

| リトルキッズ | 昼食 | 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 | アレルギー | アレルギー | アレルギー | |
| 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) | ごま油・ご飯・じゃが芋・花ふ・砂糖・小麦粉・小麦粉・小麦粉 | 牛乳・鶏肉・豚肉・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・酒・出し汁・醤油・水・精製塩 | 牛乳 小麦せんべい | 461 kcal 19.6 g 16.4 g 62.6 g 1.1 g | kcal g g g g | 乳・小麦 | アレルギー | アレルギー | |
| 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) | ごま・ご飯・しらす・わかめせんべい・バター・砂糖・小麦粉・米粉・油 | シロイタダ・牛乳・豆乳・豚肉・味噌 | インゲン・キャベツ・なす・パインナップル・玉ねぎ・人参・切干大根・不知火(しらぬい) | ベーキングパウダー・みりん風調味料・酒・出し汁・醤油・酢・精製塩 | 牛乳 しらす・わかめせんべい 牛乳 ごまスティック フルーツ(パイン缶) | 495 kcal 18.7 g 14.3 g 77.6 g 1.1 g | kcal g g g g | 乳・小麦 | アレルギー | アレルギー | |
| 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・バター・ほうれん草・小松菜せんべい・りんごジャム・砂糖・小麦粉・片栗粉・油 | 牛乳・鶏肉・豆乳・味噌 | コーン・ピーマン・ほうれん草・レーズン・ワカメ・玉ねぎ・人参・白菜 | ベーキングパウダー・みりん風調味料・酒・出し汁・醤油・酢・精製塩 | 牛乳 ほうれん草と小松菜せんべい 牛乳 ふんわりスコーン | 499 kcal 17.7 g 17.0 g 72.3 g 1.5 g | kcal g g g g | 乳・小麦 | アレルギー | アレルギー | |
| 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・じゃが芋・パン粉・マヨネーズ・わかめせんべい・砂糖・小麦粉・片栗粉・油 | しらす干し・ヨーグルト・牛乳・鮭・豆腐・豚肉・味噌・油揚げ | かぼちゃ・チンゲン菜・人参 | ケチャップ・酒・出し汁・醤油・水・精製塩 | 牛乳 わかめせんべい 牛乳 しらすのハッシュポテト スティック野菜 | 525 kcal 23.6 g 19.3 g 71.5 g 1.2 g | kcal g g g g | 乳・卵・小麦 | アレルギー | アレルギー | |
| 5 | 金 | ●アスパラガスとコーンのピザ ●照り焼きにつっこりハンバーグ 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・小麦粉・油 | 花かつお・牛乳・豆乳・豚肉・納豆・味噌 | あおさ粉・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・酢・精製塩 | 牛乳 小麦粉 牛乳 あおさ粉巻き納豆 | 482 kcal 19.5 g 15.1 g 72.0 g 0.9 g | kcal g g g g | 乳・小麦 | アレルギー | アレルギー | |
| 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) | かぼちゃ&にんじんリング・ごま・ご飯・砂糖・米粉・油 | スケウワタラ・牛乳・鶏肉・豆乳・味噌 | えのき茸・オレンジ・キャベツ・きゅうり・トマト・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 | 牛乳 かぼちゃ&にんじんリング 牛乳 米粉みそ蒸しパン | 507 kcal 20.1 g 14.5 g 76.2 g 1.4 g | kcal g g g g | 乳・小麦 | アレルギー | アレルギー | |
| 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・とうもろこしすなっく・砂糖・小麦粉・油 | おから・しらす干し・牛乳・豆乳・豚肉・味噌 | キヌサヤ・コーン・玉ねぎ・小松菜・人参・大根 | ベーキングパウダー・酒・出し汁・醤油・精製塩 | 牛乳 とうもろこしすなっく 牛乳 人参おからドーナツ | 468 kcal 18.9 g 14.5 g 69.8 g 1.3 g | kcal g g g g | 乳・小麦 | アレルギー | アレルギー | |
| 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) | ごま油・ご飯・豆腐・じゃが芋・砂糖・片栗粉・油 | 牛乳・鶏肉・豆腐・味噌・油揚げ・冷蔵ベビーチーズCa+Fe | かぼちゃ・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・水・精製塩 | 牛乳 ごま油 牛乳 大学かぼちゃ 鉄分強化チーズ | 494 kcal 19.8 g 18.4 g 68.4 g 1.4 g | kcal g g g g | 乳・小麦 | アレルギー | アレルギー | |
| 9 | 火 | 鉄分強化！ふりかけご飯 カラスカレイの甘酢漬け 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) | いわしせんべい・ご飯・花ふ・砂糖・小麦粉・油 | カラスカレイ・きな粉・牛乳・豆乳・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・ベーキングパウダー・酒・出し汁・醤油・酢 | 牛乳 いわしせんべい 牛乳 きなこ豆乳ハンケーキ | 492 kcal 21.5 g 17.5 g 66.1 g 1.4 g | kcal g g g g | 乳・小麦 | アレルギー | アレルギー | |
| 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) | ご飯・スパゲッティ・ソフトな塩せん・砂糖・小麦粉・油 | ツナフレーク缶・牛乳・鶏肉・豆腐 | インゲン・パセリ・玉ねぎ・人参・白菜・不知火(しらぬい) | ウスターソース・ケチャップ・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 牛乳 鶏肉の混ぜ込みおにぎり フルーツ(不知火) | 519 kcal 22.4 g 19.3 g 66.2 g 1.6 g | kcal g g g g | 乳・小麦 | アレルギー | アレルギー | |
| 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) | ごま・ご飯・さつま芋・バター・砂糖・小麦粉・油 | シロイタダ・牛乳・豆乳・豚肉・味噌 | オレンジ・キャベツ・ひじき・ほうれん草・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・水・精製塩 | 牛乳 小麦せんべい 牛乳 ポパイケーキ | 510 kcal 18.0 g 17.2 g 76.0 g 1.4 g | kcal g g g g | 乳・小麦 | アレルギー | アレルギー | |
| 12 | 金 | チキン・ハンパライス 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・しらす・わかめせんべい・マカロニ・砂糖・片栗粉・油 | 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・バナナ・玉ねぎ・小松菜・人参 | SBハヤシの王子さま顆粒・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 肉みそマカロニ | 496 kcal 18.6 g 16.0 g 72.5 g 1.7 g | kcal g g g g | 乳・小麦 | アレルギー | アレルギー | |
| 13 | 土 | ご飯 助宗タラのみそ煮 豚肉とかぼちゃのおかゆ炒め すまし汁(大根・焼ふ) ヨーグルト | イチゴジャム・ご飯・ほうれん草と小松菜せんべい・砂糖・焼ふ・油 | スケウワタラ・ヨーグルト・牛乳・豆乳・豚肉・味噌 | かぼちゃ・チンゲン菜・みかん缶・寒天・人参・大根 | みりん風調味料・酒・出し汁・醤油・水・精製塩 | 牛乳 ほうれん草と小松菜せんべい 牛乳 ジャムがけフルーツ豆乳寒天 | 424 kcal 20.6 g 11.1 g 64.3 g 0.8 g | kcal g g g g | 乳・小麦 | アレルギー | アレルギー | |
| 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) | おこめリング・ごま・豆腐・わかめせんべい・砂糖・小麦粉・片栗粉・油 | きな粉・ツナフレーク缶・牛乳・鶏レバー・豆乳・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 | 牛乳 わかめせんべい 牛乳 きなこ玉 おこめリング | 589 kcal 28.6 g 21.8 g 75.0 g 1.4 g | kcal g g g g | 乳・小麦 | アレルギー | アレルギー | |
| 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) | ごま油・ご飯・じゃが芋・花ふ・砂糖・小麦粉・油 | 牛乳・鶏肉・豚肉・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・酒・出し汁・醤油・水・精製塩 | 牛乳 小麦粉 牛乳 磯焼きポテト みそ汁(花ふ・長ねぎ) | 456 kcal 19.6 g 16.4 g 61.4 g 1.1 g | kcal g g g g | 乳・小麦 | アレルギー | アレルギー | |

| リトルキッズ | 昼食 | 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 | アレルギー | アレルギー | アレルギー | |
| 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 | かぼちゃ&にんじんリング・ごま・ご飯・バター・砂糖・小麦粉・米粉・油 | シロイタダ・牛乳・豆乳・豚肉・味噌 | コーン・ピーマン・ほうれん草・レーズン・ワカメ・玉ねぎ・人参・白菜 | ベーキングパウダー・みりん風調味料・酒・出し汁・醤油・酢・精製塩 | 牛乳 かぼちゃ&にんじんリング 牛乳 ごまスティック フルーツ(パイン缶) | 501 kcal 18.4 g 14.3 g 79.1 g 1.4 g | kcal g g g g | 乳・小麦 | アレルギー | アレルギー | |
| 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・とうもろこしすなっく・バター・りんごジャム・砂糖・小麦粉・片栗粉・油 | 牛乳・鶏肉・豆乳・味噌 | コーン・ピーマン・ほうれん草・レーズン・ワカメ・玉ねぎ・人参・白菜 | ベーキングパウダー・みりん風調味料・酒・出し汁・醤油・酢・精製塩 | 牛乳 とうもろこしすなっく 牛乳 ふんわりスコーン | 494 kcal 17.6 g 17.0 g 71.0 g 1.5 g | kcal g g g g | 乳・小麦 | アレルギー | アレルギー | |
| 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 | ごま油・ご飯・じゃが芋・パン粉・マヨネーズ・砂糖・小麦粉・片栗粉・油 | しらす干し・ヨーグルト・牛乳・鮭・豆腐・豚肉・味噌・油揚げ | かぼちゃ・チンゲン菜・人参 | ケチャップ・酒・出し汁・醤油・水・精製塩 | 牛乳 ごま油 牛乳 しらすのハッシュポテト スティック野菜 | 526 kcal 23.6 g 19.4 g 71.4 g 1.2 g | kcal g g g g | 乳・卵・小麦 | アレルギー | アレルギー | |
| 19 | 金 | ご飯 照り焼きハンバーグ さつま芋のコーンとえのき みそ汁(もやし・焼ふ) | いわしせんべい・ご飯・さつま芋・パン粉・砂糖・焼ふ・油 | 花かつお・牛乳・豆乳・豚肉・納豆・味噌 | あおさ粉・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・酢・精製塩 | 牛乳 いわしせんべい 牛乳 あおさ粉巻き納豆 | 507 kcal 19.7 g 14.5 g 80.0 g 0.9 g | kcal g g g g | 乳・小麦 | アレルギー | アレルギー | |
| 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・ソフトな塩せん・砂糖・米粉・油 | スケウワタラ・牛乳・鶏肉・豆乳・味噌 | えのき茸・オレンジ・キャベツ・きゅうり・トマト・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 | 牛乳 ソフトな塩せん 牛乳 米粉みそ蒸しパン | 510 kcal 20.2 g 14.5 g 77.1 g 1.5 g | kcal g g g g | 乳・小麦 | アレルギー | アレルギー | |
| 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・小麦粉・油 | おから・しらす干し・牛乳・豆乳・豚肉・味噌 | キヌサヤ・コーン・玉ねぎ・小松菜・人参・大根 | ベーキングパウダー・酒・出し汁・醤油・精製塩 | 牛乳 小麦粉 牛乳 人参おからドーナツ | 473 kcal 19.0 g 14.5 g 71.0 g 1.3 g | kcal g g g g | 乳・小麦 | アレルギー | アレルギー | |
| 22 | 月 | ●混ぜ込みどろけ飯風 ●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・しらす・わかめせんべい・砂糖・春雨・片栗粉・油 | 牛乳・鶏肉・豆乳・豆腐・味噌・油揚げ・冷蔵ベビーチーズCa+Fe | かぼちゃ・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・水・精製塩 | 牛乳 しらす・わかめせんべい 牛乳 大学かぼちゃ 鉄分強化チーズ | 507 kcal 21.3 g 18.9 g 68.3 g 1.7 g | kcal g g g g | 乳・小麦 | アレルギー | アレルギー | |
| 23 | 火 | 鉄分強化！ふりかけご飯 カラスカレイの甘酢漬け 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) | いわしせんべい・ご飯・カラスカレイの甘酢漬け・砂糖・小麦粉・油 | 牛乳・鶏肉・豆腐・味噌・油揚げ・冷蔵ベビーチーズCa+Fe | かぼちゃ・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・水・精製塩 | 牛乳 ごま油 牛乳 大学かぼちゃ 鉄分強化チーズ | 494 kcal 19.8 g 18.4 g 68.4 g 1.4 g | kcal g g g g | 乳・小麦 | アレルギー | アレルギー | |
| 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) | ご飯・スパゲッティ・わかめせんべい・砂糖・小麦粉・油 | ツナフレーク缶・牛乳・鶏肉・豆腐 | インゲン・パセリ・バナナ・玉ねぎ・人参・白菜 | ウスターソース・ケチャップ・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 鶏肉の混ぜ込みおにぎり フルーツ(バナナ) | 519 kcal 22.3 g 19.4 g 66.1 g 1.5 g | kcal g g g g | 乳・小麦 | アレルギー | アレルギー | |
| 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) | ごま・ご飯・さつま芋・バター・砂糖・小麦粉・油 | シロイタダ・牛乳・豆乳・豚肉・味噌 | オレンジ・キャベツ・ひじき・ほうれん草・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・水・精製塩 | 牛乳 小麦粉 牛乳 ポパイケーキ | 505 kcal 18.0 g 17.2 g 74.8 g 1.4 g | kcal g g g g | 乳・小麦 | アレルギー | アレルギー | |
| 26 | 金 | チキン・ハンパライス 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 | かぼちゃ&にんじんリング・ごま油・ご飯・マカロニ・砂糖・片栗粉・油 | 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・りんごジャム・寒天・玉ねぎ・小松菜・人参 | SBハヤシの王子さま顆粒・みりん風調味料・酒・出し汁・醤油・酢・水・精製塩 | 牛乳 かぼちゃ&にんじんリング 牛乳 肉みそマカロニ | 503 kcal 18.4 g 16.0 g 74.1 g 1.7 g | kcal g g g g | 乳・小麦 | アレルギー | アレルギー | |
| 27 | 土 | ご飯 助宗タラのみそ煮 豚肉とかぼちゃのおかゆ炒め すまし汁(大根・焼ふ) フルーツ(オレンジ) | イチゴジャム・ご飯・とうもろこしすなっく・砂糖・焼ふ・油 | スケウワタラ・花かつお・牛乳・豆乳・豚肉・味噌 | オレンジ・かぼちゃ・チンゲン菜・みかん缶・寒天・人参・大根 | みりん風調味料・酒・出し汁・醤油・水・精製塩 | 牛乳 ごま油 牛乳 ジャムがけフルーツ豆乳寒天 | 410 kcal 19.6 g 10.2 g 63.4 g 0.8 g | kcal g g g g | 乳・小麦 | アレルギー | アレルギー | |
| 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) | おこめリング・ごま・豆腐・わかめせんべい・砂糖・小麦粉・片栗粉・油 | きな粉・ツナフレーク缶・牛乳・鶏レバー・豆乳・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 | 牛乳 ごま油 牛乳 きなこ玉 おこめリング | 590 kcal 28.6 g 21.9 g 74.9 g 1.4 g | kcal g g g g | 乳・小麦 | アレルギー | アレルギー | |
| 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) | いわしせんべい・ごま油・ご飯・じゃが芋・花ふ・砂糖・小麦粉・油 | 牛乳・鶏肉・豚肉・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・酒・出し汁・醤油・水・精製塩 | 牛乳 わかめせんべい 牛乳 磯焼きポテト みそ汁(花ふ・長ねぎ) | 462 kcal 19.7 g 16.5 g 62.2 g 1.1 g | kcal g g g g | 乳・小麦 | アレルギー | アレルギー | |
| 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 | ごま・ご飯・ソフトな塩せん・バター・砂糖・小麦粉・米粉・油 | シロイタダ・牛乳・豆乳・豚肉・味噌 | インゲン・キャベツ・なす・パインナップル缶・りんごジャム・寒天・玉ねぎ・人参・切干大根 | 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 ソフトな塩せん 牛乳 ごまスティック フルーツ(パイン缶) | 505 kcal 18.5 g 14.3 g 80.0 g 1.2 g | kcal g g g g | 乳・小麦 | アレルギー | 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のを目安です。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～

食べ物は良く噛んで食べてほしい。良く噛むことで、食品予防や消化の負担が減り、お腹に良いとされています。

食べ物は良く噛んで食べてほしい。良く噛むことで、食品予防や消化の負担が減り、お腹に良いとされています。

| 年齢 | 給与栄養目標量 | | 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 | 585/24.1/16.2/85.5/1.6未満 | 615 | 25.1 | 19.6 | 89.5 | 1.6 |
| 1～2歳 | 485/20.1/13.5/71.0/1.4未満 | 497 | 20.5 | 16.5 | 71.1 | 1.3 |