

リトルキッズ	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	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・そば粉・そば)	アレルギー(乳・卵・小麦・落花生・そば・そば粉・そば)		
1	水	ご飯 助宗タラのパン粉焼き 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)	ご飯・パン粉・砂糖・小麦粉・焼ふ・油	ステーキ・鶏肉・味噌	バナナ・もやし・玉ねぎ・小松菜・人参	251 kcal 12.0 g 4.5 g 41.6 g 0.5 g	小麦	339 kcal 16.2 g 6.1 g 56.2 g 0.7 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)	ごま・ごま油・ご飯・砂糖・油	鶏肉・味噌	キャベツ・きゅうり・ごぼう・ほうれん草・玉ねぎ・人参	277 kcal 10.8 g 9.6 g 38.2 g 0.8 g	小麦	374 kcal 14.6 g 13.0 g 51.6 g 1.1 g		
3	金	●ひなちらし寿司 かぼちゃの煮物 すまし汁(ソーマン・ワカメ) フルーツ(りんご)	ご飯・ソーマン・砂糖・油	エビ・ワカメ・豚肉	インゲン・かぼちゃ・キヌサヤ・コーン・りんご・れんこん・人参	295 kcal 12.2 g 5.2 g 52.6 g 0.9 g	小麦・えび	398 kcal 16.5 g 7.0 g 71.0 g 1.2 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・砂糖・片栗粉・油	カラスカレイ・ヨーグルト・鶏肉・粉豆腐・味噌・油揚げ	チンゲン菜・玉ねぎ・人参	350 kcal 14.9 g 14.6 g 41.2 g 0.9 g	乳・小麦	473 kcal 20.1 g 19.7 g 55.6 g 1.2 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)	ご飯・砂糖・油	ワカメ・豚肉・味噌	コーン・玉ねぎ・人参・大根・白菜・万能ねぎ	249 kcal 9.9 g 6.1 g 39.5 g 0.8 g	小麦	336 kcal 13.4 g 8.2 g 53.3 g 1.1 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)	ご飯・じゃが芋・砂糖・油	ツナ・フレーク缶・鶏肉	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)	291 kcal 10.0 g 7.8 g 47.0 g 1.2 g	小麦	393 kcal 13.5 g 10.5 g 63.5 g 1.6 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・砂糖・油	豆腐・豚肉・味噌	きゅうり・なす・なめこ・玉ねぎ・人参	308 kcal 11.7 g 7.2 g 51.4 g 0.6 g	小麦	416 kcal 15.8 g 9.7 g 69.4 g 0.8 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・小麦粉	ツナ・フレーク缶・鶏肉・豆乳	インゲン・コーン・バナナ・ピーマン・玉ねぎ・人参	288 kcal 10.2 g 6.8 g 47.7 g 0.7 g	乳・小麦	389 kcal 13.8 g 9.2 g 64.4 g 0.9 g		
9	木	鉄分強化！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・花ふ・砂糖・油	ワカメ・鮭・味噌・油揚げ	小松菜・人参・大根・不知火(しらぬい)	257 kcal 12.0 g 5.7 g 40.5 g 0.9 g	小麦	347 kcal 16.2 g 7.7 g 54.7 g 1.2 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・砂糖・油	ヨーグルト・花かつお・厚揚げ・豚肉	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	258 kcal 12.4 g 9.0 g 31.4 g 0.8 g	乳・小麦	348 kcal 16.7 g 12.2 g 42.4 g 1.1 g		
11	土	ご飯 鶏肉ときのこのとろみ煮 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・砂糖・片栗粉・油	鶏肉・豆腐・味噌・油揚げ	ごぼう・しめじ・玉ねぎ・小松菜	341 kcal 12.7 g 10.5 g 49.8 g 0.7 g	小麦	460 kcal 17.1 g 14.2 g 67.2 g 0.9 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・砂糖・小麦粉・油	シロイトタラ・鶏レバー	ピーマン・りんご・玉ねぎ・人参・長ねぎ・白菜	277 kcal 13.1 g 6.4 g 43.4 g 0.8 g	小麦	374 kcal 17.7 g 8.6 g 58.6 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)	ご飯・さつま芋・花ふ・砂糖・小麦粉・油	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	294 kcal 14.0 g 5.6 g 48.4 g 0.6 g	小麦	397 kcal 18.9 g 7.6 g 65.3 g 0.8 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・砂糖・油	ツナ・フレーク缶・ワカメ・豚肉	オレンジ・かぼちゃ・グリーンアスパラ・トマト・ほうれん草・玉ねぎ・人参	299 kcal 11.3 g 8.5 g 45.8 g 1.3 g	小麦	404 kcal 15.3 g 11.5 g 61.8 g 1.8 g		
15	水	ご飯 助宗タラのパン粉焼き 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)	ご飯・パン粉・砂糖・小麦粉・焼ふ・油	ステーキ・鶏肉・味噌	バナナ・もやし・玉ねぎ・小松菜・人参	251 kcal 12.0 g 4.5 g 41.6 g 0.5 g	小麦	339 kcal 16.2 g 6.1 g 56.2 g 0.7 g		
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				
3~5歳		390/16.1/10.8/57.0/1.1未満	387	15.9	10.3	59.6	1.1			
1~2歳		285/11.8/7.9/41.7/0.8未満	287	11.8	7.6	44.1	0.8			

ダイハイ(株)
内務サポート
林菜たい平先生

暖かくなって花が咲き始めていますね



食べ物は良(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、お腹に良いとされています。

リトルキッズ	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	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・そば粉・そば)	アレルギー(乳・卵・小麦・落花生・そば・そば粉・そば)
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)	ごま・ごま油・ご飯・砂糖・油	鶏肉・味噌	キャベツ・きゅうり・ごぼう・ほうれん草・玉ねぎ・人参	277 kcal 10.8 g 9.6 g 38.2 g 0.8 g	小麦	374 kcal 14.6 g 13.0 g 51.6 g 1.1 g
17	金	春色丼 かぼちゃの煮物 すまし汁(ソーマン・ワカメ) フルーツ(りんご)	ご飯・ソーマン・砂糖・油	ワカメ・豚肉	インゲン・かぼちゃ・コーン・りんご・小松菜・人参	296 kcal 10.4 g 6.6 g 51.8 g 0.7 g	小麦	400 kcal 14.0 g 8.9 g 69.9 g 0.9 g
18	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・砂糖・片栗粉・油	カラスカレイ・ヨーグルト・鶏肉・粉豆腐・味噌・油揚げ	チンゲン菜・玉ねぎ・人参	350 kcal 14.9 g 14.6 g 41.2 g 0.9 g	乳・小麦	473 kcal 20.1 g 19.7 g 55.6 g 1.2 g
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・砂糖・油	ワカメ・豚肉・味噌	コーン・玉ねぎ・人参・大根・白菜・万能ねぎ	249 kcal 9.9 g 6.1 g 39.5 g 0.8 g	小麦	336 kcal 13.4 g 8.2 g 53.3 g 1.1 g
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)	ご飯・じゃが芋・砂糖・油	ツナ・フレーク缶・鶏肉	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)	291 kcal 10.0 g 7.8 g 47.0 g 1.2 g	小麦	393 kcal 13.5 g 10.5 g 63.5 g 1.6 g
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・砂糖・油	豆腐・豚肉・味噌	きゅうり・なす・なめこ・玉ねぎ・人参	308 kcal 11.7 g 7.2 g 51.4 g 0.6 g	小麦	416 kcal 15.8 g 9.7 g 69.4 g 0.8 g
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・小麦粉	ツナ・フレーク缶・鶏肉・豆乳	インゲン・オレンジ・コーン・ピーマン・玉ねぎ・人参	287 kcal 10.3 g 6.8 g 47.4 g 0.7 g	乳・小麦	387 kcal 13.9 g 9.2 g 64.0 g 0.9 g
23	木	鉄分強化！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・花ふ・砂糖・油	ワカメ・鮭・味噌・油揚げ	小松菜・人参・大根・不知火(しらぬい)	257 kcal 12.0 g 5.7 g 40.5 g 0.9 g	小麦	347 kcal 16.2 g 7.7 g 54.7 g 1.2 g
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・砂糖・油	ヨーグルト・花かつお・厚揚げ・豚肉	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	258 kcal 12.4 g 9.0 g 31.4 g 0.8 g	乳・小麦	348 kcal 16.7 g 12.2 g 42.4 g 1.1 g
25	土	ご飯 鶏肉ときのこのとろみ煮 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・砂糖・片栗粉・油	鶏肉・豆腐・味噌・油揚げ	ごぼう・しめじ・玉ねぎ・小松菜	341 kcal 12.7 g 10.5 g 49.8 g 0.7 g	小麦	460 kcal 17.1 g 14.2 g 67.2 g 0.9 g
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)	ご飯・砂糖・小麦粉・油	シロイトタラ・鶏レバー	ピーマン・りんご・玉ねぎ・人参・長ねぎ・白菜	277 kcal 13.1 g 6.4 g 43.4 g 0.8 g	小麦	374 kcal 17.7 g 8.6 g 58.6 g 1.1 g
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)	ご飯・さつま芋・花ふ・砂糖・小麦粉・油	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	294 kcal 14.0 g 5.6 g 48.4 g 0.6 g	小麦	397 kcal 18.9 g 7.6 g 65.3 g 0.8 g
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・砂糖・油	ツナ・フレーク缶・ワカメ・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・パセリ・玉ねぎ・人参	299 kcal 11.2 g 8.4 g 46.2 g 1.2 g	小麦	404 kcal 15.1 g 11.3 g 62.4 g 1.6 g
29	水	ご飯 助宗タラのパン粉焼き 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)	ご飯・パン粉・砂糖・小麦粉・焼ふ・油	ステーキ・鶏肉・味噌	バナナ・もやし・玉ねぎ・小松菜・人参	251 kcal 12.0 g 4.5 g 41.6 g 0.5 g	小麦	339 kcal 16.2 g 6.1 g 56.2 g 0.7 g
30	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)	ごま・ごま油・ご飯・砂糖・油	鶏肉・味噌	キャベツ・きゅうり・ごぼう・ほうれん草・玉ねぎ・人参	277 kcal 10.8 g 9.6 g 38.2 g 0.8 g	小麦	374 kcal 14.6 g 13.0 g 51.6 g 1.1 g
31	金	春色丼 かぼちゃの煮物 すまし汁(ソーマン・ワカメ) フルーツ(りんご)	ご飯・ソーマン・砂糖・油	ワカメ・豚肉	インゲン・かぼちゃ・コーン・りんご・小松菜・人参	296 kcal 10.4 g 6.6 g 51.8 g 0.7 g	小麦	400 kcal 14.0 g 8.9 g 69.9 g 0.9 g

※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。