

リトルキッズ	昼食	4月	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・豆・ひまわり・くるみ)	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・豆・ひまわり・くるみ)
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)	ご飯・じゃが芋・花ふ・砂糖・油	鶏肉・味噌	あおさ粉・ごぼう・玉ねぎ・人参・長ねぎ	ふりかけ・みりん風調味料・出し汁・醤油・精製塩	270 kcal 9.5 g 7.4 g 43.9 g 0.8 g	小麦	365 kcal 12.8 g 10.0 g 59.3 g 1.1 g	小麦
2	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(なす・インゲン) フルーツ(不知火)	ご飯・バター・小麦粉・油	シロイトタラ・豚肉・味噌	インゲン・キャベツ・なす・玉ねぎ・人参・切干大根・不知火(しらぬい)	みりん風調味料・酒・出し汁・醤油・精製塩	252 kcal 11.6 g 4.2 g 43.9 g 0.6 g	乳・小麦	340 kcal 15.7 g 5.7 g 59.3 g 0.8 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 すまし汁(白菜・ワカメ)	ごま油・ご飯・砂糖・片栗粉・油	鶏肉・味噌	コーン・ピーマン・ほうれん草・ワカメ・玉ねぎ・人参・白菜	みりん風調味料・酒・出し汁・醤油・酢・精製塩	286 kcal 11.0 g 8.8 g 42.0 g 0.9 g	小麦	386 kcal 14.9 g 11.9 g 56.7 g 1.2 g	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・パン粉・砂糖・小麦粉・油	ヨーグルト・鮭・豆腐・豚肉・味噌・油揚げ	かぼちゃ・チンゲン菜	酒・出し汁・醤油・水	346 kcal 16.6 g 10.8 g 48.8 g 0.6 g	乳・小麦	467 kcal 22.4 g 14.6 g 65.9 g 0.8 g	乳・小麦
5	金	●アスパラガスとコーンのピラフ ●照り焼きにっこりハンバーグ みそ汁(もやし・焼ふ) フルーツ(バナナ)	ご飯・バター・パン粉・砂糖・焼ふ・油	豆乳・豚肉・味噌	グリーンアスパラ・コーン・バナナ・ブロッコリー・もやし・玉ねぎ・人参	みりん風調味料・酒・出し汁・醤油・精製塩	283 kcal 10.9 g 8.3 g 43.0 g 0.6 g	乳・小麦	382 kcal 14.7 g 11.2 g 58.1 g 0.8 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)	ごま・ご飯・砂糖・油	スケツウタラ・鶏肉・味噌	えのき茸・オレンジ・キャベツ・きゅうり・トマト・人参	みりん風調味料・酒・出し汁・醤油・酢	258 kcal 12.4 g 6.5 g 38.7 g 0.6 g	小麦	348 kcal 16.7 g 8.8 g 52.2 g 0.8 g	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・砂糖	スケツウタラ・豚肉・味噌	キヌサヤ・コーン・玉ねぎ・小松菜・人参・大根	酒・出し汁・醤油・精製塩	251 kcal 11.4 g 5.2 g 41.0 g 0.8 g	小麦	339 kcal 15.4 g 7.0 g 55.4 g 1.1 g	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)	ご飯・じゃが芋・砂糖・油	鶏肉・豆腐・味噌・油揚げ	チンゲン菜・トマト・人参・長ねぎ	みりん風調味料・出し汁・醤油・酢・精製塩	286 kcal 11.2 g 8.9 g 42.5 g 0.6 g	小麦	386 kcal 15.1 g 12.0 g 57.4 g 0.8 g	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)	ご飯・花ふ・砂糖・小麦粉・油	カラスカレイ・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・酒・出し汁・醤油・酢	292 kcal 12.1 g 9.1 g 41.7 g 0.9 g	小麦	394 kcal 16.3 g 12.3 g 56.3 g 1.2 g	小麦
10	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・インゲン)	スパゲッティ・砂糖・小麦粉・油	ツナフレック缶・鶏肉・豆腐	インゲン・パセリ・玉ねぎ・人参・白菜	ウスターソース・ケチャップ・酒・出し汁・醤油・酢・水・精製塩	276 kcal 12.5 g 10.5 g 33.1 g 1.1 g	小麦	373 kcal 16.9 g 14.2 g 44.7 g 1.5 g	小麦
11	木	ご飯 白糸タラのコロコロ揚げ 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・さつま芋・砂糖・片栗粉・油	シロイトタラ・豚肉・味噌	オレンジ・キャベツ・ひじき・玉ねぎ・人参	みりん風調味料・酒・出し汁・醤油・水	287 kcal 10.7 g 6.6 g 48.8 g 0.8 g	小麦	387 kcal 14.4 g 8.9 g 65.9 g 1.1 g	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・砂糖・油	鶏肉	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	SBハヤシの王子さま顆粒・出し汁・醤油・酢・水・精製塩	289 kcal 9.4 g 7.7 g 47.4 g 1.3 g	小麦	390 kcal 12.7 g 10.4 g 64.0 g 1.8 g	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 すまし汁(大根・焼ふ) ヨーグルト	ご飯・砂糖・焼ふ・油	スケツウタラ・ヨーグルト・花かつお・豚肉・味噌	かぼちゃ・チンゲン菜・人参・大根	みりん風調味料・酒・出し汁・醤油・水・精製塩	258 kcal 14.0 g 4.6 g 41.7 g 0.6 g	乳・小麦	348 kcal 18.9 g 6.2 g 56.3 g 0.8 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)	ごま・ご飯・砂糖・小麦粉・片栗粉・油	ツナフレック缶・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	359 kcal 15.7 g 10.0 g 53.0 g 1.1 g	小麦	485 kcal 21.2 g 13.5 g 71.6 g 1.5 g	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)	ご飯・じゃが芋・花ふ・砂糖・油	鶏肉・味噌	あおさ粉・ごぼう・玉ねぎ・人参・長ねぎ	ふりかけ・みりん風調味料・出し汁・醤油・精製塩	270 kcal 9.5 g 7.4 g 43.9 g 0.8 g	小麦	365 kcal 12.8 g 10.0 g 59.3 g 1.1 g	小麦

ダイハイ(株) 応援サポーター 林家たい平様

春の花たちがたくさん咲いてきれいですね~

食べる量(倍)が増えてきました。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。

リトルキッズ	昼食	3色食品群	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・豆・ひまわり・くるみ)	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・豆・ひまわり・くるみ)
16	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(なす・インゲン) アップルゼリー	ご飯・バター・小麦粉・油	シロイトタラ・豚肉・味噌	インゲン・キャベツ・なす・りんごジュース・寒天・玉ねぎ・人参・切干大根	みりん風調味料・酒・出し汁・醤油・精製塩	260 kcal 11.4 g 4.3 g 46.0 g 0.6 g	乳・小麦	351 kcal 15.4 g 5.8 g 62.1 g 0.8 g	乳・小麦
17	水	ご飯 鶏肉のちゃんちゃん焼き風 ほうれん草のサラダ すまし汁(白菜・ワカメ)	ごま油・ご飯・砂糖・片栗粉・油	鶏肉・味噌	コーン・ピーマン・ほうれん草・ワカメ・玉ねぎ・人参・白菜	みりん風調味料・酒・出し汁・醤油・酢・精製塩	286 kcal 11.0 g 8.8 g 42.0 g 0.9 g	小麦	386 kcal 14.9 g 11.9 g 56.7 g 1.2 g	小麦
18	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・パン粉・砂糖・小麦粉・油	ヨーグルト・鮭・豆腐・豚肉・味噌・油揚げ	かぼちゃ・チンゲン菜	酒・出し汁・醤油・水	346 kcal 16.6 g 10.8 g 48.8 g 0.6 g	乳・小麦	467 kcal 22.4 g 14.6 g 65.9 g 0.8 g	乳・小麦
19	金	ご飯 照り焼きハンバーグ さつま芋のコーン和え みそ汁(もやし・焼ふ)	ご飯・さつま芋・パン粉・砂糖・焼ふ・油	豆乳・豚肉・味噌	コーン・ブロッコリー・もやし・玉ねぎ・人参	みりん風調味料・酒・出し汁・醤油	304 kcal 11.0 g 7.6 g 50.1 g 0.6 g	小麦	410 kcal 14.9 g 10.3 g 67.6 g 0.8 g	小麦
20	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)	ごま・ご飯・砂糖・油	スケツウタラ・鶏肉・味噌	えのき茸・オレンジ・キャベツ・きゅうり・トマト・人参	みりん風調味料・酒・出し汁・醤油・酢	258 kcal 12.4 g 6.5 g 38.7 g 0.6 g	小麦	348 kcal 16.7 g 8.8 g 52.2 g 0.8 g	小麦
21	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・砂糖	しらす干し・豚肉・味噌	キヌサヤ・コーン・玉ねぎ・小松菜・人参・大根	酒・出し汁・醤油・精製塩	251 kcal 11.4 g 5.2 g 41.0 g 0.8 g	小麦	339 kcal 15.4 g 7.0 g 55.4 g 1.1 g	小麦
22	イベント献立	●混ぜ込みどろろけ飯風 ●春雨豆腐あんかけ茶碗蒸し風 みそ汁(玉ねぎ・じゃが芋)	ご飯・じゃが芋・春雨・片栗粉・油	鶏肉・豆乳・豆腐・味噌・油揚げ	チンゲン菜・寒天・玉ねぎ・人参	みりん風調味料・酒・出し汁・醤油・精製塩	302 kcal 12.7 g 9.5 g 42.6 g 0.9 g	小麦	408 kcal 17.1 g 12.8 g 57.5 g 1.2 g	小麦
23	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)	ご飯・花ふ・砂糖・小麦粉・油	カラスカレイ・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・酒・出し汁・醤油・酢	292 kcal 12.1 g 9.1 g 41.7 g 0.9 g	小麦	394 kcal 16.3 g 12.3 g 56.3 g 1.2 g	小麦
24	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・インゲン)	スパゲッティ・砂糖・小麦粉・油	ツナフレック缶・鶏肉・豆腐	インゲン・パセリ・玉ねぎ・人参・白菜	ウスターソース・ケチャップ・酒・出し汁・醤油・酢・水・精製塩	276 kcal 12.5 g 10.5 g 33.1 g 1.1 g	小麦	373 kcal 16.9 g 14.2 g 44.7 g 1.5 g	小麦
25	木	ご飯 白糸タラのコロコロ揚げ 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・さつま芋・砂糖・片栗粉・油	シロイトタラ・豚肉・味噌	オレンジ・キャベツ・ひじき・玉ねぎ・人参	みりん風調味料・酒・出し汁・醤油・水	287 kcal 10.7 g 6.6 g 48.8 g 0.8 g	小麦	387 kcal 14.4 g 8.9 g 65.9 g 1.1 g	小麦
26	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) アップルゼリー	ごま油・ご飯・砂糖・油	鶏肉	きゅうり・コーン・しめじ・スナップエンドウ・パセリ・りんごジュース・寒天・玉ねぎ・小松菜・人参	SBハヤシの王子さま顆粒・出し汁・醤油・酢・水・精製塩	298 kcal 9.3 g 7.8 g 49.6 g 1.3 g	小麦	402 kcal 12.6 g 10.5 g 67.0 g 1.8 g	小麦
27	土	ご飯 助宗タラのみそ煮 豚肉とかぼちゃのおかか炒め すまし汁(大根・焼ふ) フルーツ(オレンジ)	ご飯・砂糖・焼ふ・油	スケツウタラ・花かつお・豚肉・味噌	かぼちゃ・チンゲン菜・人参・大根	みりん風調味料・酒・出し汁・醤油・精製塩	249 kcal 13.1 g 3.7 g 42.1 g 0.6 g	小麦	336 kcal 17.7 g 5.0 g 56.8 g 0.8 g	小麦
28	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)	ごま・ご飯・砂糖・小麦粉・片栗粉・油	ツナフレック缶・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	359 kcal 15.7 g 10.0 g 53.0 g 1.1 g	小麦	485 kcal 21.2 g 13.5 g 71.6 g 1.5 g	小麦
29	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)	ご飯・じゃが芋・花ふ・砂糖・油	鶏肉・味噌	あおさ粉・ごぼう・玉ねぎ・人参・長ねぎ	ふりかけ・みりん風調味料・出し汁・醤油・精製塩	271 kcal 9.5 g 7.4 g 43.8 g 0.8 g	小麦	366 kcal 12.8 g 10.0 g 59.1 g 1.1 g	小麦
30	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(なす・インゲン) アップルゼリー	ご飯・バター・小麦粉・油	シロイトタラ・豚肉・味噌	インゲン・キャベツ・なす・りんごジュース・寒天・玉ねぎ・人参・切干大根	みりん風調味料・酒・出し汁・醤油・精製塩	261 kcal 11.4 g 4.3 g 46.0 g 0.6 g	乳・小麦	352 kcal 15.4 g 5.8 g 62.1 g 0.8 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、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。