3月

キッズS	昼食		材料名 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	おやつ	栄養価	エネルギー / たんぱく質 / 脂質 / 塩分
1	イベント献立	スクランブルエッグ うさぎさんの大好物 みるくスープ	米・バター・砂糖・片栗粉・油	ウインナー・玉子・牛乳	人参・ブロッコリー・レーズン・インゲン・のり・白菜・コーン	牛乳 焼きりんご	537 kcal 18.2 g 19.3 g 1.7 g
2	水	スパゲッティナポリタン ツナサラダ 肉団子スープ	油・マヨネーズ・片栗粉・砂糖・スパゲッティ	豚肉・まぐろ水煮クルーク・鶏肉	人参・玉ねぎ・グリンピース・キャベツ・みつば・かぼちゃ・インゲン	牛乳 五平餅 きぬかつぎ	604 kcal 22.7 g 16.1 g 2.8 g
3	木	里芋と人参の煮物 ひなちらし・すまし汁 りんご	米・油・砂糖・里芋	エビ・鶏肉・玉子・桜でんぶ・豆腐	れんこん・椎茸・キヌサヤ・人参・みつば・りんご	牛乳 ひな祭りのお花ﾄｰｽﾄ	626 kcal 25.6 g 17.6 g 3.2 g
4	金	魚の野菜あんかけ 紅白煮 ご飯・みそ汁 バナナ	米・片栗粉・砂糖・新じゃが芋・花ふ	トロアジ	玉ねぎ・椎茸・ピーマン・人参・青菜・バナナ	りんごジュース ウエハース ヨーグルト	484 kcal 16.6 g 5.7 g 1.8 g
5	土						
6	日						
7	月	カレーライス 野菜とベーコンの炒め物 スープ	米・油・新じゃが芋	鶏肉・牛乳・ベーコン・バーモントカレー	人参・玉ねぎ・キャベツ・インゲン・コーン・ブロッコリー・大根	牛乳 チーズおさつサンド	648 kcal 20.1 g 22.5 g 2.5 g
8	火	さつま芋と魚の中華煮 三色和え ご飯・みそ汁 オレンジ	米・油・片栗粉・小麦粉・砂糖・さつま芋	モウカ・ハム	生姜・玉ねぎ・ピーマン・椎茸・もやし・ほうれん草・白菜・ﾜｶﾒ・ｵﾚﾝｼﾞ	牛乳 フルーツみつ豆 ウエハース	536 kcal 15.8 g 13.7 g 1.8 g
9	水	マカロニグラタン キャベツとコーンのサラダ ご飯・スープ	米・油・バター・小麦粉・砂糖・マカロニ・パン粉	ベーコン・エビ・牛乳・玉子	人参・玉ねぎ・グリンピース・キャベツ・きゅうり・コーン・キヌサヤ	牛乳 お好み焼き	638 kcal 20.7 g 21.6 g 1.7 g
10	木	魚のおろし煮 新じゃが芋のしゃっきり炒め ご飯・みそ汁 バナナ	米・片栗粉・油・砂糖・新じゃが芋・花ふ	シマホッケ・ベーコン	大根・万能ねぎ・人参・キャベツ・バナナ	牛乳 フルーツヨーグルト カルシウムあられ	639 kcal 18.0 g 14.0 g 1.7 g
11	金	しゃきしゃきメンチ わかめとしらすの酢の物 ご飯・かき玉汁	米・砂糖・小麦粉・油・片栗粉・パン粉	鶏肉・玉子・しらす干し・豆腐	れんこん・キャベツ・ワカメ・もやし	牛乳 ミニたい焼き	569 kcal 25.4 g 15.4 g 1.8 g
14	月	手作りさつま揚げ ひじきの煮物 ご飯・みそ汁 キウイフルーツ	米・片栗粉・砂糖・油・ごま油	白糸ダラ・玉子・油揚げ・豆腐	ごぼう・玉ねぎ・トマト・人参・ひじき・インゲン・キウイフルーツ	牛乳 キャロット蒸しパン	578 kcal 21.4 g 18.5 g 1.8 g
15	火	ココット蒸し かぼちゃのミルク煮 ご飯・みそ汁	米・油	豚肉・玉子・牛乳	人参・玉ねぎ・インゲン・かぼちゃ・白菜・長ネギ	牛乳 焼きりんご	553 kcal 20.3 g 17.1 g 1.4 g

年齢	給与栄養目標量 エネルｷﾞｰ/たん白質/脂質/塩分	当月平均給与栄養量 エネルギーkcal	たんぱく質g	脂質g	塩分
3～5 歳	600/15～30/13～20/2.3未満	593	20.6	18.3	2.0
1～2 歳	530/13～26/12～18/1.8未満	403	14	12	1.4

キッズS	昼食		材料名 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	おやつ	栄養価	エネルギー / たんぱく質 / 脂質 / 塩分
16	水	スパゲッティナポリタン ツナサラダ 肉団子スープ	油・マヨネーズ・片栗粉・砂糖・スパゲッティ	豚肉・まぐろ水煮クルーク・鶏肉	人参・玉ねぎ・グリンピース・キャベツ・みつば・かぼちゃ・インゲン	牛乳 五平餅 きぬかつぎ	604 kcal 22.7 g 16.1 g 2.8 g
17	木	鮭チャーハン 里芋と人参の煮物 みそ汁 りんご	米・油・砂糖・里芋	玉子・銀サケ・鶏肉	玉ねぎ・人参・もやし・ワカメ・りんご	牛乳 プリン	533 kcal 20.5 g 16.9 g 1.9 g
18	金	魚の野菜あんかけ 紅白煮 ご飯・みそ汁 オレンジ	米・片栗粉・砂糖・新じゃが芋・花ふ	トロアジ	玉ねぎ・椎茸・ピーマン・人参・青菜・オレンジ	りんごジュース ウエハース ヨーグルト	475 kcal 16.7 g 5.6 g 1.8 g
19	土						
20	日						
21	月	カレーライス 野菜とベーコンの炒め物 スープ	米・油・新じゃが芋	鶏肉・牛乳・ベーコン・バーモントカレー	人参・玉ねぎ・キャベツ・インゲン・コーン・ブロッコリー・大根	牛乳 チーズおさつサンド	648 kcal 20.1 g 22.5 g 2.5 g
22	火	さつま芋と魚の中華煮 三色和え ご飯・みそ汁 オレンジ	米・油・片栗粉・小麦粉・砂糖・さつま芋	モウカ・ハム・大豆・油揚げ	生姜・玉ねぎ・ピーマン・人参・大根・キャベツ・ｵﾚﾝｼﾞ	牛乳 フルーツみつ豆 ウエハース	556 kcal 16.5 g 14.8 g 1.8 g
23	水	マカロニグラタン キャベツとコーンのサラダ ご飯・スープ	米・油・バター・小麦粉・砂糖・マカロニ・パン粉	ベーコン・エビ・牛乳・玉子	人参・玉ねぎ・グリンピース・キャベツ・きゅうり・コーン・キヌサヤ	牛乳 お好み焼き	638 kcal 20.7 g 21.6 g 1.7 g
24	木	魚のおろし煮 新じゃが芋のしゃっきり炒め ご飯・みそ汁 バナナ	米・片栗粉・油・砂糖・新じゃが芋・花ふ	シマホッケ・ベーコン	大根・万能ねぎ・人参・キャベツ・バナナ	牛乳 フルーツヨーグルト カルシウムあられ	586 kcal 18.4 g 17.3 g 1.8 g
25	金	しゃきしゃきメンチ わかめとしらすの酢の物 ご飯・かき玉汁	米・砂糖・小麦粉・油・片栗粉・パン粉	鶏肉・玉子・しらす干し・豆腐	れんこん・キャベツ・ワカメ	牛乳 ミニたい焼き	569 kcal 25.4 g 15.4 g 1.8 g
26	土						
27	日						
28	月	手作りさつま揚げ ひじきの煮物 ご飯・みそ汁 キウイフルーツ	米・片栗粉・砂糖・油・ごま油	白糸ダラ・玉子・油揚げ・豆腐	ごぼう・玉ねぎ・トマト・人参・ひじき・インゲン・キウイフルーツ	牛乳 キャロット蒸しパン	578 kcal 21.4 g 18.5 g 1.8 g
29	火	ココット蒸し かぼちゃのミルク煮 ご飯・みそ汁	米・油	豚肉・玉子・牛乳	人参・玉ねぎ・インゲン・かぼちゃ・白菜・長ネギ	牛乳 焼きりんご	553 kcal 20.3 g 17.1 g 1.4 g
30	水	スパゲッティナポリタン ツナサラダ 肉団子スープ	油・マヨネーズ・片栗粉・砂糖・スパゲッティ	豚肉・まぐろ水煮クルーク・鶏肉	人参・玉ねぎ・グリンピース・キャベツ・みつば・かぼちゃ・インゲン	牛乳 五平餅 きぬかつぎ	604 kcal 22.7 g 16.1 g 2.8 g
31	木	鮭チャーハン 里芋と人参の煮物 みそ汁 りんご	米・油・砂糖・里芋	玉子・銀サケ・鶏肉	玉ねぎ・人参・もやし・ワカメ・りんご	牛乳 プリン	533 kcal 20.5 g 16.9 g 1.9 g