

リトルキッズ	昼食	4月	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			
			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	エネルギーたんぱく質脂質炭水化物塩分	アレルギー	アレルギー	エネルギーたんぱく質脂質炭水化物塩分	アレルギー
1	火	カレーライス 大根のマヨサラダ スープ フルーツ(オレンジ)	ご飯・砂糖・油・クッキー・せんべい	豚肉・豆腐	玉ねぎ・じゃがいも・人参・大根・きゅうり・はくさい・冷凍コーン・ネーブル	牛乳 クッキー せんべい	437 kcal 18.4 g 11.0 g 70.6 g 0.9 g	537 kcal 22.4 g 12.3 g 89.8 g 1.1 g	乳・小麦		
2	水	ご飯 鶏肉のちゃんちゃん焼き風 チンゲン菜と人参のサラダ すまし汁(玉ねぎ・ワカメ)	ごま油・ご飯・バター・砂糖・小麦粉・片栗粉・油	牛乳・鶏肉・豆乳・味噌・冷蔵ペビーチーズCa+Fe	コーン・チンゲン菜・ピーマン・ワカメ・玉ねぎ・人参・白菜	牛乳 チーズスコーン	495 kcal 19.5 g 20.2 g 62.9 g 2.0 g	616 kcal 23.9 g 24.7 g 79.4 g 2.6 g	乳・小麦		
3	木	鮭の香味だれ井 かぼちゃと豚肉の信田煮 みそ汁(豆腐・インゲン) ヨーグルト	ごま油・ご飯・マヨネーズ・砂糖・片栗粉・油・イチゴジャム・食パン	ヨーグルト・牛乳・鮭・豆腐・豚肉・味噌・油揚げ	インゲン・かぼちゃ・玉ねぎ・小松菜・生姜	牛乳 ジャムサンド	494 kcal 23.2 g 17.2 g 68.6 g 1.2 g	609 kcal 28.8 g 20.4 g 80.6 g 1.5 g	乳・卵・小麦		
4	金	●アスパラガスとコーンのピラフ ●トマトソースにつり鶏バーグ みそ汁(もやし・焼ふ) フルーツ(バナナ)	ご飯・さつまい芋・バター・パン粉・砂糖・焼ふ・油	花かつお・牛乳・鶏肉・豆乳・納豆・味噌	あおさ粉・カットマト・パック・グリーンアスパラ・コーン・バナナ・もやし・玉ねぎ・人参	牛乳 あおさ粉納豆ご飯	517 kcal 19.0 g 16.1 g 80.0 g 1.1 g	640 kcal 23.0 g 19.0 g 101.3 g 1.4 g	乳・小麦		
5	土	野菜と鶏肉のあんかけ井 アンパンマンポテト ヨーグルト	ご飯・小麦粉・油・クッキー・せんべい	鶏肉・ヨーグルト	玉ねぎ・にんじん・キャベツ・キャロットジュース	キャロットジュース クッキー	518 kcal 21.1 g 14.5 g 79.2 g 1.5 g	643 kcal 25.9 g 17.0 g 100.2 g 1.8 g	乳・小麦		
6	日	休園日					428 kcal 16.5 g 13.0 g 66.0 g 0.9 g	518 kcal 19.7 g 15.0 g 81.9 g 1.1 g			
7	月	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・ご飯・じゃが芋・砂糖・片栗粉・油	牛乳・鶏肉・豆腐・味噌・油揚げ	かぼちゃ・チンゲン菜・マト・パイナップル缶・人参・長ねぎ	牛乳 黒ごま大学かぼちゃ フルーツ(バナナ)	457 kcal 18.9 g 13.4 g 72.3 g 0.9 g	562 kcal 23.1 g 15.5 g 91.4 g 1.1 g	乳・小麦		
8	火	鉄分強化！ふりかけご飯 白糸タラの甘酢漬 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)	ご飯・花ふ・砂糖・小麦粉・油	きな粉・シロイタダ・牛乳・豆乳・豚肉・味噌	オレンジ・パブリカ赤・ワカメ・玉ねぎ・人参・水菜・大根	牛乳 きなこ豆乳パンケーキ	473 kcal 22.3 g 15.0 g 66.6 g 1.4 g	579 kcal 27.5 g 17.7 g 82.6 g 1.8 g	乳・小麦		
9	水	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・ごぼう)	ご飯・スパゲッティ・砂糖・小麦粉・油・クッキー・せんべい	ツナフレーク缶・牛乳・鶏肉・豆腐	ごぼう・パセリ・玉ねぎ・人参・白菜	牛乳 クッキー せんべい	510 kcal 23.0 g 19.9 g 65.1 g 1.5 g	630 kcal 28.5 g 24.2 g 81.1 g 1.9 g	乳・小麦		
10	木	ご飯 カラスカレイのコロコロ揚げ 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)	ご飯・さつまい芋・砂糖・小麦粉・片栗粉・油	カラスカレイ・牛乳・豆乳・豚肉・味噌	オレンジ・キャベツ・ひじき・玉ねぎ・人参・ほうれん草	牛乳 ポパイケーキ	537 kcal 19.9 g 20.0 g 75.0 g 1.4 g	672 kcal 24.3 g 24.4 g 95.7 g 1.8 g	乳・小麦		
11	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) ヨーグルト	ごま油・ご飯・マカロニ・砂糖・片栗粉・油	ヨーグルト・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・玉ねぎ・小松菜・人参・ピーマン	牛乳 肉みそマカロニ	499 kcal 19.5 g 17.0 g 71.7 g 1.7 g	621 kcal 23.9 g 20.4 g 91.3 g 2.2 g	乳・小麦		
12	土	カレーライス アンパンマンポテト ヨーグルト	ごはん・油・じゃがいも・砂糖・小麦粉・クッキー・せんべい	豚肉・ヨーグルト	にんじん・ピーマン・セロリ・キャロットジュース	キャロットジュース クッキー	471 kcal 21.6 g 12.1 g 73.0 g 1.2 g	583 kcal 26.7 g 13.8 g 93.0 g 1.5 g	乳・小麦		
13	日	休園日					520 kcal 23.6 g 17.5 g 71.8 g 1.4 g	644 kcal 29.3 g 20.8 g 90.3 g 1.8 g			
14	月	ご飯 鶏肉と野菜の煮物 磯焼きポテト みそ汁(花ふ・インゲン)	ごま油・ご飯・じゃが芋・花ふ・砂糖・小麦粉・油	牛乳・鶏肉・しらすずし・味噌	あおさ粉・インゲン・ごぼう・玉ねぎ・人参・青のり	牛乳 しらすずと青のりのおやき風	457 kcal 19.2 g 17.2 g 62.0 g 1.0 g	559 kcal 23.2 g 20.5 g 77.0 g 1.2 g	乳・小麦		
15	火	ご飯 白糸タラと春キャベツのバター炒め 豚肉の切干大根煮 みそ汁(さつまい芋・しめじ) フルーツ(オレンジ)	ご飯・さつまい芋・バター・砂糖・小麦粉・油	シロイタダ・牛乳・豆乳・豚肉・味噌・茹大豆	オレンジ・キャベツ・しめじ・黄桃缶・寒天・玉ねぎ・人参・切干大根	牛乳 豆乳桃と大豆の二色寒天	438 kcal 18.5 g 11.0 g 71.1 g 1.0 g	535 kcal 22.4 g 12.3 g 89.2 g 1.1 g	乳・小麦		
年齢			給与栄養目標量		当月平均給与栄養量						
3～5歳			エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	塩分				
1～2歳			485/20.1/13.5/71.0/1.4未満	486	20.3	16.0	70.3	1.3			

リトルキッズ	昼食	3色食品群	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	1～2歳児		3～5歳児	
							エネルギーたんぱく質脂質炭水化物塩分	アレルギー	エネルギーたんぱく質脂質炭水化物塩分	アレルギー
16	水	ご飯 鶏肉のちゃんちゃん焼き風 チンゲン菜と人参のサラダ すまし汁(玉ねぎ・ワカメ)	ごま油・ご飯・バター・砂糖・小麦粉・片栗粉・油	牛乳・鶏肉・豆乳・味噌・冷蔵ペビーチーズCa+Fe	コーン・チンゲン菜・ピーマン・ワカメ・玉ねぎ・人参・白菜	牛乳 チーズスコーン	500 kcal 19.6 g 20.2 g 64.1 g 2.0 g	616 kcal 23.9 g 24.7 g 79.4 g 2.6 g	乳・小麦	
17	木	鮭の香味だれ井 かぼちゃと豚肉の信田煮 みそ汁(豆腐・インゲン) ヨーグルト	ごま油・ご飯・マヨネーズ・砂糖・片栗粉・油・イチゴジャム・食パン	ヨーグルト・牛乳・鮭・豆腐・豚肉・味噌・油揚げ	インゲン・かぼちゃ・玉ねぎ・小松菜・生姜	牛乳 ジャムサンド	492 kcal 23.1 g 17.0 g 68.3 g 1.2 g	609 kcal 28.8 g 20.4 g 86.0 g 1.5 g	乳・卵・小麦	
18	金	ご飯 鶏バーグとトマトソースかけ さつまい芋のコーン みそ汁(もやし・焼ふ)	ご飯・さつまい芋・パン粉・砂糖・焼ふ・油	花かつお・牛乳・鶏肉・豆乳・納豆・味噌	あおさ粉・カットマト・パック・グリーンアスパラ・コーン・もやし・玉ねぎ・人参	牛乳 あおさ粉納豆ご飯	518 kcal 19.0 g 14.3 g 84.5 g 1.1 g	640 kcal 23.0 g 19.0 g 101.3 g 1.4 g	乳・小麦	
19	土	ハヤシライス アンパンマンポテト ヨーグルト	ごはん・油・じゃがいも・砂糖・小麦粉・クッキー・せんべい	豚肉・ヨーグルト	にんじん・コーン・玉ねぎ・キャロットジュース	キャロットジュース クッキー	519 kcal 21.1 g 14.6 g 79.2 g 1.4 g	643 kcal 25.9 g 17.0 g 100.2 g 1.8 g	乳・小麦	
20	日	休園日					423 kcal 16.5 g 13.0 g 64.8 g 0.9 g	518 kcal 19.7 g 15.0 g 81.9 g 1.1 g		
21	月	●混ぜ込みどろけ飯風 ●春雨入り豆乳茶碗蒸し風 みそ汁(じゃが芋・長ねぎ)	ごま・ご飯・じゃが芋・砂糖・春雨・片栗粉・油	牛乳・鶏肉・豆乳・豆腐・味噌・油揚げ	かぼちゃ・チンゲン菜・パイナップル缶・寒天・人参・長ねぎ	牛乳 黒ごま大学かぼちゃ フルーツ(バナナ)	484 kcal 19.1 g 16.6 g 71.2 g 1.2 g	601 kcal 23.4 g 19.8 g 90.6 g 1.5 g	乳・小麦	
22	火	鉄分強化！ふりかけご飯 白糸タラの甘酢漬 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)	ご飯・花ふ・砂糖・小麦粉・油	きな粉・シロイタダ・牛乳・豆乳・豚肉・味噌	オレンジ・パブリカ赤・ワカメ・玉ねぎ・人参・水菜・大根	牛乳 きなこ豆乳パンケーキ	468 kcal 22.2 g 15.0 g 65.3 g 1.4 g	579 kcal 27.5 g 17.7 g 82.6 g 1.8 g	乳・小麦	
23	水	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・ごぼう)	ご飯・スパゲッティ・砂糖・小麦粉・油	ツナフレーク缶・牛乳・鶏肉・豆腐・豚肉	ごぼう・パセリ・玉ねぎ・人参・白菜・ピーマン	牛乳 きつねご飯	510 kcal 23.0 g 20.0 g 65.0 g 1.5 g	630 kcal 28.5 g 24.2 g 81.1 g 1.9 g	乳・小麦	
24	木	ご飯 カラスカレイのコロコロ揚げ 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)	ご飯・さつまい芋・砂糖・小麦粉・片栗粉・油	カラスカレイ・牛乳・豆乳・豚肉・味噌	オレンジ・キャベツ・ひじき・玉ねぎ・人参・ほうれん草	牛乳 ポパイケーキ	541 kcal 20.0 g 20.1 g 75.9 g 1.4 g	672 kcal 24.3 g 24.4 g 95.7 g 1.8 g	乳・小麦	
25	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) ヨーグルト	ごま油・ご飯・マカロニ・砂糖・片栗粉・油・クッキー・せんべい	ヨーグルト・牛乳・鶏肉・味噌	きゅうり・コーン・しめじ・スナップエンドウ・パセリ・玉ねぎ・小松菜・人参	牛乳 クッキー せんべい	502 kcal 19.6 g 17.0 g 72.6 g 1.8 g	621 kcal 23.9 g 20.4 g 91.3 g 2.2 g	乳・小麦	
26	土	洋食井 アンパンマンポテト ヨーグルト	ごはん・油・じゃがいも・小麦粉・クッキー・せんべい	鶏肉・豚肉・ヨーグルト	玉ねぎ・にんじん・キャロットジュース	キャロットジュース クッキー	471 kcal 21.7 g 12.1 g 73.5 g 1.2 g	576 kcal 26.7 g 20.4 g 92.1 g 1.5 g	乳・小麦	
27	日	休園日					518 kcal 23.5 g 17.3 g 71.5 g 1.4 g	644 kcal 29.3 g 20.8 g 90.3 g 1.8 g		
28	月	ご飯 鶏肉と野菜の煮物 磯焼きポテト みそ汁(花ふ・インゲン)	ごま油・ご飯・じゃが芋・花ふ・砂糖・小麦粉・油	牛乳・鶏肉・しらすずし・味噌	あおさ粉・インゲン・ごぼう・玉ねぎ・人参・青のり	牛乳 しらすずと青のりのおやき風	456 kcal 19.1 g 17.1 g 62.4 g 1.0 g	556 kcal 23.2 g 20.5 g 77.0 g 1.2 g	乳・小麦	
29	火	休園日					443 kcal 18.4 g 11.1 g 71.8 g 0.9 g	540 kcal 22.3 g 12.3 g 90.2 g 1.1 g		
30	水	ご飯 鶏肉のちゃんちゃん焼き風 チンゲン菜と人参のサラダ すまし汁(玉ねぎ・ワカメ)	ごま油・ご飯・バター・砂糖・小麦粉・片栗粉・油	牛乳・鶏肉・豆乳・味噌・冷蔵ペビーチーズCa+Fe	コーン・チンゲン菜・ピーマン・ワカメ・玉ねぎ・人参・白菜	牛乳 チーズスコーン	495 kcal 19.6 g 20.2 g 62.9 g 2.0 g	616 kcal 23.9 g 24.7 g 79.4 g 2.6 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。

春の花たちがたくさん咲いてきれいですね～

食べ物はよく噛んで食べましょう。よく噛むことで、虫歯予防や消化の負担が減り、お腹に良いとされています。

タイハイ(株) 応援サポーター 林家たい平 師匠