

3月		3色食品群			1~2歳児		3~5歳児		3色食品群		1~2歳児		3~5歳児		
リズム メニュー	昼食	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	午前おやつ(1~2歳児のみ)	エネルギーたんぱく質 脂質 炭水化物 塩分	アレルギー (乳・卵・小麦・落花生・そば・えび・かき)	エネルギーたんぱく質 脂質 炭水化物 塩分	アレルギー (乳・卵・小麦・落花生・そば・えび・かき)	午後おやつ	エネルギーたんぱく質 脂質 炭水化物 塩分	アレルギー (乳・卵・小麦・落花生・そば・えび・かき)	エネルギーたんぱく質 脂質 炭水化物 塩分	アレルギー (乳・卵・小麦・落花生・そば・えび・かき)	
1	金	ひなちらし寿司 じゃが芋の甘辛煮 菜の花のすまし汁 フルーツ(バナナ)	ごま・ご飯・じゃが芋・ 花ふ・砂糖・小魚・青 のりリング・油	エビ・牛乳・鶏肉・豆 乳	かぼちゃ・キヌサヤ・ コーン・バナナ・れんご ん・菜の花・枝豆・人参	牛乳 小魚・青のりリング	457 kcal 18.4 g 10.4 g 71.5 g 1.2 g	乳・小麦・え び	560 kcal 22.3 g 11.3 g 90.9 g 1.5 g	牛乳 ごま・ごまぜん べい	529 kcal 20.0 g 16.4 g 73.8 g 2.3 g	乳・卵・小麦	651 kcal 24.4 g 19.3 g 93.0 g 3.0 g	乳・卵・小麦	
2	土	肉うどん かぼちゃのごまがらめ ヨーグルト	うどん・ごま・ご飯・マヨ ネーズ・わかめせんべ い・砂糖・片栗粉・油	ちりめん干し・ヨーグ ルト・牛乳・大豆・豚肉	かぼちゃ・きゅうり・チン ゲン菜・ほうれん草・人 参・長ねぎ	牛乳 わかめせんべい	527 kcal 20.0 g 16.3 g 73.9 g 2.3 g	乳・卵・小麦	651 kcal 24.4 g 19.3 g 93.0 g 3.0 g	牛乳 じゃことお豆のおにぎり スティック野菜	519 kcal 22.4 g 16.8 g 65.7 g 1.5 g	乳・小麦	639 kcal 27.5 g 20.0 g 81.9 g 1.9 g	乳・小麦	
3	日	ご飯 カラスカレイのみそ煮 鶏レバーの甘辛炒め すまし汁 フルーツ(いよかん)	ご飯・バター・ベーキン グパウダー・砂糖・ 小魚すなっく・小麦 粉・片栗粉・油	カラスカレイ・牛乳・鶏 レバー・豆乳・豆腐・ 油揚げ	いよかん・ピーマン・玉 ねぎ・人参・白桃缶・万 能ねぎ	牛乳 小魚すなっく	515 kcal 22.3 g 16.8 g 64.8 g 1.5 g	乳・小麦	639 kcal 27.5 g 20.0 g 81.9 g 1.9 g	牛乳 小魚せんべい	463 kcal 16.1 g 15.1 g 64.7 g 0.9 g	乳・小麦	562 kcal 19.2 g 17.7 g 80.1 g 1.1 g	乳・小麦	
4	月	チキンカレーライス きゅうりの豆サラダ フルーツ(りんご)	かぼちゃ&にんじんリ ング・ごま・ご飯・じゃ が芋・砂糖・片栗粉・ 油	きな粉・牛乳・鶏肉・大 豆・豆乳	きゅうり・トマト・りんご・玉 ねぎ・人参	牛乳 かぼちゃ&にんじんリ ング	458 kcal 16.1 g 15.1 g 63.5 g 0.9 g	乳・小麦	562 kcal 19.2 g 17.7 g 80.1 g 1.1 g	牛乳 しらす&わかめせんべい 牛乳 おとうふドーナツ	533 kcal 20.9 g 17.8 g 70.4 g 1.2 g	乳・小麦	660 kcal 25.7 g 21.3 g 88.7 g 1.5 g	乳・小麦	
5	火	ご飯 白糸タラの豆乳クリームソース キャベツと鶏肉のソテー スープ フルーツ(オレンジ)	ご飯・とうもろこしす なっく・バター・ベーキ ングパウダー・砂糖・ 小麦粉・油	シロイタダ・牛乳・鶏 肉・豆乳・豆腐	オレンジ・キャベツ・コー ン・ほうれん草・レーズ ン・玉ねぎ・人参・長ね ぎ	牛乳 とうもろこしすなっ く	531 kcal 20.9 g 17.8 g 69.9 g 1.2 g	乳・小麦	660 kcal 25.7 g 21.3 g 88.7 g 1.5 g	牛乳 おとうふドーナツ	524 kcal 20.1 g 22.3 g 57.8 g 1.5 g	乳・小麦	644 kcal 26.6 g 27.3 g 71.4 g 1.9 g	乳・小麦	
6	水	ご飯 ハンバーグケチャップソース 春雨のサラダ スープ	ごまぜんべい・ご飯・ バター・パン粉・砂糖・ 春雨・焼ふ・油	きな粉・ツナフレーク 缶・牛乳・鉄強化チー ズ・豆乳・豚肉	きゅうり・しめじ・プロ ッコリ・もやし・玉ねぎ・人 参	牛乳 ごまぜんべい	524 kcal 20.1 g 22.3 g 57.8 g 1.5 g	乳・小麦	644 kcal 26.6 g 27.3 g 71.4 g 1.9 g	牛乳 サクサクおふラスク 鉄分強化チーズ	524 kcal 20.1 g 22.2 g 58.3 g 1.5 g	乳・小麦	644 kcal 24.6 g 27.3 g 71.4 g 1.9 g	乳・小麦	
7	木	鉄分強化！ふりかけご飯 助宗タラの揚げ煮 ひじきの炒り煮 みそ汁 フルーツ(りんご)	いわしせんべい・ごま 油・ご飯・バター・砂 糖・片栗粉・油	スケソウタラ・牛乳・豆 乳・豚肉・油揚げ	いわし・かぼちゃ・ご ぼう・チンゲン菜・ひじ き・りんご・枝豆・人参・ 大根	牛乳 いわしせんべい	478 kcal 18.5 g 14.0 g 68.7 g 1.2 g	乳・小麦	583 kcal 22.3 g 16.2 g 86.0 g 1.5 g	牛乳 サクサクおふラスク 鉄分強化チーズ	474 kcal 18.4 g 14.0 g 67.9 g 1.2 g	乳・小麦	583 kcal 22.3 g 16.2 g 86.0 g 1.5 g	乳・小麦	
8	金	ご飯 ハッシュドポーク 豆腐としらすのサラダ みそ汁	イチゴジャム・ご飯・ ベーキングパウダー・ 砂糖・小魚せんべい・ 小麦粉・油	しらす干し・ヨーグル ト・花かつお・牛乳・豆 腐・豚肉	カットマト・バック・きゅ うり・パセリ・もやし・ワカ メ・玉ねぎ・人参	牛乳 小魚せんべい	548 kcal 22.5 g 16.7 g 74.0 g 1.4 g	乳・小麦	676 kcal 27.8 g 19.8 g 92.6 g 1.8 g	牛乳 ヨーグルトパン	540 kcal 21.6 g 16.2 g 74.1 g 1.3 g	乳・小麦	668 kcal 26.6 g 19.2 g 93.3 g 1.6 g	乳・小麦	
9	土	ご飯 鶏の漬け焼き 大根と枝豆の煮物 みそ汁	ご飯・しらす&わかめ せんべい・砂糖・油	チーズ・牛乳・鶏肉	キャベツ・グリーンピース・ ごぼう・チンゲン菜・枝 豆・人参・大根・白菜	牛乳 しらす&わかめせんべい	477 kcal 17.8 g 13.8 g 67.7 g 1.4 g	乳・小麦	585 kcal 21.5 g 15.9 g 85.1 g 1.8 g	牛乳 かぼちゃ&にんじんリ ング	431 kcal 16.1 g 10.7 g 66.2 g 0.7 g	乳・小麦	525 kcal 19.2 g 11.7 g 83.7 g 0.8 g	乳・小麦	
10	日	ご飯 秋鮭のムニエル キャベツとワカメの和えもの みそ汁 ヨーグルト	ご飯・さつま芋・パ ター・ほうれん草と小 松菜せんべい・砂糖・ 小麦粉・油	ヨーグルト・牛乳・秋 鮭・豆乳	キヌサヤ・キャベツ・トマ ト・りんご・ワカメ・玉ね ぎ・人参	牛乳 ほうれん草と小松菜せんべい	443 kcal 17.1 g 11.6 g 65.9 g 0.7 g	乳・小麦	535 kcal 20.5 g 13.0 g 81.7 g 0.8 g	牛乳 フルーツきんとん	461 kcal 16.6 g 13.0 g 67.2 g 0.9 g	乳・小麦	566 kcal 19.8 g 14.9 g 85.1 g 1.1 g	乳・小麦	
11	月	ケチャップライス チキンマカロニグラタン風 スープ フルーツ(いよかん)	ごま・ご飯・ツイストマ カロニ・バター・パン 粉・砂糖・小魚・青の りリング・小麦粉・片栗 粉・油・里芋	ツナフレーク缶・牛 乳・鶏肉・豆乳	いよかん・グリーンピース・ プロッコリ・ほうれん 草・玉ねぎ・人参・洋な し缶	牛乳 小魚・青のりリング	461 kcal 16.6 g 13.0 g 67.2 g 0.9 g	乳・小麦	566 kcal 19.8 g 14.9 g 85.1 g 1.1 g	牛乳 さと丸くん フルーツ(洋梨缶)	483 kcal 20.3 g 14.5 g 65.8 g 2.1 g	乳・小麦	589 kcal 24.8 g 16.7 g 82.2 g 2.7 g	乳・小麦	
12	火	ご飯 助宗タラのごま焼き 大根の信田煮 すまし汁 フルーツ(りんご)	うどん・ごま・ご飯・わ かめせんべい・砂糖・ 焼ふ・油	スケソウタラ・花かつ お・牛乳・鶏肉・油揚 げ	チンゲン菜・りんご・ワカ メ・小松菜・人参・大根・ 万能ねぎ	牛乳 わかめせんべい	481 kcal 20.3 g 14.4 g 65.9 g 2.1 g	乳・小麦	589 kcal 24.8 g 16.7 g 82.2 g 2.7 g	牛乳 ミニ焼きうどん(ソース味)	546 kcal 22.2 g 17.1 g 72.6 g 1.6 g	乳・小麦・え び	675 kcal 27.3 g 20.4 g 91.3 g 2.0 g	乳・小麦・え び	
13	水	小エビの炊き込みご飯 豆腐と豚肉のうま煮 小松菜とさつま芋のソテー みそ汁	ごま油・ご飯・さつま 芋・バター・ベーキン グパウダー・砂糖・小 魚すなっく・米粉・油	きな粉・牛乳・素干し エビ・豆乳・豆腐・豚 肉・茹小豆缶	グリーンピース・ごぼう・玉 ねぎ・小松菜・人参・長 ねぎ・白菜	牛乳 小魚すなっく	542 kcal 22.1 g 17.1 g 71.7 g 1.6 g	乳・小麦・え び	675 kcal 27.3 g 20.4 g 91.3 g 2.0 g	牛乳 米粉の小豆ケーキ	520 kcal 18.9 g 16.9 g 70.6 g 1.2 g	乳・小麦	639 kcal 23.0 g 20.1 g 88.0 g 1.5 g	乳・小麦	
14	木	イベント ホワイトデー☆クリームライス トマトとアスパラの豆サラダ フルーツ(いよかん)	かぼちゃ&にんじんリ ング・ご飯・バター・砂 糖・小麦粉・油	牛乳・鶏肉・大豆・豚 肉	あおさ粉・いよかん・キャ ベツ・グリーンアスパラ・ しめじ・トマト・パセリ・玉 ねぎ・人参	牛乳 かぼちゃ&にんじんリ ング	518 kcal 19.0 g 17.6 g 68.7 g 1.2 g	乳・小麦	643 kcal 23.1 g 21.1 g 87.1 g 1.5 g	牛乳 お好み焼き	513 kcal 18.6 g 13.5 g 78.0 g 1.4 g	乳・小麦	633 kcal 22.5 g 15.5 g 99.0 g 1.8 g	乳・小麦	
15	金	春色井 じゃが芋の甘辛煮 すまし汁 フルーツ(バナナ)	ご飯・じゃが芋・とう もろこしすなっく・ベー キングパウダー・花 ふ・砂糖・米粉・油	牛乳・鶏肉・豆乳・豆 腐	コーン・バナナ・ほうれ ん草・りんご・レーズン・ 枝豆・人参	牛乳 とうもろこしすなっ く	511 kcal 18.6 g 13.5 g 77.5 g 1.4 g	乳・小麦	633 kcal 22.5 g 15.5 g 99.0 g 1.8 g	牛乳 りんごの米粉蒸しパン	529 kcal 20.0 g 16.3 g 74.3 g 2.3 g	乳・卵・小麦	651 kcal 24.4 g 19.3 g 93.0 g 3.0 g	乳・卵・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		585/24.1/16.2/85.5/1.8未満	616	23.7	18.3	86.4	1.8								
1~2歳		485/20.1/13.5/71.0/1.5未満	501	19.4	15.5	68.7	1.4								

食べ物は良く噛んで食べてください。良く噛むことで、自律神経や消化の負担が減り、お腹に良いと言われる。

タイハイ(株)
応援サポーター
林奈美 平師匠

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目で分かりやすくする為の目安です。 香辛料や正油・みそなどの調味料は3色食品群に分類されない為、記載しておりません。
※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。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歳児の栄養量は、午前おやつ・昼食・午後おやつの合計栄養量になります。