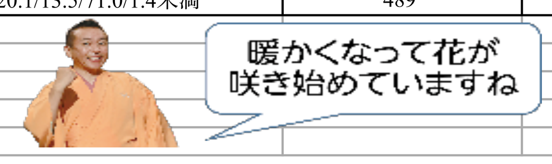
# 3月

| 日 | 曜日 | 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）<br>午後おやつ | 1〜2歳児 エネルギー<br>たんぱく質<br>脂質<br>炭水化物<br>塩分 | 1〜2歳児 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<br>たんぱく質<br>脂質<br>炭水化物<br>塩分 | 3〜5歳児 アレルギー（乳・卵・小麦・落花生・そば・えび・かに） |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 1 | 火 | ご飯<br>助宗タラの甘酢あんかけ<br>鶏肉と切干大根の炒め煮<br>みそ汁<br>フルーツ（りんご） | ご飯・さつま芋・マカロニミックス・砂糖・小魚すなっく・片栗粉・油 | きな粉・スケソウタラ・牛乳・鶏肉・鉄強化チーズ・味噌・油揚げ | りんご・玉ねぎ・人参・水菜・切干大根 | 出し汁・醤油・酢・精製塩 | 牛乳<br>小魚すなっく<br>牛乳<br>マカロニきなこ<br>鉄分強化チーズ | 504 kcal<br>23.4 g<br>17.5 g<br>66.5 g<br>1.4 g | 乳・小麦 | 628 kcal<br>29.0 g<br>21.1 g<br>84.2 g<br>1.8 g | 乳・小麦 |
| 2 | 水 | ご飯<br>豚肉のみそ漬け焼き<br>キャベツと厚揚げの煮物<br>すまし汁 | かぼちゃ＆にんじんリング・ごま・ごま油・ご飯・砂糖・油 | 牛乳・鶏肉・厚揚げ・豚肉・味噌 | キャベツ・しめじ・玉ねぎ・小松菜・人参・生姜・万能ねぎ | みりん風調味料・酒・出し汁・醤油・精製塩 | 牛乳<br>かぼちゃ＆にんじんリン<br>牛乳<br>鶏肉のねぎ塩混ぜご飯 | 524 kcal<br>24.8 g<br>20.4 g<br>64.6 g<br>1.1 g | 乳・小麦 | 655 kcal<br>31.1 g<br>25.0 g<br>81.7 g<br>1.4 g | 乳・小麦 |
| 3 | 木 | ●ひなちらし寿司<br>かぼちゃの甘辛煮<br>すまし汁<br>フルーツ（オレンジ） | ご飯・ソーメン・とうもろこしすなっく・バター・花ふ・砂糖・米粉・片栗粉・油 | エビ・牛乳・豆乳・豚肉・茹小豆缶 | オレンジ・かぼちゃ・キヌサヤ・グリンピース・コーン・れんこん・黄桃缶・人参 | ベーキングパウダー・みりん風調味料・酒・出し汁・醤油・酢・水・精製塩 | 牛乳<br>とうもろこしすなっく<br>牛乳<br>ひな祭り☆桃と小豆の米 | 522 kcal<br>19.8 g<br>12.8 g<br>84.6 g<br>1.2 g | 乳・小麦・えび | 652 kcal<br>24.3 g<br>14.7 g<br>108.7 g<br>1.5 g | 乳・小麦・えび |
| 4 | 金 | チキンカレーライス<br>豆腐サラダ<br>スープ<br>フルーツ（りんご） | ごま・ごませんべい・ごま油・ご飯・じゃが芋・砂糖・小麦粉・油 | 牛乳・鶏肉・豆腐・豚肉 | あおさ粉・キャベツ・きゅうり・ごぼう・もやし・りんご・玉ねぎ・人参・万能ねぎ | ＳＢカレーの王子さま顆粒・ウスターソース・ケチャップ・出し汁・醤油・酢・水・精製塩 | 牛乳<br>ごませんべい<br>牛乳<br>お好み焼き | 536 kcal<br>21.8 g<br>19.1 g<br>74.9 g<br>1.4 g | 乳・小麦 | 664 kcal<br>26.9 g<br>23.0 g<br>94.5 g<br>1.8 g | 乳・小麦 |
| 5 | 土 | 鉄分強化！ふりかけご飯<br>カラスカレイの揚げ煮<br>炒りおから<br>みそ汁<br>フルーツ（オレンジ） | いわしせんべい・ご飯・砂糖・片栗粉・油 | おから・カラスカレイ・牛乳・豚肉・味噌・油揚げ | オレンジ・かぼちゃ・チンゲン菜・ひじき・人参・大根・洋なし缶 | ふりかけ・みりん風調味料・出し汁・醤油・水 | 牛乳<br>いわしせんべい<br>牛乳<br>大学かぼちゃ<br>フルーツ（洋梨缶） | 494 kcal<br>17.5 g<br>17.4 g<br>74.0 g<br>1.2 g | 乳・小麦 | 609 kcal<br>20.9 g<br>20.8 g<br>93.2 g<br>1.5 g | 乳・小麦 |
| 6 | 日 | ご飯<br>豚肉の醤油炒め<br>白菜とコーンのサラダ<br>みそ汁 | ご飯・バター・りんごジャム・砂糖・小魚せんべい・小麦粉・焼ふ・油 | 牛乳・豆乳・豚肉・味噌 | コーン・レーズン・ワカメ・玉ねぎ・人参・白菜 | ベーキングパウダー・酒・出し汁・醤油・酢 | 牛乳<br>小魚せんべい<br>牛乳<br>ふんわりスコーン | 456 kcal<br>16.9 g<br>14.3 g<br>68.2 g<br>1.3 g | 乳・小麦 | 556 kcal<br>20.3 g<br>16.7 g<br>84.9 g<br>1.6 g | 乳・小麦 |
| 7 | 月 | 納豆ごはん<br>鶏肉の治部煮風<br>ブロッコリーのツナ和え<br>みそ汁 | ご飯・しらす＆わかめせんべい・スパゲッティ・砂糖・小麦粉・油 | ツナフレーク缶・牛乳・鶏肉・豚肉・納豆・味噌 | ごぼう・チンゲン菜・パセリ・ブロッコリー・玉ねぎ・人参・長ねぎ | 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 | 牛乳<br>しらす＆わかめせんべい<br>牛乳<br>ミニナポリタン | 494 kcal<br>23.5 g<br>16.0 g<br>68.5 g<br>1.4 g | 乳・小麦 | 612 kcal<br>29.2 g<br>18.9 g<br>86.1 g<br>1.8 g | 乳・小麦 |
| 8 | 火 | 鉄分強化！ふりかけご飯<br>豆腐と豚肉のうま煮<br>じゃが芋とグリンピースのサラダ<br>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・焼ふ・油 | きな粉・牛乳・豆腐・豚肉・味噌 | えのき茸・グリンピース・なす・寒天・玉ねぎ・人参・洋なし缶 | ふりかけ・みりん風調味料・酒・出し汁・醤油・酢・水・精製塩 | 牛乳<br>ほうれん草と小松菜せん<br>牛乳<br>洋なし寒天<br>サクサクおふラスク | 495 kcal<br>19.5 g<br>17.1 g<br>70.8 g<br>1.0 g | 乳・小麦 | 609 kcal<br>23.8 g<br>20.5 g<br>88.3 g<br>1.2 g | 乳・小麦 |
| 9 | 水 | ケチャップライス<br>チキンマカロニグラタン風<br>スープ<br>フルーツ（バナナ） | ご飯・さつま芋・バター・パン粉・マカロニ・わかめせんべい・砂糖・小麦粉・片栗粉 | ツナフレーク缶・牛乳・鶏肉・豆乳 | グリーンアスパラ・コーン・パイナップル缶・バナナ・ピーマン・玉ねぎ・人参 | ケチャップ・出し汁・醤油・水・精製塩 | 牛乳<br>わかめせんべい<br>牛乳<br>さつま芋もち<br>フルーツ（パイン缶） | 482 kcal<br>16.0 g<br>12.3 g<br>80.7 g<br>1.1 g | 乳・小麦 | 593 kcal<br>19.0 g<br>13.9 g<br>102.2 g<br>1.4 g | 乳・小麦 |
| 10 | 木 | ご飯<br>鮭のごま焼き<br>大根の信田煮<br>みそ汁<br>ヨーグルト | イチゴジャム・ごま・ご飯・花ふ・砂糖・小魚すなっく・小麦粉・油 | おから・ヨーグルト・牛乳・鮭・豆乳・味噌・油揚げ | ほうれん草・ワカメ・人参・大根 | ベーキングパウダー・みりん風調味料・出し汁・醤油・水 | 牛乳<br>小魚すなっく<br>牛乳<br>おからホットケーキ | 456 kcal<br>21.3 g<br>13.9 g<br>66.5 g<br>1.3 g | 乳・小麦 | 563 kcal<br>26.2 g<br>16.2 g<br>84.2 g<br>1.6 g | 乳・小麦 |
| 11 | 金 | 鶏うどん<br>キャベツともやしのサラダ<br>フルーツ（りんご） | うどん・かぼちゃ＆にんじんリング・ごま油・ご飯・砂糖・油 | チーズ・牛乳・鶏肉・厚揚げ | キャベツ・きゅうり・グリンピース・チンゲン菜・もやし・りんご・人参・長ねぎ | ふりかけ・みりん風調味料・酒・出し汁・醤油・酢・精製塩 | 牛乳<br>かぼちゃ＆にんじんリン<br>牛乳<br>チーズ入りふりかけおに<br>塩もみきゅうり | 443 kcal<br>17.9 g<br>15.9 g<br>61.0 g<br>1.3 g | 乳・小麦 | 545 kcal<br>21.7 g<br>18.9 g<br>76.8 g<br>1.6 g | 乳・小麦 |
| 12 | 土 | ご飯<br>豚肉のきのこあん<br>さつま芋とごぼうの金平炒め<br>みそ汁 | ご飯・さつま芋・とうもろこしすなっく・砂糖・小麦粉・片栗粉・油 | 牛乳・豆乳・豆腐・豚肉・粉豆腐・味噌・油揚げ | ごぼう・しめじ・玉ねぎ・小松菜 | ベーキングパウダー・みりん風調味料・酒・出し汁・醤油 | 牛乳<br>とうもろこしすなっく<br>牛乳<br>粉豆腐のドーナツ | 512 kcal<br>21.0 g<br>18.5 g<br>68.8 g<br>1.2 g | 乳・小麦 | 639 kcal<br>25.9 g<br>22.4 g<br>87.3 g<br>1.5 g | 乳・小麦 |
| 13 | 日 | ご飯<br>白糸タラのみそ煮<br>鶏レバーの野菜炒め<br>すまし汁<br>フルーツ（りんご） | ごま・ごませんべい・ご飯・砂糖・小麦粉・油 | シロイトタラ・牛乳・鶏レバー・豆乳・味噌・茹小豆缶 | ピーマン・りんご・寒天・玉ねぎ・人参・長ねぎ・白菜 | みりん風調味料・酒・出し汁・醤油・精製塩 | 牛乳<br>ごませんべい<br>牛乳<br>豆乳ごま寒天あんこのせ | 436 kcal<br>20.1 g<br>12.6 g<br>63.8 g<br>1.0 g | 乳・小麦 | 529 kcal<br>24.6 g<br>14.2 g<br>79.5 g<br>1.2 g | 乳・小麦 |
| 14 | 月 | ●ホワイトデー☆クリームライス<br>トマトとアスパラのツナサラダ<br>スープ<br>フルーツ（オレンジ） | いわしせんべい・ごま油・ご飯・バター・砂糖・小麦粉・油 | ツナフレーク缶・牛乳・鶏肉・豆乳 | オレンジ・かぼちゃ・グリーンアスパラ・ごぼう・トマト・玉ねぎ・小松菜・人参・白桃缶 | ＳＢシチューの王子さま顆粒・ベーキングパウダー・出し汁・醤油・酢・水・精製塩 | 牛乳<br>いわしせんべい<br>牛乳<br>白桃ケーキ | 466 kcal<br>14.5 g<br>16.3 g<br>68.9 g<br>1.8 g | 乳・小麦 | 571 kcal<br>16.9 g<br>19.3 g<br>86.3 g<br>2.3 g | 乳・小麦 |
| 15 | 火 | ご飯<br>助宗タラの甘酢あんかけ<br>鶏肉と切干大根の炒め煮<br>みそ汁<br>フルーツ（りんご） | ご飯・さつま芋・マカロニミックス・砂糖・小魚せんべい・片栗粉・油 | きな粉・スケソウタラ・牛乳・鶏肉・鉄強化チーズ・味噌・油揚げ | りんご・玉ねぎ・人参・水菜・切干大根 | 出し汁・醤油・酢・精製塩 | 牛乳<br>小魚せんべい<br>牛乳<br>マカロニきなこ<br>鉄分強化チーズ | 509 kcal<br>23.4 g<br>17.5 g<br>67.7 g<br>1.4 g | 乳・小麦 | 628 kcal<br>29.0 g<br>21.1 g<br>84.2 g<br>1.8 g | 乳・小麦 |
| 16 | 水 | ご飯<br>豚肉のみそ漬け焼き<br>キャベツと厚揚げの煮物<br>すまし汁 | ごま・ごま油・ご飯・しらす＆わかめせんべい・砂糖・油 | 牛乳・鶏肉・厚揚げ・豚肉・味噌 | キャベツ・しめじ・玉ねぎ・小松菜・人参・生姜・万能ねぎ | みりん風調味料・酒・出し汁・醤油・精製塩 | 牛乳<br>しらす＆わかめせんべい<br>牛乳<br>鶏肉のねぎ塩混ぜご飯 | 526 kcal<br>24.9 g<br>20.5 g<br>65.2 g<br>1.1 g | 乳・小麦 | 655 kcal<br>31.1 g<br>25.0 g<br>81.7 g<br>1.4 g | 乳・小麦 |
| 17 | 木 | 春色丼<br>かぼちゃの甘辛煮<br>すまし汁<br>フルーツ（オレンジ） | ご飯・ソーメン・バター・ほうれん草と小松菜せんべい・花ふ・砂糖・米粉・片栗粉・油 | 牛乳・豆乳・豚肉・茹小豆缶 | オレンジ・かぼちゃ・グリンピース・コーン・ほうれん草・黄桃缶・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<br>ほうれん草と小松菜せん<br>牛乳<br>桃と小豆の米粉ケーキ | 517 kcal<br>18.6 g<br>12.9 g<br>84.9 g<br>1.0 g | 乳・小麦 | 639 kcal<br>22.5 g<br>14.9 g<br>107.3 g<br>1.2 g | 乳・小麦 |
| 18 | 金 | チキンカレーライス<br>豆腐サラダ<br>スープ<br>フルーツ（りんご） | ごま・ごま油・ご飯・じゃが芋・わかめせんべい・砂糖・小麦粉・油 | 牛乳・鶏肉・豆腐・豚肉 | あおさ粉・キャベツ・きゅうり・ごぼう・トマト・りんご・玉ねぎ・人参・万能ねぎ | ＳＢカレーの王子さま顆粒・ウスターソース・ケチャップ・出し汁・醤油・酢・水・精製塩 | 牛乳<br>わかめせんべい<br>牛乳<br>お好み焼き | 527 kcal<br>20.7 g<br>18.1 g<br>75.8 g<br>1.4 g | 乳・小麦 | 653 kcal<br>25.4 g<br>21.7 g<br>95.6 g<br>1.8 g | 乳・小麦 |
| 19 | 土 | 鉄分強化！ふりかけご飯<br>カラスカレイの揚げ煮<br>炒りおから<br>みそ汁<br>フルーツ（オレンジ） | ご飯・砂糖・小魚すなっく・片栗粉・油 | おから・カラスカレイ・牛乳・豚肉・味噌・油揚げ | オレンジ・かぼちゃ・チンゲン菜・ひじき・人参・大根・洋なし缶 | ふりかけ・みりん風調味料・出し汁・醤油・水 | 牛乳<br>小魚すなっく<br>牛乳<br>大学かぼちゃ<br>フルーツ（洋梨缶） | 490 kcal<br>17.4 g<br>17.3 g<br>73.1 g<br>1.2 g | 乳・小麦 | 609 kcal<br>20.9 g<br>20.8 g<br>93.2 g<br>1.5 g | 乳・小麦 |
| 20 | 日 | ご飯<br>豚肉の醤油炒め<br>白菜とコーンのサラダ<br>みそ汁 | かぼちゃ＆にんじんリング・ご飯・バター・りんごジャム・砂糖・小麦粉・焼ふ・油 | 牛乳・豆乳・豚肉・味噌 | コーン・レーズン・ワカメ・玉ねぎ・人参・白菜 | ベーキングパウダー・酒・出し汁・醤油・酢 | 牛乳<br>かぼちゃ＆にんじんリン<br>牛乳<br>ふんわりスコーン | 451 kcal<br>16.8 g<br>14.3 g<br>67.0 g<br>1.3 g | 乳・小麦 | 556 kcal<br>20.3 g<br>16.7 g<br>84.9 g<br>1.6 g | 乳・小麦 |
| 21 | 月 | 納豆ごはん<br>鶏肉の治部煮風<br>ブロッコリーのツナ和え<br>みそ汁 | ご飯・スパゲッティ・とうもろこしすなっく・砂糖・小麦粉・油 | ツナフレーク缶・牛乳・鶏肉・豚肉・納豆・味噌 | ごぼう・チンゲン菜・パセリ・ブロッコリー・玉ねぎ・人参・長ねぎ | 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 | 牛乳<br>とうもろこしすなっく<br>牛乳<br>ミニナポリタン | 492 kcal<br>23.4 g<br>15.9 g<br>67.9 g<br>1.4 g | 乳・小麦 | 612 kcal<br>29.2 g<br>18.9 g<br>86.1 g<br>1.8 g | 乳・小麦 |
| 22 | 火 | 鉄分強化！ふりかけご飯<br>豆腐と豚肉のうま煮<br>じゃが芋とグリンピースのサラダ<br>みそ汁 | ごませんべい・ご飯・じゃが芋・バター・砂糖・焼ふ・油 | きな粉・牛乳・豆腐・豚肉・味噌 | グリンピース・寒天・玉ねぎ・人参・大根葉・冬瓜・洋なし缶 | ふりかけ・みりん風調味料・酒・出し汁・醤油・酢・水・精製塩 | 牛乳<br>ごませんべい<br>牛乳<br>洋なし寒天<br>サクサクおふラスク | 495 kcal<br>19.5 g<br>17.3 g<br>70.0 g<br>1.0 g | 乳・小麦 | 609 kcal<br>23.8 g<br>20.5 g<br>87.9 g<br>1.2 g | 乳・小麦 |
| 23 | 水 | ケチャップライス<br>チキンマカロニグラタン風<br>スープ<br>フルーツ（オレンジ） | いわしせんべい・ご飯・さつま芋・バター・パン粉・マカロニ・砂糖・小麦粉・片栗粉 | ツナフレーク缶・牛乳・鶏肉・豆乳 | オレンジ・グリーンアスパラ・コーン・パイナップル缶・ピーマン・玉ねぎ・人参 | ケチャップ・出し汁・醤油・水・精製塩 | 牛乳<br>いわしせんべい<br>牛乳<br>さつま芋もち<br>フルーツ（パイン缶） | 481 kcal<br>16.2 g<br>12.3 g<br>80.4 g<br>1.1 g | 乳・小麦 | 591 kcal<br>19.2 g<br>13.9 g<br>101.8 g<br>1.4 g | 乳・小麦 |
| 24 | 木 | ご飯<br>鮭のごま焼き<br>大根の信田煮<br>みそ汁<br>ヨーグルト | イチゴジャム・ごま・ご飯・花ふ・砂糖・小魚せんべい・小麦粉・油 | おから・ヨーグルト・牛乳・鮭・豆乳・味噌・油揚げ | ほうれん草・ワカメ・人参・大根 | ベーキングパウダー・みりん風調味料・出し汁・醤油・水 | 牛乳<br>小魚せんべい<br>牛乳<br>おからホットケーキ | 461 kcal<br>21.3 g<br>13.9 g<br>67.7 g<br>1.3 g | 乳・小麦 | 563 kcal<br>26.2 g<br>16.2 g<br>84.2 g<br>1.6 g | 乳・小麦 |
| 25 | 金 | 鶏うどん<br>キャベツともやしのサラダ<br>フルーツ（りんご） | うどん・ごま油・ご飯・しらす＆わかめせんべい・砂糖・油 | チーズ・牛乳・鶏肉・厚揚げ | キャベツ・きゅうり・グリンピース・チンゲン菜・もやし・りんご・人参・長ねぎ | ふりかけ・みりん風調味料・酒・出し汁・醤油・酢・精製塩 | 牛乳<br>しらす＆わかめせんべい<br>牛乳<br>チーズ入りふりかけおに<br>塩もみきゅうり | 445 kcal<br>18.0 g<br>16.0 g<br>61.6 g<br>1.3 g | 乳・小麦 | 545 kcal<br>21.7 g<br>18.9 g<br>76.8 g<br>1.6 g | 乳・小麦 |
| 26 | 土 | ご飯<br>豚肉のきのこあん<br>さつま芋とごぼうの金平炒め<br>みそ汁 | ご飯・さつま芋・ほうれん草と小松菜せんべい・砂糖・小麦粉・片栗粉・油 | 牛乳・豆乳・豆腐・豚肉・粉豆腐・味噌・油揚げ | ごぼう・しめじ・玉ねぎ・小松菜 | ベーキングパウダー・みりん風調味料・酒・出し汁・醤油 | 牛乳<br>ほうれん草と小松菜せん<br>牛乳<br>粉豆腐のドーナツ | 517 kcal<br>21.1 g<br>18.5 g<br>70.1 g<br>1.2 g | 乳・小麦 | 639 kcal<br>25.9 g<br>22.4 g<br>87.3 g<br>1.5 g | 乳・小麦 |
| 27 | 日 | ご飯<br>白糸タラのみそ煮<br>鶏レバーの野菜炒め<br>すまし汁<br>フルーツ（りんご） | ごま・ご飯・わかめせんべい・砂糖・小麦粉・油 | シロイトタラ・牛乳・鶏レバー・豆乳・味噌・茹小豆缶 | ピーマン・りんご・寒天・玉ねぎ・人参・長ねぎ・白菜 | みりん風調味料・酒・出し汁・醤油・精製塩 | 牛乳<br>わかめせんべい<br>牛乳<br>豆乳ごま寒天あんこのせ | 435 kcal<br>20.1 g<br>12.5 g<br>63.9 g<br>1.0 g | 乳・小麦 | 529 kcal<br>24.6 g<br>14.2 g<br>79.5 g<br>1.2 g | 乳・小麦 |
| 28 | 月 | ご飯<br>春野菜のクリームシチュー<br>トマトとアスパラのツナサラダ<br>スープ<br>フルーツ（オレンジ） | ごま油・ご飯・バター・砂糖・小魚すなっく・小麦粉・油 | ツナフレーク缶・牛乳・鶏肉・豆乳 | オレンジ・かぼちゃ・キャベツ・グリーンアスパラ・トマト・パセリ・玉ねぎ・小松菜・人参・白桃缶 | ＳＢシチューの王子さま顆粒・ベーキングパウダー・出し汁・醤油・酢・水・精製塩 | 牛乳<br>小魚すなっく<br>牛乳<br>白桃ケーキ | 458 kcal<br>14.4 g<br>16.2 g<br>66.8 g<br>1.7 g | 乳・小麦 | 566 kcal<br>16.9 g<br>19.3 g<br>84.6 g<br>2.2 g | 乳・小麦 |
| 29 | 火 | ご飯<br>助宗タラの甘酢あんかけ<br>鶏肉と切干大根の炒め煮<br>みそ汁<br>フルーツ（りんご） | かぼちゃ＆にんじんリング・ご飯・さつま芋・マカロニミックス・砂糖・片栗粉・油 | きな粉・スケソウタラ・牛乳・鶏肉・鉄強化チーズ・味噌・油揚げ | りんご・玉ねぎ・人参・水菜・切干大根 | 出し汁・醤油・酢・精製塩 | 牛乳<br>かぼちゃ＆にんじんリン<br>牛乳<br>マカロニきなこ<br>鉄分強化チーズ | 504 kcal<br>23.3 g<br>17.5 g<br>66.5 g<br>1.4 g | 乳・小麦 | 628 kcal<br>29.0 g<br>21.1 g<br>84.2 g<br>1.8 g | 乳・小麦 |
| 30 | 水 | ご飯<br>豚肉のみそ漬け焼き<br>キャベツと厚揚げの煮物<br>すまし汁 | ごま・ごま油・ご飯・とうもろこしすなっく・砂糖・油 | 牛乳・鶏肉・厚揚げ・豚肉・味噌 | キャベツ・しめじ・玉ねぎ・小松菜・人参・生姜・万能ねぎ | みりん風調味料・酒・出し汁・醤油・精製塩 | 牛乳<br>とうもろこしすなっく<br>牛乳<br>鶏肉のねぎ塩混ぜご飯 | 524 kcal<br>24.8 g<br>20.4 g<br>64.6 g<br>1.1 g | 乳・小麦 | 655 kcal<br>31.1 g<br>25.0 g<br>81.7 g<br>1.4 g | 乳・小麦 |
| 31 | 木 | 春色丼<br>かぼちゃの甘辛煮<br>すまし汁<br>フルーツ（オレンジ） | ごませんべい・ご飯・ソーメン・バター・花ふ・砂糖・米粉・片栗粉・油 | 牛乳・豆乳・豚肉・茹小豆缶 | オレンジ・かぼちゃ・グリンピース・コーン・ほうれん草・黄桃缶・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<br>ごませんべい<br>牛乳<br>桃と小豆の米粉ケーキ | 517 kcal<br>18.6 g<br>13.1 g<br>84.4 g<br>1.0 g | 乳・小麦 | 639 kcal<br>22.5 g<br>14.9 g<br>107.3 g<br>1.2 g | 乳・小麦 |

| 年齢 | 給与栄養目標量<br>ｴﾈﾙｷﾞｰ/たんぱく質/脂質/炭水化物/塩分 | 当月平均給与栄養量<br>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 | 604 | 24.5 | 19.1 | 88.6 | 1.5 |
| 1〜2 歳 | 485/20.1/13.5/71.0/1.4未満 | 489 | 20.0 | 16.1 | 70.3 | 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。

※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。