

リト	昼食	3色食品群				1～2歳児				リト	昼食	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)	午後おやつ	アレルギー	アレルギー			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																																																																																																																																																										
1	月	鉄分強化！ふりかけご飯 鶏肉と野菜の煮物 磯焼きポテト みそ汁 (花ふ・長ねぎ)	ごま油・ご飯・じゃが芋・花ふ・砂糖・小麦粉・片栗粉・油	牛乳・鶏肉・豚肉・味噌	あおき粉・ごぼう・玉ねぎ・人参・長ねぎ	ふりかけ・みりん風調味料・酒・出し汁・醤油・水・精製塩	牛乳 461 kcal 19.6 g 16.4 g 62.6 g 1.1 g	乳・小麦	563 kcal 23.9 g 19.6 g 77.4 g 1.4 g	乳・小麦	ご飯 白ネギと春キャベツのバター炒め 豚肉の切干大根煮 みそ汁 (なす・インゲン) アツプルゼリー	かぼちゃ&にんじんリンゴ・ごま・ご飯・バター・砂糖・小麦粉・米粉・油	シロイトタラ・牛乳・豆乳・豚肉・味噌	インゲン・キャベツ・なす・パインアップル缶・りんごジュース・寒天・玉ねぎ・人参・切干大根	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 495 kcal 18.7 g 14.3 g 77.6 g 1.1 g	乳・小麦	613 kcal 22.7 g 16.6 g 98.4 g 1.4 g	乳・小麦	2	火	ご飯 白ネギと春キャベツのバター炒め 豚肉の切干大根煮 みそ汁 (なす・インゲン) フルーツ (不知火)	ごま・ご飯・しらすわかめせんべい・バター・砂糖・小麦粉・米粉・油	シロイトタラ・牛乳・豆乳・豚肉・味噌	インゲン・キャベツ・なす・パインアップル缶・玉ねぎ・人参・切干大根・しらす (しらぬい)	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 495 kcal 18.7 g 14.3 g 77.6 g 1.1 g	乳・小麦	613 kcal 22.7 g 16.6 g 98.4 g 1.4 g	乳・小麦	3	水	ご飯 鶏肉のちゃんちゃん焼き風 ほうれん草のサラダ ずまし汁 (白菜・ワカメ)	ごま油・ご飯・バター・ほうれん草と小松菜せんべい・りんごジュース・砂糖・小麦粉・片栗粉・油	牛乳・鶏肉・豆乳・味噌	コーン・ピーマン・ほうれん草・レーズン・ワカメ・玉ねぎ・人参・白菜	ベーキングパウダー・みりん風調味料・酒・出し汁・醤油・酢・精製塩	牛乳 499 kcal 17.7 g 17.0 g 72.3 g 1.5 g	乳・小麦	614 kcal 21.3 g 20.4 g 90.3 g 1.9 g	乳・小麦	4	木	ご飯 鮭フライ かぼちゃと豚肉の煮物 みそ汁 (豆腐・油揚げ) ヨーグルト	ご飯・じゃが芋・パン粉・マヨネーズ・わかめせんべい・砂糖・小麦粉・片栗粉・油	しらす干し・ヨーグルト・牛乳・鮭・豆腐・豚肉・味噌・油揚げ	かぼちゃ・チンゲン菜・人参	ケチャップ・酒・出し汁・醤油・水・精製塩	牛乳 525 kcal 23.6 g 19.3 g 71.5 g 1.2 g	乳・卵・小麦	651 kcal 29.3 g 23.4 g 89.8 g 1.5 g	乳・卵・小麦	5	金	ご飯 鶏肉の煮物 みそ汁 (なす・インゲン) フルーツ (バナナ)	ご飯・じゃが芋・パン粉・マヨネーズ・わかめせんべい・砂糖・小麦粉・片栗粉・油	しらす干し・ヨーグルト・牛乳・鮭・豆腐・豚肉・味噌・油揚げ	かぼちゃ・チンゲン菜・人参	ケチャップ・酒・出し汁・醤油・水・精製塩	牛乳 482 kcal 19.5 g 15.1 g 72.0 g 0.9 g	乳・小麦	598 kcal 23.8 g 17.8 g 91.7 g 1.1 g	乳・小麦	6	土	ご飯 助宗タラのごま煮 きゅうりとトマトのサラダ 鶏汁 (鶏肉・キャベツ・えのき茸) フルーツ (オレンジ)	かぼちゃ&にんじんリンゴ・ごま・ご飯・砂糖・米粉・油	スケソウタラ・牛乳・豆乳・豚肉・味噌	えのき茸・オレンジ・キャベツ・きゅうり・トマト・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	牛乳 507 kcal 20.1 g 14.5 g 76.2 g 1.4 g	乳・小麦	632 kcal 24.7 g 17.0 g 97.3 g 1.8 g	乳・小麦	7	日	ご飯 豚肉のコーン炒め 大根と小松菜のしらす煮 みそ汁 (さつま芋・キヌサヤ)	ごま油・ご飯・さつま芋・とうもろこしすなっく・砂糖・小麦粉・油	おから・しらす干し・牛乳・豆乳・豚肉・味噌	キヌサヤ・コーン・玉ねぎ・小松菜・人参・大根	ベーキングパウダー・酒・出し汁・醤油・精製塩	牛乳 468 kcal 18.9 g 14.5 g 69.8 g 1.3 g	乳・小麦	579 kcal 23.1 g 17.0 g 88.7 g 1.6 g	乳・小麦	8	月	ご飯 豆腐と鶏肉の煮物 じゃが芋のトマトサラダ みそ汁 (長ねぎ・油揚げ)	ごま油・ご飯・さつま芋・とうもろこしすなっく・砂糖・小麦粉・油	おから・しらす干し・牛乳・豆乳・豚肉・味噌	キヌサヤ・コーン・玉ねぎ・小松菜・人参・大根	ベーキングパウダー・酒・出し汁・醤油・精製塩	牛乳 494 kcal 19.8 g 18.4 g 68.4 g 1.4 g	乳・小麦	608 kcal 24.2 g 22.0 g 85.7 g 1.8 g	乳・小麦	9	火	鉄分強化！ふりかけご飯 カラスカレイの甘酢漬 豚肉と大根の炒め煮 みそ汁 (ワカメ・花ふ) フルーツ (オレンジ)	いわしせんべい・ご飯・カラスカレイの甘酢漬・豚肉と大根の炒め煮・みそ汁 (ワカメ・花ふ) フルーツ (オレンジ)	カラスカレイ・きな粉・牛乳・豆乳・豚肉・味噌	オレンジ・パプリカ赤・ワカメ・玉ねぎ・人参・水菜・大根	ふりかけ・ベーキングパウダー・酒・出し汁・醤油・酢	牛乳 492 kcal 21.5 g 17.5 g 66.1 g 1.4 g	乳・小麦	606 kcal 26.3 g 20.9 g 82.5 g 1.8 g	乳・小麦	10	水	ご飯 ミートスパゲッティ 白菜と人参のツナサラダ スープ (豆腐・インゲン)	ご飯・スパゲッティ・ソフトな塩せんべい・砂糖・小麦粉・油	ツナフレック缶・牛乳・鶏肉・豆腐	インゲン・パセリ・玉ねぎ・人参・白菜・不知火 (しらぬい)	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・酢・水・精製塩	牛乳 519 kcal 22.4 g 19.3 g 66.2 g 1.6 g	乳・小麦	644 kcal 27.7 g 23.5 g 82.6 g 1.9 g	乳・小麦	11	木	ご飯 白ネギと春キャベツのバター炒め ひじきの炒り煮 みそ汁 (玉ねぎ・キャベツ) フルーツ (オレンジ)	ごま・ご飯・さつま芋・バター・砂糖・小麦粉・油	シロイトタラ・牛乳・豆乳・豚肉・味噌	オレンジ・キャベツ・ひじき・ほうれん草・玉ねぎ・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 510 kcal 18.0 g 17.2 g 76.0 g 1.4 g	乳・小麦	629 kcal 21.7 g 20.7 g 95.4 g 1.8 g	乳・小麦	12	金	チキンハヤシライス きゅうりとスナップエンドウのコーンサラダ スープ (小松菜・しめじ) フルーツ (バナナ)	ごま油・ご飯・しらすわかめせんべい・マカロニ・砂糖・片栗粉・油	牛乳・鶏肉・豚肉・味噌	きゅうり・コーン・しめじ・スナップエンドウ・パセリ・バナナ・玉ねぎ・小松菜・人参	S B ハヤシの王子さま顆粒・みりん風調味料・酒・出し汁・醤油・酢・水・精製塩	牛乳 496 kcal 18.6 g 16.0 g 72.5 g 1.7 g	乳・小麦	614 kcal 22.5 g 18.9 g 91.5 g 2.2 g	乳・小麦	13	土	ご飯 助宗タラのみそ煮 豚肉とかぼちゃのおかか炒め ずまし汁 (大根・焼ふ) ヨーグルト	イチゴジャム・ご飯・ほうれん草と小松菜せんべい・砂糖・焼ふ・油	スケソウタラ・ヨーグルト・花かつお・牛乳・豆乳・豚肉・味噌	かぼちゃ・チンゲン菜・みかん缶・寒天・人参・大根	みりん風調味料・酒・出し汁・醤油・水・精製塩	牛乳 424 kcal 20.6 g 11.1 g 64.3 g 0.8 g	乳・小麦	513 kcal 25.2 g 12.4 g 79.5 g 0.9 g	乳・小麦	14	日	ご飯 豆腐とツナの落とし焼き 鶏レバーのごま煮 みそ汁 (小松菜・油揚げ)	おこめリング・ごま・ご飯・わかめせんべい・砂糖・小麦粉・片栗粉・油	きな粉・ツナフレック缶・牛乳・鶏レバー・豆腐・味噌・油揚げ	玉ねぎ・小松菜・人参・生姜・白菜	みりん風調味料・酒・出し汁・醤油・精製塩	牛乳 589 kcal 28.6 g 21.8 g 75.0 g 1.4 g	乳・小麦	737 kcal 36.0 g 26.7 g 94.5 g 1.8 g	乳・小麦	15	月	鉄分強化！ふりかけご飯 鶏肉と野菜の煮物 磯焼きポテト みそ汁 (花ふ・長ねぎ)	ごま油・ご飯・じゃが芋・花ふ・砂糖・小麦粉・油	牛乳・鶏肉・豚肉・味噌	あおき粉・ごぼう・玉ねぎ・人参・長ねぎ	ふりかけ・みりん風調味料・酒・出し汁・醤油・水・精製塩	牛乳 456 kcal 19.6 g 16.4 g 61.4 g 1.1 g	乳・小麦	563 kcal 23.9 g 19.6 g 77.4 g 1.4 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歳児の栄養価は、午前おやつ・昼食・午後おやつ合計栄養価になります。

年齢	給与栄養目標量	たんぱく質 g								
3～5歳	585/241/16.2/85.5/1.6未満	615	25.1	19.6	89.5	1.6				
1～2歳	485/201/13.5/71.0/1.4未満	497	20.5	16.5	71.1	1.3				

春の花たちがたくさん咲いてきれいですね～