



キッズ	昼食	3色食品群			1~2歳児	
		熟や力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	エネルギーたんぱく質脂質炭水化物	アレルギー
3月	●ひなまつりご飯 さつま芋と鶏肉のコンソメ煮 すまし汁(花ふ・キャベツ) フルーツ(りんご)	ごま油・ご飯・さつま芋・花ふ・砂糖・油	玉子・鶏肉・油揚げ	キヌサヤ・キャベツ・りんご・玉ねぎ・人参	280 kcal 9.1 g 8.3 g 45.4 g 0.7 g	乳・卵・小麦
4 火	ご飯 コンシチュー 大根ときゅうりのサラダ フルーツ(もも)	ご飯・マヨネーズ・砂糖・じゃが芋・油・小麦粉	鶏肉・牛乳・玉子	玉ねぎ・人参・大根・もも・きゅうり	317 kcal 10.0 g 12.7 g 41.9 g 1.1 g	乳・卵・小麦
5 水	鶏うどん さつま芋ときゅうりの和え物 フルーツ(バナナ)	うどん・さつま芋・砂糖・小麦粉	鶏肉・油揚げ	きゅうり・バナナ・人参・白菜・万能ねぎ	251 kcal 9.2 g 6.2 g 39.9 g 0.8 g	小麦 ※174
6 木	鉄分強化！ふりかけごはん 助宗タラのきのこあんかけ 炒り粉豆腐 みそ汁(大根・ごぼう) フルーツ(りんご)	ご飯・砂糖・片栗粉・油	ステーキ・豚肉・粉豆腐・味噌	ごぼう・しめじ・りんご・玉ねぎ・人参・水菜・大根	275 kcal 11.0 g 6.8 g 45.0 g 0.8 g	小麦 ※18
7 金	お豆腐キーマカレー マカロニサラダ ヨーグルト	ご飯・マカロニミックス・マヨネーズ・砂糖・油	ヨーグルト・牛乳・鶏肉・豆腐	チンゲン菜・トマト・パセリ・玉ねぎ・人参	335 kcal 11.6 g 11.9 g 48.0 g 1.0 g	乳・卵・小麦
10 月	スパゲティナポリタン 高野豆腐のピカタ風焼 スープ(人参・大根)	スパゲティ・バター・砂糖・油	玉子・高野豆腐・豚肉	ピーマン・ブロッコリー・玉ねぎ・人参・大根	262 kcal 12.8 g 10.6 g 29.9 g 1.1 g	乳・卵・小麦
11 火	ご飯 鶏のから揚げ 白菜とひじきのごま煮 みそ汁(玉ねぎ・ごぼう)	ごま・ご飯・砂糖・小麦粉・片栗粉・油	鶏肉・味噌	ごぼう・にんにく・ひじき・玉ねぎ・人参・生姜・白菜	278 kcal 8.9 g 9.7 g 41.7 g 0.8 g	小麦 ※63
12 水	鉄分強化！ふりかけごはん 助宗タラのマヨ焼き 豆腐と豚肉の煮物 みそ汁(焼ふ・もやし) フルーツ(バナナ)	ご飯・マヨネーズ・砂糖・小麦粉・焼ふ・片栗粉・油	ステーキ・豆腐・豚肉・味噌	バナナ・もやし・玉ねぎ・小松菜・人参・水菜	307 kcal 13.7 g 10.9 g 41.7 g 0.8 g	卵・小麦 ※18
13 木	親子丼 ブロッコリーの白和え フルーツ(ハインアッブル)	ご飯・砂糖・ごま	鶏肉・玉子・豆腐・味噌	玉ねぎ・人参・ねぎ・ブロッコリー・ハインアッブル	291 kcal 12.4 g 9.0 g 36.4 g 0.4 g	卵
14 金	●ホワイトデー☆クリームライス かぼちゃサラダ フルーツ(バナナ)	ご飯・バター・砂糖・油	牛乳・豚肉	かぼちゃ・きゅうり・グリーンアスパラ・グリーンピース・バナナ・玉ねぎ・人参	317 kcal 9.5 g 10.5 g 49.4 g 0.8 g	乳・小麦
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	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	14.9	12.0	58.9	1.1
1~2 歳	285/11.8/7.9/41.7/0.8未満	293	11.2	9.0	44.2	0.8



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、お腹に良いと書かれています。



キッズ	昼食	3色食品群			1~2歳児	
		熟や力になるもの	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	アレルギー
17 月	ご飯 ハヤシライス ブロッコリーのたまごサラダ フルーツ(みかん)	ご飯・マヨネーズ じゃがいも・砂糖・油	豚肉・牛乳・玉子	たまねぎ・人参 ブロッコリー・みかん	411 kcal 15.4 g 11.9 g 62.2 g 1.0 g	乳・卵・小麦
18 火	白糸タラの玉子とじ井 豚肉とチンゲン菜のごま炒め みそ汁(なす・長ねぎ) フルーツ(オレンジ)	ごま・ご飯・パン粉・砂糖・小麦粉・油	シロイトガラ・玉子・豚肉・味噌	オレンジ・チンゲン菜・なす・ニラ・玉ねぎ・人参・長ねぎ	309 kcal 12.2 g 9.5 g 45.6 g 0.9 g	卵・小麦 ※63
19 水	鶏うどん さつま芋ときゅうりの和え物 フルーツ(バナナ)	うどん・さつま芋・砂糖・小麦粉	鶏肉・油揚げ	きゅうり・バナナ・人参・白菜・万能ねぎ	251 kcal 9.2 g 6.2 g 39.9 g 0.8 g	小麦 ※174
20 木	春分の日					
21 金	お豆腐キーマカレー マカロニサラダ ヨーグルト	ご飯・マカロニミックス・マヨネーズ・砂糖・油	ヨーグルト・牛乳・鶏肉・豆腐	チンゲン菜・トマト・パセリ粉・玉ねぎ・人参	335 kcal 11.6 g 11.9 g 48.1 g 1.0 g	乳・卵・小麦 ※63
24 月	スパゲティナポリタン 高野豆腐のピカタ風焼 スープ(人参・大根)	スパゲティ・バター・砂糖・油	玉子・高野豆腐・豚肉	パプリカ黄・パプリカ赤・ブロッコリー・玉ねぎ・人参・大根	260 kcal 12.7 g 10.6 g 29.9 g 1.1 g	乳・卵・小麦
25 火	ご飯 鶏のから揚げ 白菜とひじきのごま煮 みそ汁(玉ねぎ・ごぼう)	ごま・ご飯・砂糖・小麦粉・片栗粉・油	鶏肉・味噌	ごぼう・にんにく・ひじき・玉ねぎ・人参・生姜・白菜	278 kcal 8.9 g 9.7 g 41.7 g 0.8 g	小麦 ※63
26 水	ご飯 チキンカレー 大根ときゅうりのサラダ フルーツ(もも)	ご飯・マヨネーズ 砂糖・小麦粉・油	鶏肉・牛乳・ツナ缶	たまねぎ・人参 大根・きゅうり	395 kcal 12.4 g 12.3 g 63.6 g 1.4 g	乳・小麦
27 木	ご飯 ひき肉入りオムレツ キャベツの和えもの ミルクスープ(人参・チンゲン菜) フルーツ(オレンジ)	ご飯・じゃが芋・バター・砂糖・片栗粉・油	牛乳・玉子・鶏肉	オレンジ・キャベツ・チンゲン菜・パプリカ赤・玉ねぎ・人参	287 kcal 10.1 g 8.9 g 45.5 g 0.8 g	乳・卵・小麦
28 金	ご飯 クリームシチュー かぼちゃサラダ フルーツ(バナナ)	ご飯・砂糖・油	牛乳・豚肉	かぼちゃ・きゅうり・グリーンピース・バナナ・玉ねぎ・人参	311 kcal 9.5 g 9.9 g 49.1 g 0.6 g	乳・小麦
31 月	ご飯 鶏肉とキャベツの甘酢炒め さつま芋の煮物 みそ汁(花ふ・油揚げ) フルーツ(りんご)	ご飯・さつま芋・花ふ・砂糖・油	鶏肉・味噌・油揚げ	キャベツ・りんご・玉ねぎ・人参	305 kcal 9.8 g 8.9 g 50.0 g 0.8 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です。また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。  
 ※18 本製品で使用している海苔は、えび・かにが生息する水域で採取しています。  
 ※60 本工場では小麦・乳を使用しております。  
 ※63 本品製造工場では小麦を含む製品を生産しております。  
 ※174 本品生産工場では、そば、卵を含む製品を製造しています。  
 ※201 原材料のおおさは、えび、かにが生息する水域で採取しています。