

3月 3色食品群

リトルキッズ	屋食	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		
		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	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	金	●そぼろひなちらし寿司 かぼちゃのとりみ煮 みそ汁(花ふ・万能ねぎ) フルーツ(オレンジ)	ご飯・ソフトな塩せんべい バター・花ふ・砂糖 米粉・片栗粉・油	牛乳・豆乳・豚肉・味噌 ・茹小豆豆腐	オレンジかぼちゃ・キヌサヤ・グリーンピース・コーン・れんこん・黄桃缶・人参・万能ねぎ	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 ソフトな塩せんべい 牛乳 炒り粉豆腐 みそ汁(玉ねぎ・油揚げ) ヨーグルト	513 kcal 17.8 g 14.2 g 81.7 g 1.3 g	636 kcal 21.5 g 16.6 g 103.5 g 1.5 g	乳・小麦	アレルギー
2	土	鉄分強化！ふりかけご飯 カラスカレイのパン粉焼き 炒り粉豆腐 みそ汁(玉ねぎ・油揚げ) ヨーグルト	ご飯・パン粉・砂糖・小魚せんべい・小麦粉・油	カラスカレイ・ヨーグルト・牛乳・鶏肉・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・ふりかけ・出し汁・醤油・水・精製塩	牛乳 小魚せんべい 牛乳 お好み焼き	564 kcal 24.4 g 22.5 g 69.9 g 1.1 g	702 kcal 30.4 g 27.8 g 87.2 g 1.4 g	乳・小麦	アレルギー
3	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・しめじ)	ごま油・ご飯・しらすわかめせんべい・砂糖・小麦粉・油	牛乳・豚肉・味噌	グリーンピース・コーン・しめじ・ワカメ・玉ねぎ・人参・大根・白菜	みりん風調味料・酒・出し汁・醤油・酢・水・精製塩	牛乳 しらすわかめせんべい 牛乳 ミニそぼろチャーハン	505 kcal 20.8 g 16.2 g 72.3 g 1.2 g	626 kcal 25.5 g 18.2 g 91.3 g 1.5 g	乳・小麦	アレルギー
4	月	チキンカレーライス トマトのツナ和え スープ(ほうれん草・長ねぎ) フルーツ(りんご)	ご飯・じゃが芋・ほうれん草と小松菜せんべい・砂糖・小麦粉・油	ツナフレーク缶・牛乳・鶏肉・豆乳・粉豆腐	トマト・パプリカ黄・ほうれん草・りんご・玉ねぎ・人参・長ねぎ	SBカレーの王子さま顆粒・ベーキングパウダー・出し汁・醤油・水・精製塩	牛乳 しらすわかめせんべい 牛乳 粉豆腐のドーナツ	506 kcal 17.8 g 18.5 g 70.6 g 1.8 g	624 kcal 22.7 g 22.4 g 88.0 g 2.3 g	乳・小麦	アレルギー
5	火	豆腐と豚肉のうま煮 さつま芋のごまサラダ みそ汁(なす・なめこ)	ごま・ご飯・さつま芋・バター・わかめせんべい・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・水菜・洋なし缶	みりん風調味料・酒・出し汁・醤油・酢・水・精製塩	牛乳 わかめせんべい 牛乳 洋なし寒天 サクサクおふラスク	515 kcal 19.5 g 18.3 g 73.5 g 0.9 g	637 kcal 23.8 g 22.0 g 92.5 g 1.1 g	乳・小麦	アレルギー
6	水	ツナピラフ 鶏肉のマカロニみそグラタン風 スープ(キャベツ・人参) フルーツ(バナナ)	ご飯・バター・パン粉・マカロニ・砂糖・小魚すなっく・小麦粉	ツナフレーク缶・牛乳・鶏肉・豆乳・味噌	かぼちゃ・キャベツ・グリーンピース・コーン・バナナ・レーズン・玉ねぎ・人参・不知火(しらぬい)	出し汁・醤油・水・精製塩	牛乳 小魚すなっく 牛乳 かぼちゃ茶巾 フルーツ(バナナ)	472 kcal 17.1 g 13.3 g 75.5 g 1.0 g	585 kcal 20.5 g 15.4 g 96.4 g 1.2 g	乳・小麦	アレルギー
7	木	ご飯 鮭のごま焼き 大根のおかか煮 みそ汁(花ふ・ワカメ) フルーツ(オレンジ)	かぼちゃ&にんじりんご・ごま・ごま油・ご飯・花ふ・砂糖・小麦粉・片栗粉・油	花かつお・牛乳・鶏肉・鮭・豆乳・味噌・油揚げ	オレンジ・ワカメ・玉ねぎ・小松菜・人参・大根	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 かぼちゃ&にんじりんご 牛乳 肉まん風 フルーツ(不知火)	477 kcal 22.4 g 15.5 g 65.6 g 1.4 g	591 kcal 27.8 g 18.4 g 83.0 g 1.8 g	乳・小麦	アレルギー
8	金	チンゲン菜のあんかけ肉うどん 春野菜のしらすサラダ フルーツ(バナナ)	うどん・ごま油・ご飯・しょうもろこしすなっく・砂糖・片栗粉・油	しらす干し・チーズ・牛乳・豚肉	インゲン・キャベツ・きゅうり・グリーンアスパラ・チンゲン菜・バナナ・人参・長ねぎ	ふりかけ・みりん風調味料・酒・出し汁・醤油・酢・精製塩	牛乳 うどん 牛乳 肉まん風	445 kcal 19.2 g 13.8 g 63.1 g 1.4 g	548 kcal 23.5 g 16.1 g 79.7 g 1.8 g	乳・小麦	アレルギー
9	土	ご飯 鶏肉と野菜の和風煮 さつま芋とごぼうの金平炒め みそ汁(大根・油揚げ)	ごませんべい・ご飯・さつま芋・砂糖・小麦粉・油	牛乳・鶏肉・豆乳・味噌・油揚げ	ごぼう・ほうれん草・レーズン・玉ねぎ・小松菜・人参・大根	ベーキングパウダー・みりん風調味料・酒・出し汁・醤油	牛乳 ごませんべい 牛乳 ほうれん草の蒸しパン	529 kcal 19.4 g 16.2 g 79.9 g 1.2 g	655 kcal 23.6 g 19.0 g 101.3 g 1.5 g	乳・小麦	アレルギー
10	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・万能ねぎ) フルーツ(オレンジ)	いわしせんべい・ごま・ご飯・砂糖・小麦粉・油	シロイトタラ・牛乳・鶏レバー・豆乳・茹小豆豆腐	オレンジ・ピーマン・寒天・玉ねぎ・人参・白菜・万能ねぎ	酒・出し汁・醤油・水・精製塩	牛乳 いわしせんべい 牛乳 豆乳ごま寒天あんこせ	442 kcal 20.5 g 13.4 g 63.4 g 1.0 g	539 kcal 25.0 g 15.4 g 78.8 g 1.2 g	乳・小麦	アレルギー
11	月	ご飯 豆腐と鶏肉のとりみ煮 切干大根炒め みそ汁(じゃが芋・花ふ)	おこめリング・ご飯・じゃが芋・ソフトな塩せんべい・マカロニ・花ふ・砂糖・片栗粉・油	きな粉・牛乳・鶏肉・豆腐・味噌・油揚げ	グリーンピース・ほうれん草・玉ねぎ・人参・切干大根	みりん風調味料・酒・出し汁・醤油	牛乳 ソフトな塩せんべい 牛乳 マカロニきなこ おこめリング	468 kcal 21.9 g 13.2 g 69.5 g 1.0 g	575 kcal 27.0 g 15.3 g 87.1 g 1.1 g	乳・小麦	アレルギー
12	火	ご飯 豚肉の春キャベツ蒸し きゅうりのごま和え みそ汁(なす・えのき茸)	イチゴジャム・ごま・ごま油・ご飯・砂糖・小麦粉・油	おから・牛乳・豆乳・豚肉・味噌	えのき茸・キャベツ・きゅうり・なす・玉ねぎ・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 小魚せんべい 牛乳 おからホットケーキ	454 kcal 18.7 g 14.4 g 67.4 g 1.0 g	554 kcal 22.7 g 16.9 g 83.8 g 1.2 g	乳・小麦	アレルギー
13	水	鉄分強化！ふりかけご飯 助宗タラの揚げ煮 ささみとかぼちゃのマッシュサラダ みそ汁(小松菜・焼ふ) フルーツ(不知火)	ご飯・しらすわかめせんべい・砂糖・小麦粉・焼ふ・油	スケソウダラ・牛乳・鶏肉・味噌	かぼちゃ・パセリ・玉ねぎ・小松菜・人参・不知火(しらぬい)	SBカレーの王子さま顆粒・ふりかけ・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 しらすわかめせんべい 牛乳 カレーピザ風	504 kcal 24.3 g 15.7 g 71.3 g 1.6 g	625 kcal 30.2 g 18.5 g 89.9 g 2.0 g	乳・小麦	アレルギー
14	木	●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)	ごま油・ご飯・さつま芋・じゃが芋・バター・ほうれん草と小松菜せんべい・砂糖・片栗粉・油	ツナフレーク缶・牛乳・豆乳・豚肉・冷蔵ペビーチーズCa+Fe	あおさ粉・グリーンアスパラ・ごぼう・トマト・ほうれん草・りんご・玉ねぎ・人参	SBシューの王子さま顆粒・酒・出し汁・醤油・酢・水・精製塩	牛乳 はわれん草と小松菜せんべい 牛乳 磯辺チーズ芋もち風	516 kcal 19.8 g 19.2 g 72.1 g 1.9 g	637 kcal 24.7 g 23.4 g 90.0 g 2.4 g	乳・小麦	アレルギー
15	金	春色井 かぼちゃのとりみ煮 みそ汁(花ふ・万能ねぎ) フルーツ(オレンジ)	ご飯・バター・わかめせんべい・花ふ・砂糖・米粉・片栗粉・油	牛乳・豆乳・豚肉・味噌・茹小豆豆腐	オレンジかぼちゃ・グリーンピース・コーン・黄桃缶・小松菜・人参・万能ねぎ	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 わかめせんべい 牛乳 桃と小豆の米粉ケーキ	505 kcal 17.8 g 14.3 g 79.6 g 1.1 g	624 kcal 21.5 g 16.6 g 100.7 g 1.4 g	乳・小麦	アレルギー

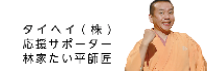
与栄養目標量 与栄養量
3〜5歳 585/24.1/16.2/85.5/1.6未満 613 25.0 19.2 89.8 1.5
1〜2歳 485/20.1/13.5/71.0/1.4未満 496 20.4 16.2 71.3 1.3

食べ物は良く噛んで食べましょう。良く噛むことで、食後予防や消化の負担が軽減し、お腹に良いと変わります。

3月 3色食品群

リトルキッズ	屋食	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		
		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	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	土	鉄分強化！ふりかけご飯 カラスカレイのパン粉焼き 炒り粉豆腐 みそ汁(玉ねぎ・油揚げ) ヨーグルト	ご飯・パン粉・砂糖・小魚すなっく・小麦粉・油	カラスカレイ・ヨーグルト・牛乳・鶏肉・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・ふりかけ・出し汁・醤油・水・精製塩	牛乳 小魚すなっく 牛乳 お好み焼き	559 kcal 24.4 g 22.5 g 68.7 g 1.1 g	702 kcal 30.4 g 27.8 g 87.2 g 1.4 g	乳・小麦	アレルギー
17	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・しめじ)	ご飯・じゃが芋・とうもろこしすなっく・砂糖・小麦粉・油	牛乳・豚肉・味噌	グリーンピース・コーン・しめじ・ワカメ・玉ねぎ・人参・大根・白菜	みりん風調味料・酒・出し汁・醤油・酢・水・精製塩	牛乳 かぼちゃ&にんじりんご 牛乳 ミニそぼろチャーハン	503 kcal 20.7 g 16.1 g 71.7 g 1.2 g	626 kcal 25.5 g 19.2 g 91.3 g 1.5 g	乳・小麦	アレルギー
18	月	チキンカレーライス トマトのツナ和え スープ(ほうれん草・長ねぎ) フルーツ(りんご)	ご飯・じゃが芋・とうもろこしすなっく・砂糖・小麦粉・油	ツナフレーク缶・牛乳・鶏肉・豆乳・粉豆腐	トマト・パプリカ黄・ほうれん草・りんご・玉ねぎ・人参・長ねぎ	SBカレーの王子さま顆粒・ベーキングパウダー・出し汁・醤油・水・精製塩	牛乳 とうもろこしすなっく 牛乳 粉豆腐のドーナツ	501 kcal 18.6 g 18.5 g 69.3 g 1.8 g	624 kcal 22.7 g 22.4 g 88.0 g 2.3 g	乳・小麦	アレルギー
19	火	豆腐と豚肉のうま煮 さつま芋のごまサラダ みそ汁(なす・なめこ)	ごま・ごま油・さつま芋・バター・わかめせんべい・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・水菜・洋なし缶	みりん風調味料・酒・出し汁・醤油・酢・水・精製塩	牛乳 ごませんべい 牛乳 洋なし寒天 サクサクおふラスク	516 kcal 19.5 g 18.4 g 73.4 g 0.9 g	637 kcal 23.8 g 22.0 g 92.5 g 1.1 g	乳・小麦	アレルギー
20	水	ツナピラフ 鶏肉のマカロニみそグラタン風 スープ(キャベツ・人参) フルーツ(バナナ)	いわしせんべい・ご飯・バター・パン粉・マカロニ・砂糖・小麦粉	ツナフレーク缶・牛乳・鶏肉・豆乳・味噌	かぼちゃ・キャベツ・グリーンピース・コーン・バナナ・レーズン・玉ねぎ・人参・不知火(しらぬい)	出し汁・醤油・水・精製塩	牛乳 いわしせんべい 牛乳 かぼちゃ茶巾 フルーツ(不知火)	476 kcal 17.2 g 13.4 g 76.4 g 1.0 g	585 kcal 20.5 g 15.4 g 96.4 g 1.2 g	乳・小麦	アレルギー
21	木	ご飯 鮭のごま焼き 大根のおかか煮 みそ汁(花ふ・ワカメ) フルーツ(オレンジ)	ごま・ごま油・ご飯・ソフトな塩せんべい・花ふ・砂糖・小麦粉・片栗粉・油	花かつお・牛乳・鶏肉・鮭・豆乳・味噌・油揚げ	オレンジ・ワカメ・玉ねぎ・小松菜・人参・大根	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 小魚すなっく 牛乳 肉まん風	480 kcal 22.5 g 15.5 g 66.5 g 1.5 g	591 kcal 27.8 g 18.4 g 83.0 g 1.8 g	乳・小麦	アレルギー
22	金	チンゲン菜のあんかけ肉うどん 春野菜のしらすサラダ フルーツ(りんご)	うどん・ごま油・ご飯・砂糖・小魚せんべい・片栗粉・油	しらす干し・チーズ・牛乳・豚肉	インゲン・キャベツ・きゅうり・グリーンアスパラ・チンゲン菜・りんご・人参・長ねぎ	ふりかけ・みりん風調味料・酒・出し汁・醤油・酢・精製塩	牛乳 うどん 牛乳 肉まん風	449 kcal 19.2 g 13.9 g 64.6 g 1.4 g	547 kcal 23.4 g 16.2 g 80.1 g 1.8 g	乳・小麦	アレルギー
23	土	ご飯 鶏肉と野菜の和風煮 さつま芋とごぼうの金平炒め みそ汁(大根・油揚げ)	ご飯・さつま芋・しらすわかめせんべい・砂糖・小麦粉・油	牛乳・鶏肉・豆乳・味噌・油揚げ	ごぼう・ほうれん草・レーズン・玉ねぎ・小松菜・人参・大根	ベーキングパウダー・みりん風調味料・酒・出し汁・醤油	牛乳 しらすわかめせんべい 牛乳 ほうれん草の蒸しパン	526 kcal 19.4 g 16.1 g 79.7 g 1.2 g	655 kcal 23.6 g 19.0 g 101.3 g 1.5 g	乳・小麦	アレルギー
24	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・万能ねぎ) フルーツ(オレンジ)	ごま・ご飯・ほうれん草と小松菜せんべい・砂糖・小麦粉・油	シロイトタラ・牛乳・鶏レバー・豆乳・茹小豆豆腐	オレンジ・ピーマン・寒天・玉ねぎ・人参・白菜・万能ねぎ	酒・出し汁・醤油・水・精製塩	牛乳 はわれん草と小松菜せんべい 牛乳 豆乳ごま寒天あんこせ	443 kcal 20.4 g 13.3 g 63.8 g 1.0 g	539 kcal 25.0 g 15.4 g 78.8 g 1.2 g	乳・小麦	アレルギー
25	月	ご飯 豆腐と鶏肉のとりみ煮 切干大根炒め みそ汁(じゃが芋・花ふ)	おこめリング・ご飯・じゃが芋・マカロニ・わかめせんべい・花ふ・砂糖・片栗粉・油	きな粉・牛乳・鶏肉・豆腐・味噌・油揚げ	グリーンピース・ほうれん草・玉ねぎ・人参・切干大根	みりん風調味料・酒・出し汁・醤油	牛乳 わかめせんべい 牛乳 マカロニきなこ おこめリング	469 kcal 21.9 g 13.3 g 69.5 g 0.9 g	575 kcal 27.0 g 15.3 g 87.1 g 1.1 g	乳・小麦	アレルギー
26	火	ご飯 豚肉の春キャベツ蒸し きゅうりのごま和え みそ汁(なす・えのき茸)	イチゴジャム・ごま・ごま油・ご飯・砂糖・小麦粉・油	おから・牛乳・豆乳・豚肉・味噌	えのき茸・キャベツ・きゅうり・なす・玉ねぎ・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 小魚すなっく 牛乳 おからホットケーキ	449 kcal 18.7 g 14.4 g 66.2 g 1.0 g	554 kcal 22.7 g 16.9 g 83.8 g 1.2 g	乳・小麦	アレルギー
27	水	鉄分強化！ふりかけご飯 助宗タラの揚げ煮 ささみとかぼちゃのマッシュサラダ みそ汁(小松菜・焼ふ) フルーツ(不知火)	ご飯・しらすわかめせんべい・砂糖・小麦粉・焼ふ・油	スケソウダラ・牛乳・鶏肉・味噌	かぼちゃ・パセリ・玉ねぎ・小松菜・人参・不知火(しらぬい)	SBカレーの王子さま顆粒・ふりかけ・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 しらすわかめせんべい 牛乳 カレーピザ風	502 kcal 24.2 g 15.6 g 70.7 g 1.6 g	625 kcal 30.2 g 18.5 g 89.9 g 2.0 g	乳・小麦	アレルギー
28	木	ご飯 クリームシュー 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)	ごま油・ご飯・さつま芋・じゃが芋・とうもろこしすなっく・バター・砂糖・片栗粉・油	ツナフレーク缶・牛乳・豆乳・豚肉・冷蔵ペビーチーズCa+Fe	あおさ粉・キャベツ・グリーンアスパラ・ごぼう・トマト・ほうれん草・りんご・玉ねぎ・人参	SBシューの王子さま顆粒・酒・出し汁・醤油・酢・水・精製塩	牛乳 しらすわかめせんべい 牛乳 磯辺チーズ芋もち風	511 kcal 19.6 g 19.1 g 71.2 g 1.8 g	637 kcal 24.0 g 23.2 g 90.6 g 2.3 g	乳・小麦	アレルギー
29	金	春色井 かぼちゃのとりみ煮 みそ汁(花ふ・万能ねぎ) フルーツ(オレンジ)	ごま油・ご飯・さつま芋・じゃが芋・バター・ほうれん草と小松菜せんべい・砂糖・片栗粉・油	ツナフレーク缶・牛乳・豆乳・豚肉・冷蔵ペビーチーズCa+Fe	あおさ粉・グリーンアスパラ・ごぼう・トマト・ほうれん草・りんご・玉ねぎ・人参	SBシューの王子さま顆粒・酒・出し汁・醤油・酢・水・精製塩	牛乳 はわれん草と小松菜せんべい 牛乳 磯辺チーズ芋もち風	516 kcal 19.8 g 19.2 g 72.1 g 1.9 g	637 kcal 24.7 g 23.4 g 90.0 g 2.4 g	乳・小麦	アレルギー
30	土	鉄分強化！ふりかけご飯 カラスカレイのパン粉焼き 炒り粉豆腐 みそ汁(玉ねぎ・油揚げ) ヨーグルト	いわしせんべい・ご飯・パン粉・砂糖・小麦粉・油	カラスカレイ・ヨーグルト・牛乳・鶏肉・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・ふりかけ・出し汁・醤油・水・精製塩	牛乳 わかめせんべい 牛乳 お好み焼き	563 kcal 24.5 g 22.6 g 69.6 g 1.1 g	702 kcal 30.4 g 27.8 g 87.2 g 1.4 g	乳・小麦	アレルギー
31	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・しめじ)	ごま油・ご飯・ソフトな塩せんべい・砂糖・小麦粉・油	牛乳・豚肉・味噌	グリーンピース・コーン・しめじ・ワカメ・玉ねぎ・人参・大根・白菜	みりん風調味料・酒・出し汁・醤油・酢・水・精製塩	牛乳 ソフトな塩せんべい 牛乳 ミニそぼろチャーハン	506 kcal 20.8 g 16.1 g 72.6 g 1.3 g	626 kcal 25.5 g 19.2 g 91.3 g 1.5 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ません。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

