

リト	昼食	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	午前おやつ (1~2歳児)	午後おやつ	アレルギー	アレルギー	アレルギー	アレルギー	アレルギー	アレルギー	
1	水	ご飯 助宗タラのパン粉焼き もやしのみきみサラダ みそ汁 (玉ねぎ・焼ふ) フルーツ (バナナ)	ご飯・パン粉・りんご ジャム・わかめせんべい・ 砂糖・小麦粉・焼ふ・油 牛乳・鶏肉・豆乳・味噌	バナナ・もやし・玉ねぎ・ 小松菜・人参	ベーキングパウダー・酒・ 出し汁・醤油・酢・水・精 製塩	牛乳 わかめせんべい おからホットケーキ	451 kcal 20.2 g 11.9 g 70.4 g 1.0 g	乳・小麦	551 kcal 24.7 g 13.4 g 88.3 g 1.2 g	乳・小麦	491 kcal 19.8 g 20.7 g 61.6 g 1.6 g	乳・小麦	605 kcal 24.0 g 25.2 g 76.4 g 2.0 g	
2	木	ご飯 チキンのBBQソースがけ きゅうりのごまサラダ みそ汁 (ほうれん草・ごぼう)	牛乳・鶏肉・鉄強化チ ーズ・豆乳・味噌	あおさ粉・キャベツ・き ゅうり・ごぼう・ほうれ ん草・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 小魚すなっく 磯辺チーズ芋もち風	487 kcal 19.7 g 20.6 g 60.7 g 1.6 g	乳・小麦	605 kcal 24.0 g 25.2 g 76.4 g 2.0 g	乳・小麦	514 kcal 17.4 g 14.3 g 83.3 g 1.3 g	乳・小麦	637 kcal 20.9 g 16.7 g 105.7 g 1.5 g	
3	金	●ひなちらし寿司 かぼちゃの煮物 すまし汁 (ソーメン・ワカメ) フルーツ (りんご)	かぼちゃ&にんじんリン グ・ご飯・ソーメン・パ ター・砂糖・米粉・油	インゲン・かぼちゃ・キ ヌサヤ・コーン・りんご・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 かぼちゃ&にんじんリン ご ひな祭り☆桃と小豆の	510 kcal 19.1 g 12.9 g 83.2 g 1.4 g	乳・小麦・え び	636 kcal 23.4 g 14.9 g 106.8 g 1.8 g	乳・小麦・え び	569 kcal 22.8 g 67.9 g 1.3 g	乳・小麦	709 kcal 32.7 g 28.2 g 84.5 g 1.6 g	
4	土	鉄分強化！ふりかけご飯 カラスカレイの揚げ煮 炒り粉豆腐 みそ汁 (玉ねぎ・油揚げ) ヨーグルト	ご飯・とうもろこしすな っく・砂糖・小麦粉・片 栗粉・油	カラスカレイ・ヨーグル ト・牛乳・鶏肉・豚肉・ 粉豆腐・味噌・油揚げ	ウスターソース・ケチャ ップ・ふりかけ・みりん風調 味料・酒・出し汁・醤油・ 水	牛乳 とうもろこしすなっく 牛乳 お好み焼き	564 kcal 26.0 g 22.8 g 66.7 g 1.3 g	乳・小麦	709 kcal 32.7 g 28.2 g 84.5 g 1.6 g	乳・小麦	459 kcal 16.6 g 14.4 g 69.1 g 1.4 g	乳・小麦	564 kcal 19.8 g 16.7 g 86.9 g 1.8 g	
5	日	ご飯 豚肉と野菜のみそ炒め 白菜とコーンのわかめサラダ すまし汁 (大根・万能ねぎ)	イチゴジャム・ごま せんべい・バター・砂 糖・小麦粉・油	ワカメ・牛乳・豆乳・豚 肉・味噌	コーン・レーズン・玉 ねぎ・人参・大根・白菜・万 能ねぎ	ベーキングパウダー・酒・ 出し汁・醤油・酢・水・精 製塩	牛乳 ごませんべい 牛乳 ふんわりスコーン	462 kcal 16.6 g 14.5 g 69.3 g 1.4 g	乳・小麦	564 kcal 19.8 g 16.7 g 86.9 g 1.8 g	乳・小麦	517 kcal 20.6 g 16.8 g 74.7 g 1.9 g	乳・小麦	639 kcal 25.2 g 20.1 g 93.6 g 2.4 g
6	月	チキンカレーライス トマトのツナ和え スープ (チンゲン菜・長ねぎ) フルーツ (不知火)	いわしせんべい・ご ま油・ご飯・じゃが芋・砂 糖・小麦粉・片栗粉・油	チンゲン菜・トマト・パ プリカ黄・玉ねぎ・人参・長 ねぎ・不知火 (しらぬい)	S B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・水・精 製塩	牛乳 いわしせんべい 牛乳 肉まん風	516 kcal 20.7 g 16.9 g 74.3 g 1.9 g	乳・小麦	639 kcal 25.2 g 20.1 g 93.6 g 2.4 g	乳・小麦	514 kcal 19.1 g 17.1 g 76.0 g 1.0 g	乳・小麦	636 kcal 23.2 g 20.5 g 95.9 g 1.1 g	
7	火	ご飯 豆腐と豚肉のうま煮 さつま芋サラダ みそ汁 (なす・なめこ)	ご飯・さつま芋・ソフ トな塩せんべい・パ ター・砂糖・小麦粉・油	きな粉・牛乳・豆腐・豚 肉・味噌	きゅうり・なす・なめこ・ 寒天・玉ねぎ・人参・洋 なし	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 べい 牛乳 洋なし寒天 サクサクおふラスク	513 kcal 19.1 g 17.1 g 76.0 g 1.0 g	乳・小麦	636 kcal 23.2 g 20.5 g 95.9 g 1.1 g	乳・小麦	458 kcal 16.3 g 12.9 g 75.0 g 1.0 g	乳・小麦	566 kcal 19.4 g 14.9 g 95.7 g 1.2 g
8	水	ケチャップライス チキンマカロニグラタン風 スープ (人参・コーン) フルーツ (バナナ)	ご飯・バター・パン粉・ マカロニ・砂糖・小魚 せんべい・小麦粉・片栗 粉・油	ツナフレーク缶・牛乳・ 鶏肉・豆乳	インゲン・かぼちゃ・コ ーン・バナナ・ピーマン・り んご・玉ねぎ・人参	ケチャップ・出し汁・醬 油・水・精製塩	牛乳 小魚せんべい 牛乳 大学かぼちゃ フルーツ (りんご)	464 kcal 16.2 g 12.9 g 76.5 g 1.0 g	乳・小麦	567 kcal 19.3 g 14.9 g 96.1 g 1.2 g	乳・小麦	467 kcal 20.7 g 16.3 g 62.2 g 1.5 g	乳・小麦	578 kcal 25.5 g 19.4 g 78.4 g 1.9 g
9	木	鉄分強化！ふりかけご飯 ごま焼 大根の煮物 みそ汁 (花ふ・ワカメ) フルーツ (不知火)	ご飯・しゃらすわ かめせんべい・花ふ・砂 糖・小麦粉・油	ワカメ・牛乳・鮭・豆 腐・味噌・油揚げ	小松菜・人参・大根・不 知火 (しらぬい)	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	牛乳 しゃらすわ かめせんべい 牛乳 粉豆腐のドーナツ	469 kcal 20.8 g 16.4 g 62.8 g 1.5 g	乳・小麦	578 kcal 25.5 g 19.4 g 78.4 g 1.9 g	乳・小麦	462 kcal 21.8 g 15.9 g 60.4 g 1.3 g	乳・小麦	571 kcal 27.0 g 18.9 g 76.0 g 1.6 g
10	金	厚揚げの肉うどん 春野菜のおかかサラダ ヨーグルト	うどん・ごま油・ご 飯・ほうれん草と小松菜 せんべい・砂糖・油	しらす干し・ヨーグル ト・花かつお・牛乳・厚 揚げ・豚肉・納豆	あおさ粉・キャベツ・グ リーンアスパラ・チンゲ ン菜・もやし・人参・長 ねぎ	みりん風調味料・酒・出 し汁・醤油・酢・水・精製塩	牛乳 ほうれん草と小松菜 せんべい 牛乳 あおさ粉巻き納豆	467 kcal 21.9 g 15.9 g 61.7 g 1.3 g	乳・小麦	571 kcal 27.0 g 18.9 g 76.0 g 1.6 g	乳・小麦	548 kcal 20.6 g 17.0 g 65.9 g 1.3 g	乳・小麦	676 kcal 25.2 g 20.1 g 102.2 g 1.5 g
11	土	ご飯 鶏肉ときのこのとろ煮 さつま芋とごぼうの金平炒め みそ汁 (豆腐・油揚げ)	ご飯・さつま芋・わか めせんべい・砂糖・小麦 粉・片栗粉・油	牛乳・鶏肉・豆乳・豆 腐・味噌・油揚げ	ごぼう・しめじ・ほうれ ん草・レーズン・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 わかめせんべい 牛乳 ほうれん草の蒸しパン	544 kcal 20.6 g 16.9 g 80.7 g 1.2 g	乳・小麦	676 kcal 25.2 g 20.1 g 102.2 g 1.5 g	乳・小麦	446 kcal 20.2 g 13.5 g 65.0 g 1.0 g	乳・小麦	544 kcal 24.6 g 15.5 g 81.0 g 1.2 g
12	日	ご飯 白糸タラのから揚げ 鶏レバーの野菜炒め すまし汁 (白菜・長ねぎ) フルーツ (りんご)	ご飯・ご飯・砂糖・小 魚すなっく・小麦粉・油	シロイトタラ・牛乳・鶏 レバー・豆乳・茹小豆缶	ピーマン・りんご・寒 天・玉ねぎ・人参・長 ねぎ・白菜	酒・出し汁・醤油・水・精 製塩	牛乳 小魚すなっく 牛乳 豆乳ごま寒天あんこの	442 kcal 20.1 g 13.4 g 64.1 g 1.0 g	乳・小麦	544 kcal 24.6 g 15.5 g 81.0 g 1.2 g	乳・小麦	471 kcal 21.9 g 13.3 g 69.7 g 1.0 g	乳・小麦	579 kcal 27.0 g 15.4 g 87.3 g 1.1 g
13	月	ご飯 豆腐と鶏肉の甘辛煮 切干大根炒め みそ汁 (さつま芋・花ふ)	おこめリング・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 ・小麦粉・油	きな粉・牛乳・鶏肉・豆 腐・味噌・油揚げ	グリーンピース・玉 ねぎ・人参・切干大 根	みりん風調味料・酒・出 し汁・醤油	牛乳 かぼちゃ&にんじん リン 牛乳 マカロニき なこ おこめリング	468 kcal 21.8 g 13.3 g 68.8 g 0.9 g	乳・小麦	579 kcal 27.0 g 15.4 g 87.3 g 1.1 g	乳・小麦	513 kcal 18.0 g 18.4 g 73.1 g 1.8 g	乳・小麦	633 kcal 21.7 g 22.3 g 91.5 g 2.3 g
14	火	●ホワイトデー☆クリームライス トマトとアスパラのツナ和え スープ (かぼちゃ・ワカメ) フルーツ (オレンジ)	ごま油・ご飯・とうも ろこしすなっく・パ ター・砂糖・小麦粉・油	ツナフレーク缶・ワカ メ・牛乳・豆乳・豚肉	オレンジ・かぼちゃ・グ リーンアスパラ・ト マト・パイナップル缶・ ほうれん草・玉ねぎ・人 参	S Bシチューの王子さま顆 粒・ベーキングパウダー・ 酒・出し汁・醤油・酢・ 水・精製塩	牛乳 とうもろこしすな っく 牛乳 パイナップルケーキ	508 kcal 18.0 g 18.5 g 71.5 g 1.9 g	乳・小麦	633 kcal 21.9 g 22.4 g 91.0 g 2.4 g	乳・小麦	449 kcal 20.2 g 11.9 g 70.1 g 1.0 g	乳・小麦	551 kcal 24.7 g 13.4 g 88.3 g 1.2 g
15	水	ご飯 助宗タラのパン粉焼き もやしのみきみサラダ みそ汁 (玉ねぎ・焼ふ) フルーツ (バナナ)	ごませんべい・ご 飯・パン粉・りんご ジャム・小麦粉・焼 ふ・油	おから・スケソウタ ラ・牛乳・鶏肉・豆乳・味噌	バナナ・もやし・玉 ねぎ・小松菜・人参	ベーキングパウダー・酒・ 出し汁・醤油・酢・水・精 製塩	牛乳 ごませんべい 牛乳 おからホットケーキ	452 kcal 20.2 g 12.0 g 70.3 g 1.0 g	乳・小麦	551 kcal 24.7 g 13.4 g 88.3 g 1.2 g	乳・小麦	492 kcal 19.7 g 20.6 g 62.0 g 1.6 g	乳・小麦	605 kcal 24.0 g 25.2 g 76.4 g 2.0 g
年齢		給与栄養目標量				当月平均給与栄養量								
		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	605	24.3	19.0	89.0	1.6							
1~2歳		485/20.1/13.5/71.0/1.4未満	490	19.9	16.0	70.7	1.3							
ツイハイ(株) 栄養サポート 科 栄養士 平野 匠		暖かくなって花が咲き始めていますね												

※3色食品群は食品中に含まれる栄養素を見ただけ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」でご確認ください。
 ※都合により、献立を変更する場合がございます。
 ※1~2歳児の栄養量は、午前おやつ・昼食・午後おやつ合計栄養量になります。