3月

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 エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 塩分		アレルギー（乳成分・卵・小麦・落花生・そば・えび・ふ・にく・くるみ）	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（乳成分・卵・小麦・落花生・そば・えび・ふ・にく・くるみ）
1	日											
2	月	ツナピラフ 豚肉のマカロニみそグラタン風 スープ（かぼちゃ・長ねぎ） フルーツ（不知火）	ご飯・バター・パン粉・マカロニ・小麦粉	ツナフレーク缶・豆乳・豚肉・味噌	かぼちゃ・グリンピース・ほうれん草・玉ねぎ・長ねぎ・不知火（しらぬい）	酒・出し汁・醤油・水・精製塩	310 11.7 8.4 48.3 0.8	kcal g g g g	乳成分・小麦	419 15.8 11.3 65.2 1.1	kcal g g g g	乳成分・小麦
3 イベント献立 火	●そぼろひなちらし寿司 さつま芋と玉ねぎの煮物 みそ汁（なす・なめこ） フルーツ（オレンジ）	ご飯・さつま芋・砂糖・片栗粉・油	鶏肉・味噌	オレンジ・キヌサヤ・コーン・なす・なめこ・れんこん・玉ねぎ・人参	みりん風調味料・酒・出し汁・醤油・酢・水・精製塩	293 9.4 6.4 52.3 0.8	kcal g g g g	小麦	396 12.7 8.6 70.6 1.1	kcal g g g g	小麦
4	水	鉄分強化！ふりかけご飯 厚揚げと豚肉の生姜煮 白菜ときゅうりのひじきサラダ みそ汁（じゃが芋・ごぼう）	ごま油・ご飯・じゃが芋・砂糖・油	厚揚げ・豚肉・味噌	きゅうり・ごぼう・ひじき・玉ねぎ・人参・水菜・生姜・白菜	ふりかけ・みりん風調味料・酒・出し汁・醤油・酢	312 13.4 11.7 42.0 0.8	kcal g g g g	小麦	421 18.1 15.8 56.7 1.1	kcal g g g g	小麦
5	木	ご飯 鮭のごま衣焼き 大根の信田煮 みそ汁（花ふ・ワカメ） ヨーグルト	ご・ご飯・花ふ・砂糖・小麦粉・油	ヨーグルト・鮭・味噌・油揚げ	ワカメ・小松菜・人参・大根	みりん風調味料・酒・出し汁・醤油・水・精製塩	294 13.4 8.6 42.1 0.7	kcal g g g g	乳成分・小麦	397 18.1 11.6 56.8 0.9	kcal g g g g	乳成分・小麦
6	金	春野菜あんかけうどん トマトとチンゲン菜のサラダ フルーツ（りんご）	うどん・ご・砂糖・片栗粉・油	豚肉	キャベツ・グリーンアスパラ・チンゲン菜・トマト・りんご・人参	みりん風調味料・酒・出し汁・醤油・酢・精製塩	250 9.9 8.4 34.3 0.7	kcal g g g g	小麦	338 13.4 11.3 46.3 0.9	kcal g g g g	小麦
7	土	ご飯 鶏肉と野菜の土佐煮 さつま芋とごぼうの金平炒め みそ汁（豆腐・焼ふ）	ご飯・さつま芋・砂糖・焼ふ・片栗粉・油	花かつお・鶏肉・豆腐・味噌	ごぼう・玉ねぎ・小松菜・人参	みりん風調味料・酒・出し汁・醤油	328 12.8 9.5 50.0 0.7	kcal g g g g	小麦	443 17.3 12.8 67.5 0.9	kcal g g g g	小麦
8	日											
9	月	ご飯 豆腐と鶏肉のとろみ煮 切干大根炒め みそ汁（インゲン・長ねぎ）	ご飯・砂糖・片栗粉・油	鶏肉・豆腐・味噌・油揚げ	インゲン・ほうれん草・玉ねぎ・人参・切干大根・長ねぎ	酒・出し汁・醤油	273 13.8 5.6 44.0 0.6	kcal g g g g	小麦	369 18.6 7.6 59.4 0.8	kcal g g g g	小麦
10	火	ご飯 豚肉のキャベツ蒸し きゅうりのごま和え みそ汁（チンゲン菜・えのき茸）	ご・ご油・ご飯・砂糖・油	豚肉・味噌	えのき茸・キャベツ・きゅうり・チンゲン菜・玉ねぎ・人参	みりん風調味料・酒・出し汁・醤油・酢・水・精製塩	256 10.1 8.5 37.1 0.5	kcal g g g g	小麦	346 13.6 11.5 50.1 0.7	kcal g g g g	小麦
11	水	ご飯 助宗タラの煮付け かぼちゃのささみ炒め みそ汁（もやし・花ふ） フルーツ（バナナ）	ご油・ご飯・花ふ・砂糖・片栗粉	スケソウタラ・鶏肉・味噌	かぼちゃ・バナナ・もやし・人参・万能ねぎ	みりん風調味料・酒・出し汁・醤油・精製塩	257 13.6 2.2 47.6 0.6	kcal g g g g	小麦	347 18.4 3.0 64.3 0.8	kcal g g g g	小麦
12	木	ご飯 チキンストロガノフ風 キャベツのスパサラ スープ（大根・ワカメ）	ご飯・スパゲッティ・砂糖・小麦粉・油	鶏肉	キャベツ・しめじ・ピーマン・ワカメ・玉ねぎ・人参・大根	ウスターソース・ケチャップ・酒・出し汁・醤油・酢・水・精製塩	298 11.1 8.7 46.2 0.9	kcal g g g g	小麦	402 15.0 11.7 62.4 1.2	kcal g g g g	小麦
13 イベント献立 金	●ホワイトデー☆クリームライス トマトとアスパラのツナサラダ スープ（さつま芋・ごぼう） フルーツ（りんご）	ご油・ご飯・さつま芋・砂糖・油	ツナフレーク缶・豚肉	グリーンアスパラ・コーン・ごぼう・トマト・りんご・玉ねぎ・小松菜・人参	SBシチューの王子さま顆粒・酒・出し汁・醤油・酢・水・精製塩	324 11.0 10.6 49.2 1.2	kcal g g g g	小麦	437 14.9 14.3 66.4 1.6	kcal g g g g	小麦
14	土	鉄分強化！ふりかけご飯 白糸タラの香草パン粉焼き 炒り粉豆腐 みそ汁（玉ねぎ・油揚げ） フルーツ（オレンジ）	ご飯・じゃが芋・パン粉・砂糖・小麦粉・油	シロイトタラ・鶏肉・粉豆腐・味噌・油揚げ	オレンジ・パセリ・玉ねぎ・人参	ふりかけ・出し汁・醤油・水・精製塩	318 14.8 9.4 46.2 0.7	kcal g g g g	小麦	429 20.0 12.7 62.4 0.9	kcal g g g g	小麦
15	日											

年齢	給与栄養目標量 エネルギー/たんぱく質/脂質/炭水化物/塩分	当月平均給与栄養量 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	390/16.1/10.8/57.0/1.1未満	390	16.0	10.7	60.5	1.0
1～2 歳	285/11.8/7.9/41.7/0.8未満	289	11.9	7.9	44.8	0.7

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 エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 塩分		アレルギー（乳成分・卵・小麦・落花生・そば・えび・ふ・にく・くるみ）	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（乳成分・卵・小麦・落花生・そば・えび・ふ・にく・くるみ）
16	月	ツナピラフ 豚肉のマカロニみそグラタン風 スープ（かぼちゃ・長ねぎ） フルーツ（不知火）	ご飯・バター・パン粉・マカロニ・小麦粉	ツナフレーク缶・豆乳・豚肉・味噌	かぼちゃ・グリンピース・ほうれん草・玉ねぎ・長ねぎ・不知火（しらぬい）	酒・出し汁・醤油・水・精製塩	310 11.7 8.4 48.3 0.8	kcal g g g g	乳成分・小麦	419 15.8 11.3 65.2 1.1	kcal g g g g	乳成分・小麦
17	火	三色丼 さつま芋とれんこんの煮物 みそ汁（なす・なめこ） フルーツ（オレンジ）	ご飯・さつま芋・砂糖・片栗粉・油	鶏肉・味噌	オレンジ・コーン・なす・なめこ・れんこん・玉ねぎ・人参	みりん風調味料・酒・出し汁・醤油・精製塩	292 9.4 6.4 52.2 0.7	kcal g g g g	小麦	394 12.7 8.6 70.5 0.9	kcal g g g g	小麦
18	水	鉄分強化！ふりかけご飯 厚揚げと豚肉の生姜煮 白菜ときゅうりのひじきサラダ みそ汁（じゃが芋・ごぼう）	ご油・ご飯・じゃが芋・砂糖・油	厚揚げ・豚肉・味噌	きゅうり・ごぼう・ひじき・玉ねぎ・人参・水菜・生姜・白菜	ふりかけ・みりん風調味料・酒・出し汁・醤油・酢	312 13.4 11.7 42.0 0.8	kcal g g g g	小麦	421 18.1 15.8 56.7 1.1	kcal g g g g	小麦
19	木	ご飯 鮭のごま衣焼き 大根の信田煮 みそ汁（花ふ・ワカメ） ヨーグルト	ご・ご飯・花ふ・砂糖・小麦粉・油	ヨーグルト・鮭・味噌・油揚げ	ワカメ・小松菜・人参・大根	みりん風調味料・酒・出し汁・醤油・水・精製塩	294 13.4 8.6 42.1 0.7	kcal g g g g	乳成分・小麦	397 18.1 11.6 56.8 0.9	kcal g g g g	乳成分・小麦
20	金											
21	土	ご飯 鶏肉と野菜の土佐煮 さつま芋とごぼうの金平炒め みそ汁（豆腐・焼ふ）	ご飯・さつま芋・砂糖・焼ふ・片栗粉・油	花かつお・鶏肉・豆腐・味噌	ごぼう・玉ねぎ・小松菜・人参	みりん風調味料・酒・出し汁・醤油	328 12.8 9.5 50.0 0.7	kcal g g g g	小麦	443 17.3 12.8 67.5 0.9	kcal g g g g	小麦
22	日											
23	月	ご飯 豆腐と鶏肉のとろみ煮 切干大根炒め みそ汁（インゲン・長ねぎ）	ご飯・砂糖・片栗粉・油	鶏肉・豆腐・味噌・油揚げ	インゲン・ほうれん草・玉ねぎ・人参・切干大根・長ねぎ	酒・出し汁・醤油	273 13.8 5.6 44.0 0.6	kcal g g g g	小麦	369 18.6 7.6 59.4 0.8	kcal g g g g	小麦
24	火	ご飯 豚肉のキャベツ蒸し きゅうりのごま和え みそ汁（チンゲン菜・えのき茸）	ご・ご油・ご飯・砂糖・油	豚肉・味噌	えのき茸・キャベツ・きゅうり・チンゲン菜・玉ねぎ・人参	みりん風調味料・酒・出し汁・醤油・酢・水・精製塩	256 10.1 8.5 37.1 0.5	kcal g g g g	小麦	346 13.6 11.5 50.1 0.7	kcal g g g g	小麦
25	水	ご飯 助宗タラの煮付け かぼちゃのささみ炒め みそ汁（もやし・花ふ） フルーツ（バナナ）	ご油・ご飯・花ふ・砂糖・片栗粉	スケソウタラ・鶏肉・味噌	かぼちゃ・バナナ・もやし・人参・万能ねぎ	みりん風調味料・酒・出し汁・醤油・精製塩	257 13.6 2.2 47.6 0.6	kcal g g g g	小麦	347 18.4 3.0 64.3 0.8	kcal g g g g	小麦
26	木	ご飯 チキンストロガノフ風 キャベツのスパサラ スープ（大根・ワカメ）	ご飯・スパゲッティ・砂糖・小麦粉・油	鶏肉	キャベツ・しめじ・ピーマン・ワカメ・玉ねぎ・人参・大根	ウスターソース・ケチャップ・酒・出し汁・醤油・酢・水・精製塩	298 11.1 8.7 46.2 0.9	kcal g g g g	小麦	402 15.0 11.7 62.4 1.2	kcal g g g g	小麦
27	金	ご飯 クリームシチュー トマトとアスパラのツナサラダ スープ（さつま芋・ごぼう） フルーツ（りんご）	ご油・ご飯・さつま芋・砂糖・油	ツナフレーク缶・豚肉	グリーンアスパラ・コーン・ごぼう・トマト・りんご・玉ねぎ・小松菜・人参	SBシチューの王子さま顆粒・酒・出し汁・醤油・酢・水・精製塩	324 11.0 10.6 49.2 1.1	kcal g g g g	小麦	437 14.9 14.3 66.4 1.5	kcal g g g g	小麦
28	土	鉄分強化！ふりかけご飯 白糸タラの香草パン粉焼き 炒り粉豆腐 みそ汁（玉ねぎ・油揚げ） フルーツ（オレンジ）	ご飯・じゃが芋・パン粉・砂糖・小麦粉・油	シロイトタラ・鶏肉・粉豆腐・味噌・油揚げ	オレンジ・パセリ・玉ねぎ・人参	ふりかけ・出し汁・醤油・水・精製塩	318 14.8 9.4 46.2 0.7	kcal g g g g	小麦	429 20.0 12.7 62.4 0.9	kcal g g g g	小麦
29	日											
30	月	ツナピラフ 豚肉のマカロニみそグラタン風 スープ（かぼちゃ・長ねぎ） フルーツ（不知火）	ご飯・バター・パン粉・マカロニ・小麦粉	ツナフレーク缶・豆乳・豚肉・味噌	かぼちゃ・グリンピース・ほうれん草・玉ねぎ・長ねぎ・不知火（しらぬい）	酒・出し汁・醤油・水・精製塩	310 11.7 8.4 48.3 0.8	kcal g g g g	乳成分・小麦	419 15.8 11.3 65.2 1.1	kcal g g g g	乳成分・小麦
31	火	三色丼 さつま芋とれんこんの煮物 みそ汁（なす・なめこ） フルーツ（オレンジ）	ご飯・さつま芋・砂糖・片栗粉・油	鶏肉・味噌	オレンジ・コーン・なす・なめこ・れんこん・玉ねぎ・人参	みりん風調味料・酒・出し汁・醤油・精製塩	292 9.4 6.4 52.2 0.7	kcal g g g g	小麦	394 12.7 8.6 70.5 0.9	kcal g g g g	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。

タイヘイ（株）
応援サポーター
林家たい平師匠

暖かくなって花が咲き始めていますね

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。