

キッズ	昼食	1月	3色食品群				3～5歳 栄養価		1～2歳 栄養価	
			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	アレルギー (乳・卵・小麦・落花生・そば・もち)	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	炭水化物 g
2	水									
3	木									
4	金	ブロッコリーとマカロニのサラダ ハヤシライス フルーツ(黄桃缶)	ご飯・油・砂糖・マカロニ・マヨネーズ	豚肉	玉ねぎ・カットマトパック・グリーンピース・ブロッコリー・人参・黄桃缶	小麦 ※4・小麦・卵	444 kcal 12.7 g 12.4 g 67.5 g 1.3 g	333 kcal 9.5 g 9.3 g 50.6 g 1.0 g	444 kcal 12.7 g 12.4 g 67.5 g 1.3 g	
5	土	カレー風味野菜のあんかけ炒め みそ汁 ごはん	ご飯・油・砂糖・片栗粉	豚肉・花かつお	人参・玉ねぎ・ほうれん草・長ねぎ	小麦	382 kcal 13.3 g 10.7 g 55.8 g 1.2 g	287 kcal 10.0 g 8.0 g 41.9 g 0.9 g	382 kcal 13.3 g 10.7 g 55.8 g 1.2 g	
6	日									
7	月	スケソウタラの野菜あんかけ じゃが芋の甘辛煮 ご飯・みそ汁 フルーツ(パイン缶)	ご飯・片栗粉・油・じゃが芋・砂糖・花ふ	スケソウタラ・玉子	玉ねぎ・ピーマン・人参・グリーンピース・パイナップル缶	小麦・卵	370 kcal 12.4 g 5.9 g 64.0 g 1.1 g	278 kcal 9.3 g 4.4 g 48.0 g 0.8 g	370 kcal 12.4 g 5.9 g 64.0 g 1.1 g	
8	火	冬野菜のクリームシチュー さつまいものサラダ ご飯 フルーツ(オレンジ)	ご飯・油・さつまいも・砂糖・マヨネーズ	鶏肉・牛乳	玉ねぎ・かぶ・人参・ほうれん草・枝豆・オレンジ	乳・小麦・卵	454 kcal 12.7 g 12.5 g 70.9 g 1.4 g	341 kcal 9.5 g 9.4 g 53.2 g 1.1 g	454 kcal 12.7 g 12.5 g 70.9 g 1.4 g	
9	水	黄金カレイの煮付け かぼちゃの塩金平 納豆ごはん・具だくさん汁	ご飯・砂糖・ごま・ごま油	納豆・カレイ・豆腐	生姜・人参・大根・かぼちゃ・もやし・ワカメ	小麦	375 kcal 17.1 g 7.0 g 58.7 g 1.2 g	281 kcal 12.8 g 5.3 g 44.0 g 0.9 g	375 kcal 17.1 g 7.0 g 58.7 g 1.2 g	
10	木	照り焼きハンバーグ キャベツのサラダ 鉄分強化！ふりかけご飯 すまし汁	ご飯・パン粉・油・砂糖・バター・花ふ	豚肉・豆乳	玉ねぎ・小松菜・コーン・キャベツ・パプリカ赤・長ねぎ	なし ※18・小麦・乳	400 kcal 13.5 g 12.8 g 55.3 g 1.2 g	300 kcal 10.1 g 9.6 g 41.5 g 0.9 g	400 kcal 13.5 g 12.8 g 55.3 g 1.2 g	
11	金	白糸タラのごまみれ焼き 白菜の中華和え 鶏肉とれんこんの炊き込みおにぎり フルーツ(オレンジ)	ご飯・砂糖・ごま・パン粉・片栗粉・油・ごま油	鶏肉・シロイタダ・粉豆腐	人参・れんこん・長ねぎ・トマト・白菜・きゅうり・オレンジ	小麦	354 kcal 14.2 g 7.2 g 55.6 g 0.5 g	266 kcal 10.7 g 5.4 g 41.7 g 0.4 g	354 kcal 14.2 g 7.2 g 55.6 g 0.5 g	
12	土									
13	日									
14	月	あつたか鶏の玉子とじうどん 大豆の甘辛揚げ焼き フルーツ(りんご)	うどん・さつまいも・片栗粉・油・砂糖	鶏肉・玉子・油揚げ・大豆	かぶ・ほうれん草・人参・りんご	小麦 ※14・卵・小麦	394 kcal 15.4 g 14.5 g 49.9 g 2.3 g	296 kcal 11.6 g 10.9 g 37.4 g 1.7 g	394 kcal 15.4 g 14.5 g 49.9 g 2.3 g	
15	火	助宗タラの揚げ煮 チャブチユ(春雨の炒め物) ご飯・みそ汁 フルーツ(パイン缶)	ご飯・片栗粉・油・砂糖・春雨・ごま油・ごま	スケソウタラ・豚肉・豆腐	人参・玉ねぎ・インゲン・キャベツ・パイナップル缶	小麦	413 kcal 13.4 g 9.1 g 66.8 g 0.9 g	310 kcal 10.1 g 6.8 g 50.1 g 0.7 g	413 kcal 13.4 g 9.1 g 66.8 g 0.9 g	
16	水	豚肉のケチャップ炒め かぼちゃサラダ 鉄分強化！ふりかけごはん みそ汁	ご飯・油・砂糖・マヨネーズ	豚肉・油揚げ	玉ねぎ・ブロッコリー・かぼちゃ・ミックスベジタブル・チンゲン菜	小麦 ※18・小麦・卵	414 kcal 13.9 g 12.1 g 60.0 g 1.2 g	311 kcal 10.4 g 9.1 g 45.0 g 0.9 g	414 kcal 13.9 g 12.1 g 60.0 g 1.2 g	
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/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		390/16.1/10.8/57.0/1.2未満	406	15.0	11.3	58.6	1.2			
1～2歳		285/11.8/7.9/41.7/0.9未満	304	11.2	8.5	43.9	0.9			

キッズ	昼食	3色食品群	3色食品群				3～5歳 栄養価		1～2歳 栄養価	
			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	アレルギー (乳・卵・小麦・落花生・そば・もち)	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	炭水化物 g
17	木	秋鮭の変わり西京風焼き 豆腐の玉子とじ ご飯・すまし汁 ヨーグルト	ご飯・小麦粉・油・バター・砂糖・マヨネーズ	秋鮭・豆腐・玉子・ヨーグルト	小松菜・人参・玉ねぎ・万能ねぎ・ワカメ・大根	小麦・乳・卵	428 kcal 19.0 g 12.9 g 55.2 g 1.1 g	321 kcal 14.3 g 9.7 g 41.4 g 0.8 g	428 kcal 19.0 g 12.9 g 55.2 g 1.1 g	
18	金	キャベツとマカロニのサラダ ハヤシライス フルーツ(バナナ)	ご飯・油・砂糖・マカロニ・マヨネーズ	豚肉	玉ねぎ・カットマトパック・グリーンピース・キャベツ・人参・バナナ	小麦 ※4・小麦・卵	441 kcal 12.4 g 12.3 g 67.5 g 1.3 g	331 kcal 9.3 g 9.2 g 50.6 g 1.0 g	441 kcal 12.4 g 12.3 g 67.5 g 1.3 g	
19	土	カレー風味野菜のあんかけ炒め みそ汁 ごはん	ご飯・油・砂糖・片栗粉	豚肉・花かつお	人参・玉ねぎ・ほうれん草・長ねぎ	小麦	382 kcal 13.3 g 10.7 g 55.8 g 1.2 g	287 kcal 10.0 g 8.0 g 41.9 g 0.9 g	382 kcal 13.3 g 10.7 g 55.8 g 1.2 g	
20	日									
21	月	スケソウタラの野菜あんかけ じゃが芋の甘辛煮 ご飯・みそ汁 フルーツ(りんご)	ご飯・片栗粉・油・じゃが芋・砂糖・花ふ	スケソウタラ・玉子	玉ねぎ・ピーマン・人参・グリーンピース・りんご	小麦・卵	367 kcal 12.3 g 6.0 g 63.6 g 1.1 g	275 kcal 9.2 g 4.5 g 47.7 g 0.8 g	367 kcal 12.3 g 6.0 g 63.6 g 1.1 g	
22	火	冬野菜のクリームシチュー さつまいものサラダ ご飯 フルーツ(みかん)	ご飯・油・さつまいも・砂糖・マヨネーズ	鶏肉・牛乳	玉ねぎ・かぶ・人参・ほうれん草・枝豆・みかん	乳・小麦・卵	451 kcal 12.6 g 12.5 g 70.1 g 1.4 g	338 kcal 9.5 g 9.4 g 52.6 g 1.1 g	451 kcal 12.6 g 12.5 g 70.1 g 1.4 g	
23	水	黄金カレイの煮付け かぼちゃの塩金平 納豆ごはん・具だくさん汁	ご飯・砂糖・ごま・ごま油	納豆・カレイ・豆腐	生姜・人参・大根・かぼちゃ・もやし・ワカメ	小麦	375 kcal 17.1 g 7.0 g 58.7 g 1.2 g	281 kcal 12.8 g 5.3 g 44.0 g 0.9 g	375 kcal 17.1 g 7.0 g 58.7 g 1.2 g	
24	木	照り焼きハンバーグ キャベツのサラダ 鉄分強化！ふりかけご飯 すまし汁	ご飯・パン粉・油・砂糖・バター・花ふ	豚肉・豆乳	玉ねぎ・小松菜・コーン・キャベツ・パプリカ赤・長ねぎ	なし ※18・小麦・乳	400 kcal 13.5 g 12.8 g 55.3 g 1.2 g	300 kcal 10.1 g 9.6 g 41.5 g 0.9 g	400 kcal 13.5 g 12.8 g 55.3 g 1.2 g	
25	金	白糸タラのごまみれ焼き 白菜の中華和え 雪だるまライス フルーツ(バナナ)	ご飯・バター・ごま・パン粉・片栗粉・油・砂糖・ごま油	ウインナー・チーズ・シロイタダ・粉豆腐	人参・レーズン・グリーンピース・長ねぎ・トマト・白菜・きゅうり・バナナ	小麦・乳・卵	391 kcal 15.1 g 10.4 g 57.2 g 1.3 g	293 kcal 11.3 g 7.8 g 42.9 g 1.0 g	391 kcal 15.1 g 10.4 g 57.2 g 1.3 g	
26	土	鶏肉と野菜炒め みそ汁 ごはん	ご飯・油・砂糖・ごま	鶏肉・花かつお	小松菜・人参・玉ねぎ・ほうれん草・かぼちゃ		330 kcal 14.6 g 4.2 g 56.7 g 1.0 g	248 kcal 11.0 g 3.2 g 42.5 g 0.8 g	330 kcal 14.6 g 4.2 g 56.7 g 1.0 g	
27	日									
28	月	あつたか鶏の玉子とじうどん 大豆の甘辛揚げ焼き フルーツ(りんご)	うどん・さつまいも・片栗粉・油・砂糖	鶏肉・玉子・油揚げ・大豆	かぶ・ほうれん草・人参・りんご	小麦 ※14・卵・小麦	394 kcal 15.4 g 14.5 g 49.9 g 2.3 g	296 kcal 11.6 g 10.9 g 37.4 g 1.7 g	394 kcal 15.4 g 14.5 g 49.9 g 2.3 g	
29	火	助宗タラの揚げ煮 チャブチユ(春雨の炒め物) ご飯・みそ汁 フルーツ(みかん)	ご飯・片栗粉・油・砂糖・春雨・ごま油・ごま	スケソウタラ・豚肉・豆腐	人参・玉ねぎ・ピーマン・キャベツ・みかん	小麦	406 kcal 13.4 g 9.1 g 65.2 g 0.9 g	305 kcal 10.1 g 6.8 g 48.9 g 0.7 g	406 kcal 13.4 g 9.1 g 65.2 g 0.9 g	
30	水	豚肉のケチャップ炒め かぼちゃサラダ 鉄分強化！ふりかけごはん みそ汁	ご飯・油・砂糖・マヨネーズ	豚肉・油揚げ	玉ねぎ・ブロッコリー・かぼちゃ・ミックスベジタブル・チンゲン菜	小麦 ※18・小麦・卵	414 kcal 13.9 g 12.1 g 60.0 g 1.2 g	311 kcal 10.4 g 9.1 g 45.0 g 0.9 g	414 kcal 13.9 g 12.1 g 60.0 g 1.2 g	
31	木	秋鮭の変わり西京風焼き 豆腐の玉子とじ ご飯・すまし汁 ヨーグルト	ご飯・小麦粉・油・バター・砂糖・マヨネーズ	秋鮭・豆腐・玉子・ヨーグルト	小松菜・人参・玉ねぎ・万能ねぎ・ワカメ・大根	小麦・乳・卵	428 kcal 19.0 g 12.9 g 55.2 g 1.1 g	321 kcal 14.3 g 9.7 g 41.4 g 0.8 g	428 kcal 19.0 g 12.9 g 55.2 g 1.1 g	

※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。

※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。

※都合により、献立を変更する場合がございます。

※4 この商品は「乳」を含む製品と同じ施設で製造しておりますが、混入を最小限に抑えるように十分に配慮して生産されております。

※14 この商品は「そば・卵」を含む製品と同じ施設で製造しておりますが、混入を最小限に抑えるように十分に配慮して生産されております。

※18 本製品で使用している海苔は、えび・かにの生息域で採取しています。

※60 本工場では小麦・乳を使用しております。

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!



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。

