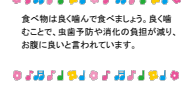




リトルメニュー	昼食	3色食品群			3色食品群以外の使用食材		1〜2歳児		3〜5歳児		
		熟や力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	午後おやつ	アレルギー	アレルギー	アレルギー	アレルギー		
1	水	ご飯 助喜タラのパン粉焼き もやしのさきみサラダ みそ汁(玉ねぎ・焼ふ) フルーツ(バナナ)	おから・スケソウタラ・ 牛乳・鶏肉・豆乳・味噌	バナナ・もやし・玉ねぎ・ 小松菜・人参	ベーキングパウダー・ 酒・出し汁・醤油・酢・ 水・精製塩	牛乳 わかめせんべい	451 kcal 20.2 g 11.9 g 70.4 g 1.0 g	kcal g g g g	乳・小麦	アレルギー	
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 牛乳 磯辺チーズ芋もち風	487 kcal 19.7 g 20.6 g 60.7 g 1.6 g	kcal g g g g	乳・小麦	アレルギー	
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)	エビ・ワカメ・牛乳・豆 乳・豚肉・茹こ豆腐	インゲン・かぼちゃ・キ ヌア・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&にんじんリング 牛乳	510 kcal 19.1 g 12.9 g 83.2 g 1.4 g	kcal g g g g	乳・小麦・え び	アレルギー	
4	土	ジャージャーうどん フルーツ	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	あおさ粉・キャベツ・チ ンゲン菜・玉ねぎ・人参	ウスターソース・ケチャ ップ・酒・出し汁・醤油 ・水	牛乳 どうもこしすなっく 麦茶 せんべい・ゼリー	564 kcal 26.0 g 22.8 g 66.7 g 1.3 g	kcal g g g g	乳・小麦	アレルギー	
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)	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 どうもこしすなっく 牛乳 ふんわりスコーン	462 kcal 16.6 g 14.5 g 69.3 g 1.4 g	kcal g g g g	乳・小麦	アレルギー	
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	ツナフレック缶・牛 乳・鶏肉・豆乳・豚肉	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)	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	kcal g g g g	乳・小麦	アレルギー	
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・バター・砂 糖・焼ふ・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 し缶	牛乳 ソフトな塩せん 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	kcal g g g g	乳・小麦	アレルギー	
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	ツナフレック缶・牛 乳・鶏肉・豆乳	インゲン・かぼちゃ・ケ チャップ・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	kcal g g g g	乳・小麦	アレルギー
9	木	鉄強化！ふりかけご飯 鮭のごま焼き 大根の煮物 みそ汁(花ふ・ワカメ) フルーツ(不知火)	ごま・ご飯・しらす& わかめせんべい・花ふ・ 砂糖・小麦粉・油	ワカメ・牛乳・鮭・豆 乳・粉豆腐・味噌・油 揚げ	小松菜・人参・大根・不 知火(しらぬい)	牛乳 しらす&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	kcal g g g g	乳・小麦	アレルギー	
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	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	kcal g g g g	乳・小麦	アレルギー	
11	土	カレーライス フルーツ	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 小麦 せんべい・ゼリー	544 kcal 20.6 g 16.9 g 80.7 g 1.2 g	kcal g g g g	乳・小麦	アレルギー
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)	ごま・ご飯・砂糖・小 魚すなっく・小麦粉・油	シロイタダ・牛乳・鶏 レバー・豆乳・茹こ豆 腐	ピーマン・りんご・寒 天・玉ねぎ・人参・長 ねぎ・白菜	牛乳 小魚すなっく 牛乳 豆腐ごま寒天あんこ せ	442 kcal 20.1 g 13.4 g 64.1 g 1.0 g	kcal g g g g	乳・小麦	アレルギー	
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・砂糖・花ふ・ 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	牛乳 かぼちゃ&にんじんリン グ 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	kcal g g g g	乳・小麦	アレルギー	
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・バター・ 砂糖・小麦粉・油	ツナフレック缶・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 ・パインナップル・ほ うれん草・玉ねぎ・人参	牛乳 どうもこしすなっく 牛乳 パインナップルケーキ	508 kcal 18.0 g 18.5 g 71.5 g 1.9 g	kcal g g g g	乳・小麦	アレルギー	
15	水	ご飯 助喜タラのパン粉焼き もやしのさきみサラダ みそ汁(玉ねぎ・焼ふ) フルーツ(バナナ)	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	kcal g g g g	乳・小麦	アレルギー	

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	585/24.1/16.2/85.5/1.6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



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。



リトルメニュー	昼食	3色食品群			3色食品群以外の使用食材		1〜2歳児		3〜5歳児		
		熟や力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	午後おやつ	アレルギー	アレルギー	アレルギー	アレルギー		
16	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 いわしせんべい 牛乳 磯辺チーズ芋もち風	491 kcal 19.8 g 20.7 g 61.6 g 1.6 g	kcal g g g g	乳・小麦	アレルギー	
17	金	春色井 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)	ご飯・ソーメン・ソフト な塩せんべい・バター・砂 糖・米粉・油	ワカメ・牛乳・豆乳・豚 肉・茹こ豆腐	インゲン・かぼちゃ・コ ーン・りんご・黄桃缶・小 松菜・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 ソフトな塩せん 牛乳 桃と小豆の米粉ケーキ	514 kcal 17.4 g 14.3 g 83.3 g 1.3 g	kcal g g g g	乳・小麦	アレルギー
18	土	ジャージャーうどん フルーツ	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	あおさ粉・キャベツ・チ ンゲン菜・玉ねぎ・人参	ウスターソース・ケチャ ップ・酒・出し汁・醤油 ・水	牛乳 どうもこしすなっく 麦茶 せんべい・ゼリー	569 kcal 26.1 g 22.8 g 67.9 g 1.3 g	kcal g g g g	乳・小麦	アレルギー	
19	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)	ご飯・さつま芋・パ ター・小麦粉・片栗粉・ 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 し缶	牛乳 しらす&わかめせんべい 牛乳 ふんわりスコーン	459 kcal 16.6 g 14.4 g 69.1 g 1.4 g	kcal g g g g	乳・小麦	アレルギー	
20	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)	ごま油・ご飯・じゃが 芋・ほうれん草と小松 菜せんべい・砂糖・小 麦粉・片栗粉・油	ツナフレック缶・牛 乳・鶏肉・豆乳・豚肉	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)	牛乳 どうもこしすなっく 牛乳 肉まん風	517 kcal 20.6 g 16.8 g 74.7 g 1.9 g	kcal g g g g	乳・小麦	アレルギー	
21	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・パ ター・小麦粉・片栗粉・ 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 し缶	牛乳 いわしせんべい 牛乳 洋なし寒天 サクサクおふラスク	514 kcal 19.1 g 17.2 g 76.0 g 0.9 g	kcal g g g g	乳・小麦	アレルギー	
22	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(オレンジ)	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	ツナフレック缶・牛 乳・鶏肉・豆乳	インゲン・オレンジ・か ぼちゃ・コーン・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 小魚すなっく 牛乳 大学かぼちゃ フルーツ(りんご)	458 kcal 16.3 g 12.9 g 75.0 g 1.0 g	kcal g g g g	乳・小麦	アレルギー
23	木	鉄強化！ふりかけご飯 鮭のごま焼き 大根の煮物 みそ汁(花ふ・ワカメ) フルーツ(不知火)	ご飯・さつま芋・わか めせんべい・砂糖・小 麦粉・片栗粉・油	ワカメ・牛乳・鮭・豆 乳・粉豆腐・味噌・油 揚げ	小松菜・人参・大根・不 知火(しらぬい)	牛乳 しらす&わかめせんべい 牛乳 粉豆腐のドーナツ	467 kcal 20.7 g 16.3 g 62.2 g 1.5 g	kcal g g g g	乳・小麦	アレルギー	
24	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・小麦 粉・片栗粉・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	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	462 kcal 21.8 g 15.9 g 60.4 g 1.3 g	kcal g g g g	乳・小麦	アレルギー	
25	土	カレーライス フルーツ	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 小麦 せんべい・ゼリー	545 kcal 20.6 g 17.0 g 80.6 g 1.2 g	kcal g g g g	乳・小麦	アレルギー
26	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)	ごま・ご飯・砂糖・小 魚すなっく・小麦粉・油	シロイタダ・牛乳・鶏 レバー・豆乳・茹こ豆 腐	ピーマン・りんご・寒 天・玉ねぎ・人参・長 ねぎ・白菜	牛乳 いわしせんべい ごま・ご飯・砂糖・小 麦粉・油	446 kcal 20.2 g 13.5 g 65.0 g 1.0 g	kcal g g g g	乳・小麦	アレルギー	
27	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・ご飯・さ つま芋・ソフトな塩せ ん・マカロニミックス・ 花ふ・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	牛乳 小魚すなっく 牛乳 豆腐ごま寒天あんこ せ	471 kcal 21.9 g 13.3 g 69.7 g 1.0 g	kcal g g g g	乳・小麦	アレルギー	
28	火	ご飯 春野菜のクリームシチュー 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・バター・ 小麦粉・油	ツナフレック缶・ワカ メ・牛乳・豆乳・豚肉	オレンジ・かぼちゃ・キ ャベツ・グリーンアスパ ラ・トマト・パインナ ップル・パセリ・玉 ねぎ・人参	牛乳 小魚せんべい 牛乳 パインナップルケ ーキ	513 kcal 18.0 g 18.4 g 73.1 g 1.8 g	kcal g g g g	乳・小麦	アレルギー	
29	水	●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・バター・ 砂糖・小麦粉・油	ツナフレック缶・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 ・パインナップル・ほ うれん草・玉ねぎ・人参	牛乳 どうもこしすなっく 牛乳 パインナップルケーキ	508 kcal 18.0 g 18.5 g 71.5 g 1.9 g	kcal g g g g	乳・小麦	アレルギー	
30	木	ご飯 助喜タラのパン粉焼き もやしのさきみサラダ みそ汁(玉ねぎ・焼ふ) フルーツ(バナナ)	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	449 kcal 20.2 g 11.9 g 70.1 g 1.0 g	kcal g g g g	乳・小麦	アレルギー	
31	金	春色井 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)	ご飯・ソーメン・パ ター・小麦粉・片栗粉・ 油	ワカメ・牛乳・豆乳・豚 肉・茹こ豆腐	インゲン・かぼちゃ・コ ーン・りんご・黄桃缶・小 松菜・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 ソフトな塩せん 牛乳 桃と小豆の米粉ケーキ	515 kcal 17.4 g 14.4 g 83.3 g 1.2 g	kcal g g g g	乳・小麦	アレルギー

※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。



暖かくなって花が咲き始めていますね

