

風食	4月	3色食品群			3色食品群以外の使用食材	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		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	水	ご飯 鶏肉のみそ焼き チンゲン菜とトマトのサラダ すまし汁 (人参・しめじ)	ごま油・ご飯・砂糖・油	鶏肉・味噌	しめじ・チンゲン菜・トマト・ピーマン・玉ねぎ・人参	みりん風調味料・出し汁・醤油・酢・精製塩	263 kcal 9.8 g 9.5 g 36.8 g 0.7 g	小麦
2	木	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
3	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・焼ふ) フルーツ (バナナ)	ご飯・さつまいも・バター・パン粉・砂糖・焼ふ・油	鶏肉・豆乳・味噌	カットトマト缶・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	315 kcal 10.6 g 9.2 g 50.2 g 0.8 g	乳成分・小麦
4	土	鶏うどん さつまいものサクサクパン粉焼き フルーツ (バナナ)	うどん・砂糖・さつまいも・パン粉・油	鶏肉	玉ねぎ・人参・ごぼう・パセリ・バナナ	出し汁・醤油・酒・みりん風調味料・精製塩	298 kcal 9.6 g 7.4 g 48.0 g 0.9 g	小麦
5	日							
6	月	ご飯 豆腐と鶏肉の煮物 じゃが芋とトマトのサラダ みそ汁 (長ねぎ・油揚げ)	ご飯・じゃが芋・砂糖・片栗粉・油	鶏肉・豆腐・味噌・油揚げ	チンゲン菜・トマト・人参・長ねぎ	みりん風調味料・酒・出し汁・醤油・酢・精製塩	269 kcal 12.5 g 6.3 g 43.3 g 0.6 g	小麦
7	火	キャロットピラフ ハンバーグケチャップソース 三色サラダ スープ (玉ねぎ・キャベツ)	ご飯・じゃが芋・バター・砂糖・油	ハンバーグ	あおさ粉・キャベツ・きゅうり・トマト・玉ねぎ・人参・大根	ウスターソース・ケチャップ・出し汁・醤油・酢・精製塩	283 kcal 8.5 g 8.9 g 44.8 g 0.9 g	乳・小麦
8	水	ミートスパゲッティ 白菜と人参のツナの和え物 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	263 kcal 13.0 g 10.0 g 32.3 g 1.1 g	小麦
9	木	ご飯 カラスカレイのコロコロ揚げ ひじきと粉豆腐の炒り煮 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・粉豆腐・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・出し汁・醤油・水	317 kcal 10.1 g 10.7 g 48.5 g 1.0 g	小麦
10	金	チキンハヤシライス もやし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・砂糖・油	鶏肉	コーン・しめじ・スナップエンドウ・パセリ・バナナ・もやし・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	285 kcal 9.5 g 7.7 g 47.3 g 1.3 g	小麦
11	土	ご飯 鶏肉の照り焼き ほうれん草のごま和え みそ汁	ご飯・油・砂糖・ごま・焼き麩	鶏肉・味噌	ほうれん草・コーン・ワカメ	醤油・みりん風調味料	249 kcal 11.2 g 8.5 g 34.5 g 0.7 g	小麦
12	日							
13	月	ご飯 鶏肉と野菜の煮物 玉ねぎとパプリカのサラダ みそ汁 (花ふ・インゲン)	ご飯・じゃが芋・花ふ・砂糖・油	鶏肉・味噌	インゲン・ごぼう・パプリカ赤・玉ねぎ・人参	みりん風調味料・出し汁・醤油・酢・精製塩	259 kcal 9.2 g 7.1 g 43.3 g 0.7 g	小麦
14	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 (さつまいも・ワカメ) フルーツ (オレンジ)	ご飯・さつまいも・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・ワカメ・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	260 kcal 11.5 g 4.7 g 45.4 g 0.8 g	乳成分・小麦
15	水	ご飯 鶏肉のみそ焼き チンゲン菜とトマトのサラダ すまし汁 (人参・しめじ)	ごま油・ご飯・砂糖・油	鶏肉・味噌	しめじ・チンゲン菜・トマト・ピーマン・玉ねぎ・人参	みりん風調味料・出し汁・醤油・酢・精製塩	263 kcal 9.8 g 9.5 g 36.8 g 0.7 g	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/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		
		285/11.8/7.9/41.7/0.8未滿	286	11.9	7.9	44.2	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♪

昼食	3色食品群			3色食品群以外の使用食材	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		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 木	ご飯 鮭フライ 玉ねぎと豚肉の煮物 みそ汁(豆腐・万能ねぎ) ヨーグルト	ご飯・パン粉・砂糖・小麦粉・油	ヨーグルト・鮭・豆腐・豚肉・味噌	パプリカ赤・玉ねぎ・小松菜・万能ねぎ	酒・出し汁・醤油・水	330 kcal 15.9 g 10.2 g 45.6 g 0.5 g	乳成分・小麦
17 金	ご飯 鶏バーグマトソースかけ さつま芋のコーンとえ みそ汁(もやし・焼ふ)	ご飯・さつまいも・パン粉・砂糖・焼ふ・油	鶏肉・豆乳・味噌	カットトマト缶・グリーンアスパラ・コーン・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・醤油・水	316 kcal 10.6 g 7.5 g 54.6 g 0.8 g	小麦
18 土	鶏うどん さつまいものサクサクパン粉焼き フルーツ(バナナ)	うどん・砂糖・さつまいも・パン粉・油	鶏肉	玉ねぎ・人参・ごぼう・パセリ・バナナ	出し汁・醤油・酒・みりん風調味料・精製塩	298 kcal 9.6 g 7.4 g 48.0 g 0.9 g	小麦
19 日							
20 月	キャロットピラフ ハンバーグケチャップソース 三色サラダ スープ(玉ねぎ・キャベツ)	ご飯・じゃが芋・バター・砂糖・油	ハンバーグ	あおさ粉・キャベツ・きゅうり・トマト・玉ねぎ・人参・大根	ウスターソース・ケチャップ・出し汁・醤油・酢・精製塩	283 kcal 8.5 g 8.9 g 44.8 g 0.9 g	乳・小麦
21 火	鉄分強化!ふりかけご飯 白糸タラの甘酢漬 大根と豚肉の炒め煮 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・大根	穀物ふりかけ・酒・出し汁・醤油・酢	249 kcal 11.1 g 5.2 g 41.2 g 0.9 g	小麦
22 水	ミートスパゲッティ 白菜と人参のツナの和え物 スープ(豆腐・ごぼう)	スパゲッティ・砂糖・小麦粉・油	ツナフレック缶・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	263 kcal 13.0 g 10.0 g 32.3 g 1.1 g	小麦
23 木	ご飯 カラスカレイのコロコロ揚げ ひじきと粉豆腐の炒り煮 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・粉豆腐・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・出し汁・醤油・水	317 kcal 10.1 g 10.7 g 48.5 g 1.0 g	小麦
24 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) フルーツ(白桃缶)	ごま油・ご飯・砂糖・油	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・白桃缶	S Bハヤシの王子さま顆粒・出し汁・醤油・酢・水・精製塩	289 kcal 9.4 g 7.7 g 48.4 g 1.3 g	小麦
25 土	ご飯 鶏肉の照り焼き ほうれん草のごま和え みそ汁	ご飯・油・砂糖・ごま・焼き麩	鶏肉・味噌	ほうれん草・コーン・ワカメ	醤油・みりん風調味料	249 kcal 11.2 g 8.5 g 34.5 g 0.7 g	小麦
26 日							
27 月	ご飯 鶏肉と野菜の煮物 玉ねぎとパプリカのサラダ みそ汁(花ふ・インゲン)	ご飯・じゃが芋・花ふ・砂糖・油	鶏肉・味噌	インゲン・ごぼう・パプリカ赤・玉ねぎ・人参	みりん風調味料・出し汁・醤油・酢・精製塩	259 kcal 9.2 g 7.1 g 43.3 g 0.7 g	小麦
28 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(さつまいも・ワカメ) フルーツ(みかん缶)	ご飯・さつまいも・バター・小麦粉・油	シロイトタラ・豚肉・味噌	キャベツ・みかん缶・ワカメ・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	268 kcal 11.4 g 4.7 g 47.0 g 0.8 g	乳成分・小麦
29 水							
30 木	ご飯 鮭フライ 玉ねぎと豚肉の煮物 みそ汁(豆腐・万能ねぎ) ヨーグルト	ご飯・パン粉・砂糖・小麦粉・油	ヨーグルト・鮭・豆腐・豚肉・味噌	パプリカ赤・玉ねぎ・小松菜・万能ねぎ	酒・出し汁・醤油・水	330 kcal 15.9 g 10.2 g 45.6 g 0.5 g	乳成分・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、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♪