋のツナ和え フルーツ(バナナ)	ご飯・じゃが芋・砂糖・小麦粉・油	ツナブレイク缶・鶏肉・豆乳	かぶ・バナナ・ブロッコリー・れんこん・人参・白菜・万能ねぎ	出し汁・醤油・水・精製塩	326 kcal 13.7 g 10.0 g 47.3 g 0.6 g	小麦 440 kcal 18.5 g 13.5 g 63.9 g 0.8 g	小麦
10	土	鉄分強化！ふりかけご飯 鮭のみそ焼き キャベツとコーンのサラダ すまし汁 フルーツ(オレンジ)	ごま油・ご飯・砂糖・焼ふ・油	鮭・味噌	オレンジ・キャベツ・コーン・トマト・ほうれん草	ふりかけ・出し汁・醤油・酢・精製塩	238 kcal 11.0 g 4.6 g 39.7 g 0.7 g	小麦 321 kcal 14.9 g 6.2 g 53.6 g 0.9 g	小麦
11	日	ご飯 豆腐の和風さのこあん きゅうりと人参のサラダ みそ汁	ご飯・砂糖・片栗粉・油	ワカメ・豆腐・豚肉・味噌	きゅうり・しめじ・玉ねぎ・人参・白菜	みりん風調味料・酒・出し汁・醤油・酢・精製塩	255 kcal 11.6 g 7.2 g 38.1 g 0.6 g	小麦 344 kcal 15.7 g 9.7 g 51.4 g 0.8 g	小麦
12	月	ご飯 白糸タラと野菜の炒め物 豚肉の根菜煮 みそ汁 フルーツ(パン缶)	ご飯・砂糖・片栗粉・油	シロイトタラ・豚肉・味噌・油揚げ	かぼちゃ・ごぼう・パイナップル・ほうれん草・玉ねぎ・人参	みりん風調味料・酒・出し汁・醤油・水	308 kcal 13.7 g 7.0 g 49.4 g 0.6 g	小麦 416 kcal 18.5 g 9.5 g 66.7 g 0.8 g	小麦
13	火	ご飯 鶏肉のごまみそ焼き キャベツときゅうりのひじきサラダ すまし汁	ごま油・ご飯・砂糖・焼ふ・油	鶏肉・味噌	キャベツ・きゅうり・なめこ・ひじき・玉ねぎ・人参	みりん風調味料・出し汁・醤油・酢・精製塩	268 kcal 10.2 g 9.6 g 37.0 g 0.8 g	小麦 362 kcal 13.8 g 13.0 g 50.0 g 1.1 g	小麦
14	水	ご飯 助宗タラのから揚げ チンゲン菜のそぼろ煮 みそ汁 ヨーグルト	ご飯・砂糖・小麦粉・焼ふ・油	スケソウタラ・ヨーグルト・鶏肉・味噌	チンゲン菜・トマト・人参・白菜	出し汁・醤油・水	279 kcal 13.2 g 8.4 g 38.7 g 0.6 g	乳・小麦 377 kcal 17.8 g 11.3 g 52.2 g 0.8 g	乳・小麦
15	木	ご飯 鶏ささみの彩り中華炒め 小松菜とれんこんの煮物 みそ汁	ごま油・ご飯・じゃが芋・砂糖・片栗粉・油	鶏肉・味噌	コーン・ごぼう・パプリカ赤・れんこん・玉ねぎ・小松菜	みりん風調味料・酒・出し汁・醤油	252 kcal 11.4 g 4.3 g 43.7 g 0.6 g	小麦 340 kcal 15.4 g 5.8 g 59.0 g 0.8 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	15.9	10.9	58.7	1.0	
1~2歳		285/11.8/7.9/41.7/0.8未満		287	11.8	8.0	43.5	0.7	

タイハイ(株)
応援サポーター
林家たい平師匠

メリークリスマスみんな
とても楽しそうですね。



リトルキッズ	屋食	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	アレルギー (乳・卵・小麦・大豆・そば・ごま・りんご)	アレルギー (乳・卵・小麦・大豆・そば・ごま・りんご)	アレルギー (乳・卵・小麦・大豆・そば・ごま・りんご)	
16	金	カレーうどん かぼちゃのごまがらめ フルーツ(バナナ)	うどん・ごま・砂糖・小麦粉・片栗粉・油	鶏肉	かぼちゃ・バナナ・玉ねぎ・人参・万能ねぎ	SBカレーの王子さま顆粒・みりん風調味料・出し汁・醤油・水	302 kcal 10.4 g 8.8 g 46.1 g 1.2 g	小麦 408 kcal 14.0 g 5.8 g 59.0 g 0.8 g	小麦
17	土	豚丼 小松菜のツナサラダ みそ汁	ご飯・花ふ・砂糖・油	ツナブレイク缶・豚肉・味噌	玉ねぎ・小松菜・人参・白菜	みりん風調味料・酒・出し汁・醤油・酢・水	257 kcal 11.3 g 7.2 g 38.0 g 0.7 g	小麦 347 kcal 15.3 g 9.7 g 51.3 g 0.9 g	小麦
18	日	ご飯 助宗タラのムニエル 鶏レバーのごま炒め すまし汁 ヨーグルト	ごま油・ご飯・バター・砂糖・小麦粉・片栗粉・油	スケソウタラ・ヨーグルト・ワカメ・鶏レバー・豆腐	トマト・ピーマン・玉ねぎ	酒・出し汁・醤油・水・精製塩	304 kcal 16.1 g 8.6 g 41.9 g 0.8 g	乳・小麦 410 kcal 21.7 g 11.6 g 56.6 g 1.1 g	乳・小麦
19	月	鉄分強化！ふりかけご飯 ひとくちチキンカツ 大根と人参のおかかサラダ みそ汁	ご飯・じゃが芋・パン粉・砂糖・小麦粉・油	花かつお・鶏肉・味噌	インゲン・玉ねぎ・小松菜・人参・大根	ウスターソース・ふりかけ・出し汁・酢・水・精製塩	325 kcal 11.3 g 12.5 g 43.3 g 0.8 g	小麦 439 kcal 15.3 g 16.9 g 58.5 g 1.1 g	小麦
20	火	ご飯 豆腐と鶏肉の甘辛きつね煮 さつま芋金平 みそ汁	ご飯・さつま芋・砂糖・小麦粉・油	ワカメ・鶏肉・豆腐・味噌・油揚げ	かぶ・玉ねぎ・人参・水菜	みりん風調味料・酒・出し汁・醤油・水	329 kcal 12.1 g 8.2 g 53.6 g 0.7 g	小麦 444 kcal 16.3 g 11.1 g 72.4 g 0.9 g	小麦
21	水	ナポリタン きゅうりのコーンサラダ スープ	スパゲッティ・砂糖・油	豚肉	きゅうり・コーン・ごぼう・ピーマン・玉ねぎ・人参	ウスターソース・ケチャップ・酒・出し汁・醤油・酢・精製塩	245 kcal 11.4 g 7.4 g 33.9 g 0.7 g	小麦 331 kcal 15.4 g 10.0 g 45.8 g 0.9 g	小麦
22	木	ご飯 しらすのかき揚げ ●冬至かぼちゃ 鶏汁 フルーツ(りんご)	ご飯・砂糖・小麦粉・油	しらす干し・鶏肉・味噌・茹小豆缶	かぼちゃ・チンゲン菜・りんご・玉ねぎ・長ねぎ	みりん風調味料・出し汁・醤油・水	360 kcal 9.8 g 10.7 g 59.6 g 0.7 g	小麦 486 kcal 13.2 g 14.4 g 80.5 g 0.9 g	小麦
23	金	ご飯 ●ローストチキン ●雪だるまポテトサラダ スープ フルーツ(バナナ)	ごま油・ご飯・じゃが芋・バター・砂糖・油	ツナブレイク缶・鶏肉・豆乳	かぶ・コーン・トマト・バナナ・ブロッコリー・玉ねぎ・人参・白菜	ケチャップ・みりん風調味料・出し汁・醤油・精製塩	319 kcal 12.8 g 10.1 g 46.9 g 0.8 g	乳・小麦 431 kcal 17.3 g 13.6 g 63.3 g 1.1 g	乳・小麦
24	土	鉄分強化！ふりかけご飯 鮭のみそ焼き キャベツとパプリカのサラダ すまし汁 フルーツ(オレンジ)	ごま油・ご飯・砂糖・焼ふ・油	鮭・味噌	オレンジ・キャベツ・パプリカ・ほうれん草・人参	ふりかけ・出し汁・醤油・酢・水・精製塩	234 kcal 10.7 g 4.4 g 39.5 g 0.7 g	小麦 321 kcal 14.9 g 6.2 g 53.6 g 0.9 g	小麦
25	日	ご飯 豆腐の和風さのこあん きゅうりと人参のサラダ みそ汁	ご飯・砂糖・片栗粉・油	ワカメ・豆腐・豚肉・味噌	きゅうり・しめじ・玉ねぎ・人参・白菜	みりん風調味料・酒・出し汁・醤油・酢・精製塩	255 kcal 11.6 g 7.2 g 38.1 g 0.6 g	小麦 344 kcal 15.7 g 9.7 g 51.4 g 0.8 g	小麦
26	月	ご飯 白糸タラと野菜の炒め物 豚肉の根菜煮 みそ汁 フルーツ(パン缶)	ご飯・砂糖・片栗粉・油	シロイトタラ・豚肉・味噌・油揚げ	かぼちゃ・ごぼう・パイナップル・ほうれん草・玉ねぎ・人参	みりん風調味料・酒・出し汁・醤油・水	308 kcal 13.7 g 7.0 g 49.4 g 0.6 g	小麦 416 kcal 18.5 g 9.5 g 66.7 g 0.8 g	小麦
27	火	ご飯 鶏肉のごまみそ焼き キャベツときゅうりのひじきサラダ すまし汁	ごま油・ご飯・砂糖・焼ふ・油	鶏肉・味噌	キャベツ・きゅうり・なめこ・ひじき・玉ねぎ・人参	みりん風調味料・出し汁・醤油・酢・精製塩	268 kcal 10.2 g 9.6 g 37.0 g 0.8 g	小麦 362 kcal 13.8 g 13.0 g 50.0 g 1.1 g	小麦
28	水	ご飯 助宗タラのから揚げ チンゲン菜のそぼろ煮 みそ汁 フルーツ(洋梨缶)	ご飯・砂糖・小麦粉・焼ふ・油	スケソウタラ・鶏肉・味噌	チンゲン菜・トマト・人参・白菜・洋なし缶	出し汁・醤油	274 kcal 12.2 g 7.5 g 40.2 g 0.6 g	小麦 370 kcal 16.5 g 10.1 g 54.3 g 0.8 g	小麦
29	木	ご飯 鶏ささみの彩り中華炒め 小松菜とれんこんの煮物 みそ汁	ごま油・ご飯・じゃが芋・砂糖・片栗粉・油	鶏肉・味噌	コーン・ごぼう・パプリカ赤・れんこん・玉ねぎ・小松菜	みりん風調味料・酒・出し汁・醤油	252 kcal 11.4 g 4.3 g 43.7 g 0.6 g	小麦 340 kcal 15.4 g 5.8 g 59.0 g 0.8 g	小麦
30	金	カレーうどん かぼちゃのごまがらめ フルーツ(りんご)	うどん・ごま・砂糖・小麦粉・片栗粉・油	鶏肉	かぼちゃ・バナナ・玉ねぎ・人参	SBカレーの王子さま顆粒・みりん風調味料・出し汁・醤油・水	306 kcal 10.4 g 8.9 g 46.6 g 1.2 g	小麦 406 kcal 14.0 g 12.0 g 62.9 g 1.6 g	小麦
31	土	豚丼 小松菜のツナサラダ みそ汁	ご飯・花ふ・砂糖・油	ツナブレイク缶・豚肉・味噌	玉ねぎ・小松菜・人参・白菜	みりん風調味料・酒・出し汁・醤油・酢・水	257 kcal 11.3 g 7.2 g 38.0 g 0.7 g	小麦 347 kcal 15.3 g 9.7 g 51.3 g 0.9 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。