

3月



キッズ	昼食	3色食品群	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	3色食品群			キッズ	昼食	3色食品群	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	3色食品群									
							3〜5歳 栄養価	エネルギーたんぱく質脂質塩分	1〜2歳 栄養価								エネルギーたんぱく質脂質塩分	3〜5歳 栄養価	エネルギーたんぱく質脂質塩分	1〜2歳 栄養価	エネルギーたんぱく質脂質塩分					
1	木	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 フレーク・鶏肉	人参・玉ねぎ・グリーンピース・キャベツ・コーン・かぼちゃ・インゲン	牛乳 菜めしおにぎり	569 kcal 22.4 g 19.1 g 1.5 g	386 kcal 15.5 g 13.1 g 1.1 g	16	イ ン ベ ン ト 餅 立	スクランブルエッグ うなぎさんの大好物 みるくスープ オレンジ	米・バター・砂糖・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・オレンジ	牛乳 チーズトースト	601 kcal 24.0 g 21.7 g 3.0 g	412 kcal 16.3 g 14.7 g 2.1 g	17	土	魚の洋風照り焼き 青菜ソテー カルシウムあられ	米・小麦粉・油・バター・里芋	シルバー・ベーコン・豚肉	青菜・コーン・ごぼう・人参	牛乳 フルーツみつ豆 カルシウムあられ	523 kcal 18.0 g 19.6 g 1.5 g	361 kcal 12.6 g 13.1 g 1.1 g
2	金	新じゃが芋と人参の煮物 ひなちらし・すまし汁 オレンジ	米・油・砂糖・新じゃが芋	エビ・鶏肉・玉子・桜でんぶ	人参・玉ねぎ・グリーンピース・キャベツ・コーン・かぼちゃ・インゲン	牛乳 ひな祭りのお花トースト	629 g 25.1 g 17.1 g 2.8 g	418 g 16.6 g 10.6 g 1.8 g	18	日	ごはんのチーズお焼き ささみの和え物 みそ汁 グレープフルーツ	米・油・ごま油	玉子・チーズ・しらす干し・鶏肉・豆腐・油揚げ	青菜・玉ねぎ・人参・グレープフルーツ	牛乳 中華おこわ風 炊き込みごはん	610 kcal 26.9 g 19.1 g 2.3 g	412 kcal 18.5 g 12.9 g 1.5 g	19	月	カレーライス フラーサラダ コンソメスープ	米・油・砂糖・新じゃが芋	鶏肉・牛乳	人参・玉ねぎ・ブロッコリー・トマト・大根・インゲン	牛乳 お好み焼き	610 kcal 19.7 g 20.9 g 2.2 g	413 kcal 12.9 g 13.9 g 1.6 g
3	土	魚の洋風照り焼き 青菜ソテー ご飯・豚汁	米・小麦粉・油・バター・里芋	シルバー・ベーコン・豚肉	青菜・コーン・ごぼう・人参	牛乳 フルーツみつ豆 カルシウムあられ	523 kcal 18.0 g 19.6 g 1.5 g	361 kcal 12.6 g 13.1 g 1.1 g	20	火	さつま芋と魚の中華煮 ごま和え ご飯・みそ汁 キウイフルーツ	米・油・片栗粉・小麦粉・砂糖・さつま芋・ごま	シマガツオ・油揚げ	生姜・玉ねぎ・ピーマン・椎茸・青菜・白菜・キウイフルーツ	りんごジュース いちごジャムのみるく寒天	528 kcal 16.8 g 11.1 g 1.7 g	370 kcal 12.2 g 7.9 g 1.3 g	21	水	マカロニグラタン キャベツとコーンのサラダ ご飯(ふりかけ付き)・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・ふりかけ	人参・玉ねぎ・グリーンピース・キャベツ・きゅうり・コーン・キヌサヤ	牛乳 ふかし芋	631 kcal 17.5 g 20.2 g 1.3 g	436 kcal 12.1 g 14.2 g 1.0 g
4	日	ごはんのチーズお焼き ささみの和え物 みそ汁 グレープフルーツ	米・油・ごま油	玉子・チーズ・しらす干し・鶏肉・豆腐・油揚げ	青菜・玉ねぎ・人参・グレープフルーツ	牛乳 中華おこわ風 炊き込みごはん	610 kcal 26.9 g 19.1 g 2.3 g	412 kcal 18.5 g 12.9 g 1.5 g	22	木	魚のマヨコーン焼き 新じゃが芋のしゃっきり炒め ご飯・みそ汁 オレンジ	米・小麦粉・油・バター・マヨネーズ・新じゃが芋・花ふ	赤魚・豚肉	コーン・人参・玉ねぎ・オレンジ	牛乳 レーズン蒸しパン	612 kcal 20.3 g 19.2 g 1.6 g	418 kcal 13.9 g 13.1 g 1.1 g	23	金	しゃきしゃきメンチ わかめとしらすの酢の物 ご飯・すまし汁	米・砂糖・小麦粉・油・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・しめじ	牛乳 コーン茶飯おにぎり	632 kcal 23.6 g 20.1 g 1.3 g	431 kcal 16.3 g 13.8 g 0.9 g
5	月	カレーライス フラーサラダ コンソメスープ	米・油・砂糖・新じゃが芋	鶏肉・牛乳	人参・玉ねぎ・ブロッコリー・トマト・大根・インゲン	牛乳 お好み焼き	610 kcal 19.7 g 20.9 g 2.2 g	413 kcal 12.9 g 13.9 g 1.6 g	24	土	魚のくわ焼き ごぼう煮 ご飯・みそ汁 グレープフルーツ	米・片栗粉・油・砂糖	黒ムツ・豚肉・油揚げ	ごぼう・人参・大根・長ねぎ・グレープフルーツ	牛乳 玉子ロールパン	580 kcal 22.9 g 19.7 g 2.1 g	389 kcal 15.3 g 12.3 g 1.4 g	25	日	クリームシチュー コールスロー チーズの巻き ご飯	米・油・砂糖・新じゃが芋	鶏肉・牛乳・チーズ	玉ねぎ・ブロッコリー・キャベツ・きゅうり・味付のり	牛乳 ビーチアップルゼリー カルシウムウエハース	577 kcal 17.4 g 20.6 g 1.8 g	400 kcal 12.1 g 14.2 g 1.3 g
6	火	さつま芋と魚の中華煮 ごま和え ご飯・みそ汁 キウイフルーツ	米・油・片栗粉・小麦粉・砂糖・さつま芋・ごま	シマガツオ・油揚げ	生姜・玉ねぎ・ピーマン・椎茸・青菜・白菜・キウイフルーツ	りんごジュース いちごジャムのみるく寒天	528 kcal 16.8 g 11.1 g 1.7 g	370 kcal 12.2 g 7.9 g 1.3 g	26	月	手作りさつま揚げ ひじきの煮物 ご飯・みそ汁 りんご	米・片栗粉・砂糖・油・ごま油	ホキ・玉子・油揚げ・豆腐	ごぼう・玉ねぎ・トマト・人参・ひじき・ワカメ・りんご	牛乳 ホットケーキ(イチゴジャム)	595 kcal 21.0 g 19.5 g 1.8 g	402 kcal 14.3 g 12.8 g 1.3 g	27	火	コロッケ蒸し かぼちゃのサラダ ご飯・みそ汁	米・油・マヨネーズ	豚肉・玉子	人参・玉ねぎ・インゲン・かぼちゃ・レーズン・大根・えのき茸	牛乳 じゃが丸くん	613 kcal 21.6 g 22.8 g 1.8 g	422 kcal 15.1 g 15.3 g 1.3 g
7	水	マカロニグラタン キャベツとコーンのサラダ ご飯(ふりかけ付き)・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・ふりかけ	人参・玉ねぎ・グリーンピース・キャベツ・きゅうり・コーン・キヌサヤ	牛乳 ふかし芋	631 kcal 17.5 g 20.2 g 1.3 g	436 kcal 12.1 g 14.2 g 1.0 g	28	水	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・キャベツ・バナナ	牛乳 菜めしおにぎり	569 kcal 22.4 g 19.1 g 2.3 g	386 kcal 15.5 g 13.1 g 1.6 g	29	木	スクランブルエッグ 新じゃが芋と人参の煮物 ご飯・みるくスープ オレンジ	米・砂糖・油・新じゃが芋	玉子・鶏肉・牛乳	人参・白菜・コーン・オレンジ	牛乳 チーズトースト	612 kcal 25.0 g 22.4 g 2.0 g	417 kcal 17.0 g 14.7 g 1.3 g
8	木	魚のマヨコーン焼き 新じゃが芋のしゃっきり炒め ご飯・みそ汁 オレンジ	米・小麦粉・油・バター・マヨネーズ・新じゃが芋・花ふ	赤魚・豚肉	コーン・人参・玉ねぎ・オレンジ	牛乳 レーズン蒸しパン	612 kcal 20.3 g 19.2 g 1.6 g	418 kcal 13.9 g 13.1 g 1.1 g	30	金	魚の洋風照り焼き 青菜ソテー ご飯・豚汁	米・小麦粉・油・バター・里芋	シルバー・ベーコン・豚肉	青菜・コーン・ごぼう・人参	牛乳 フルーツみつ豆 カルシウムあられ	523 kcal 18.0 g 19.6 g 1.5 g	361 kcal 12.6 g 13.1 g 1.1 g	31	土	魚の洋風照り焼き 青菜ソテー ご飯・豚汁	米・小麦粉・油・バター・里芋	シルバー・ベーコン・豚肉	青菜・コーン・ごぼう・人参	牛乳 フルーツみつ豆 カルシウムあられ	523 kcal 18.0 g 19.6 g 1.5 g	361 kcal 12.6 g 13.1 g 1.1 g
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/塩分		エネルギー/kcal		たんぱく質/g		脂質/g		塩分/g																
3〜5歳		600/22.5/13~20/2.3未満		588		20.8		18.8		1.8																
1〜2歳		450/16.5/10~13.3/18未満		401		14.3		12.6		1.3																

※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。
香辛料や正油・みそなどの調味料は3色食品群に分類されない為、記載しておりません。