



昼食	4月	3色食品群			1~2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・えび・かに・くるみ)	
1	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(さつま芋・しめじ) フルーツ(不知火)	ご飯・さつま芋・バター・小麦粉・油	シロイトタラ・豚肉・味噌	キャベツ・しめじ・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	266 kcal 11.5 g 4.7 g 46.5 g 0.7 g	乳・小麦
2	水	ナポリタン キャベツのマヨサラダ スープ(豆腐・人参)	スパゲッティ・バター・マヨネーズ・砂糖・油	鶏肉・豆腐	キャベツ・コーン・ピーマン・玉ねぎ・人参	ウスターソース・ケチャップ・出し汁・醤油・精製塩	261 kcal 11.4 g 10.6 g 32.1 g 0.8 g	乳・小麦
3	木	鮭の香味だれ丼 かぼちゃと豚肉の信田煮 みそ汁(豆腐・インゲン) ヨーグルト	ごま油・ご飯・砂糖・片栗粉・油	ヨーグルト・鮭・豆腐・豚肉・味噌・油揚げ	インゲン・かぼちゃ・玉ねぎ・小松菜・生姜	みりん風調味料・酒・出し汁・醤油・水・精製塩	315 kcal 16.2 g 8.6 g 46.0 g 0.6 g	乳・小麦
4	金	●アスパラガスとコーンのピラフ ●トマトソースにっこり鶏バーグ みそ汁(もやし・焼ひ) フルーツ(バナナ)	ご飯・さつま芋・バター・パン粉・砂糖・焼ひ・油	鶏肉・豆乳・味噌	カットトマトパック・グリーンアスパラ・コーン・バナナ・もやし・玉ねぎ・人参	ウスターソース・ケチャップ・みりん風調味料・出し汁・水・精製塩	314 kcal 10.3 g 9.2 g 50.1 g 0.8 g	乳・小麦
5	土	ご飯 助宗タラのごま煮 キャベツときゅうりのサラダ 貝だくさん汁(豚肉・かぼちゃ・えのき茸) フルーツ(オレンジ)	ごま・ご飯・砂糖・油	スケソウタラ・豚肉・味噌	えのき茸・オレンジ・かぼちゃ・キャベツ・きゅうり・人参	みりん風調味料・酒・出し汁・醤油・酢	266 kcal 13.3 g 6.6 g 40.7 g 0.6 g	小麦
6	日							
7	月	ソース焼きうどん さつま芋のごまがらめ みそ汁(大根・花ふ)	うどん・ごま・さつま芋・花ふ・砂糖・小麦粉・油	花かつお・豚肉・味噌	キャベツ・玉ねぎ・人参・大根	ウスターソース・酒・出し汁・醤油・精製塩	302 kcal 11.4 g 8.8 g 45.4 g 1.4 g	小麦
8	火	カレーライス 大根のマヨサラダ スープ(白菜・豆腐) フルーツ(オレンジ)	ご飯・じゃが芋・マヨネーズ・砂糖・油	豆腐・豚肉	オレンジ・きゅうり・コーン・玉ねぎ・人参・大根・白菜	S Bカレーの王子さま顆粒・酒・出し汁・醤油・水・精製塩	314 kcal 11.3 g 10.1 g 47.8 g 1.0 g	小麦
9	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・ごぼう)	スパゲッティ・砂糖・小麦粉・油	ツナフレーク缶・鶏肉・豆腐	ごぼう・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	275 kcal 13.0 g 11.0 g 33.1 g 1.1 g	小麦
10	木	ご飯 カラスカレイのココロ揚げ 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	カラスカレイ・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	315 kcal 9.5 g 10.5 g 48.8 g 0.8 g	小麦
11	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) ヨーグルト	ごま油・ご飯・砂糖・油	ヨーグルト・鶏肉	きゅうり・コーン・しめじ・スナップエンドウ・パセリ・玉ねぎ・小松菜・人参	S Bハヤシの王子さま顆粒・出し汁・醤油・酢・水・精製塩	293 kcal 10.4 g 8.6 g 46.7 g 1.3 g	乳・小麦
12	土	鉄分強化!ふりかけご飯 助宗タラのみそ煮 豚肉と大根のおか炒め すまし汁(かぼちゃ・ソーメン) フルーツ(白桃缶)	ご飯・ソーメン・砂糖・油	スケソウタラ・花かつお・豚肉・味噌	かぼちゃ・人参・大根・長ねぎ・白桃缶	ふりかけ・みりん風調味料・酒・出し汁・醤油・精製塩	275 kcal 13.5 g 4.8 g 45.1 g 0.7 g	小麦
13	日							
14	月	ご飯 鶏肉と野菜の煮物 磯焼きポテト みそ汁(花ふ・インゲン)	ご飯・じゃが芋・花ふ・砂糖・油	鶏肉・味噌	あおさ粉・インゲン・ごぼう・玉ねぎ・人参	みりん風調味料・出し汁・醤油・精製塩	261 kcal 9.2 g 7.1 g 43.6 g 0.7 g	小麦
15	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(さつま芋・しめじ) フルーツ(オレンジ)	ご飯・さつま芋・バター・小麦粉・油	シロイトタラ・豚肉・味噌	オレンジ・キャベツ・しめじ・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	264 kcal 11.5 g 4.7 g 46.1 g 0.7 g	乳・小麦
年齢	給与栄養目標量		当月平均給与栄養量					
1~2歳	エネルギーkcal	たんぱく質g	脂質g	炭水化物g	塩分g			
1~2歳	285/11.8/7.9/41.7/0.8未満	286	11.9	7.7	44.6	0.8		

食べていない食材、調味料等を確認していただき、お家で事前に食べてきてくださいね♪



日	昼食	3色食品群	3色食品群			1~2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・えび・かに・くるみ)	
16	水	ご飯 鶏肉のちゃんちゃん焼き風 チンゲン菜と人参のサラダ すまし汁(玉ねぎ・ワカメ)	ごま油・ご飯・砂糖・片栗粉・油	鶏肉・味噌	コーン・チンゲン菜・ピーマン・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	274 10.4 8.7 40.7 0.9	kcal g g g g	小麦
17	木	鮭の香味だれ丼 かぼちゃと豚肉の信田煮 みそ汁(豆腐・インゲン) ヨーグルト	ごま油・ご飯・砂糖・片栗粉・油	ヨーグルト・鮭・豆腐・豚肉・味噌・油揚げ	インゲン・かぼちゃ・玉ねぎ・小松菜・生姜	みりん風調味料・酒・出し汁・醤油・水・精製塩	315 16.2 8.6 46.0 0.6	kcal g g g g	乳・小麦
18	金	ナポリタン キャベツのマヨサラダ スープ(豆腐・人参)	スパゲッティ・バター・マヨネーズ・砂糖・油	鶏肉・豆腐	キャベツ・コーン・ピーマン・玉ねぎ・人参	ウスターソース・ケチャップ・出し汁・醤油・精製塩	261 11.4 10.6 32.1 0.8	kcal g g g g	乳・小麦
19	土	ご飯 助宗タラのごま煮 キャベツときゅうりのサラダ 奥だくさん汁(豚肉・かぼちゃ・えのき茸) フルーツ(オレンジ)	ごま・ご飯・砂糖・油	スケソウタラ・豚肉・味噌	えのき茸・オレンジ・かぼちゃ・キャベツ・きゅうり・人参	みりん風調味料・酒・出し汁・醤油・酢	266 13.3 6.6 40.7 0.6	kcal g g g g	小麦
20	日								
21	イベント 献立	●混ぜ込みどろけ飯風 ●春雨入り豆乳茶碗蒸し風 みそ汁(じゃが芋・長ねぎ)	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・人参・長ねぎ	みりん風調味料・酒・出し汁・醤油・精製塩	298 12.7 9.5 42.7 0.9	kcal g g g g	小麦
22	火	鉄分強化!ふりかけご飯 白糸タラの甘酢漬け 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)	ご飯・花ふ・砂糖・小麦粉・油	シロイトタラ・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	272 13.0 6.7 41.7 0.9	kcal g g g g	小麦
23	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・ごぼう)	スパゲッティ・砂糖・小麦粉・油	ツナフレーク缶・鶏肉・豆腐	ごぼう・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	275 13.0 11.0 33.1 1.1	kcal g g g g	小麦
24	木	ご飯 カラスカレイのココロ揚げ 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・さつまいも・砂糖・片栗粉・油	カラスカレイ・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	315 9.5 10.5 48.8 0.8	kcal g g g g	小麦
25	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) ヨーグルト	ごま油・ご飯・砂糖・油	ヨーグルト・鶏肉	きゅうり・コーン・しめじ・スナップエンドウ・パセリ・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	293 10.4 8.6 46.7 1.3	kcal g g g g	乳・小麦
26	土	鉄分強化!ふりかけご飯 助宗タラのみそ煮 豚肉と大根のおかか炒め すまし汁(かぼちゃ・ソーメン) フルーツ(オレンジ)	ご飯・ソーメン・砂糖・油	スケソウタラ・花かつお・豚肉・味噌	オレンジ・かぼちゃ・人参・大根・長ねぎ	みりん風調味料・酒・出し汁・醤油・精製塩	270 13.5 4.8 44.4 0.7	kcal g g g g	小麦
27	日								
28	月	ご飯 鶏肉と野菜の煮物 磯焼きポテト みそ汁(花ふ・インゲン)	ご飯・じゃが芋・花ふ・砂糖・油	鶏肉・味噌	あおさ粉・インゲン・ごぼう・玉ねぎ・人参	みりん風調味料・出し汁・醤油・精製塩	260 9.2 7.1 43.6 0.7	kcal g g g g	小麦
29	火								
30	水	ご飯 鶏肉のちゃんちゃん焼き風 チンゲン菜と人参のサラダ すまし汁(玉ねぎ・ワカメ)	ごま油・ご飯・砂糖・片栗粉・油	鶏肉・味噌	コーン・チンゲン菜・ピーマン・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	274 10.4 8.7 40.7 0.9	kcal g g g g	小麦

※3色食品群は食品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、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。

食べていない食材、調味料等を確認していただき、お家で事前に食べてきてくださいね♪