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	3～5歳栄養価 エネルギー kcal / たんぱく質 g / 脂質 g / 塩分 g	1～2歳栄養価 エネルギー kcal / たんぱく質 g / 脂質 g / 塩分 g
1	金	ひなちらし 新じゃが芋と人参の煮物 すまし汁	食パン・米・砂糖・油・新じゃが芋・花ふ	牛乳・ウインナー・チーズ・エビ・玉子・豚肉	コーン・れんこん・しいたけ・キヌサヤ・人参・とろろ昆布	牛乳 雛祭りのお花トースト	634 kcal 27.1 g 18.7 g 3.0 g	476 kcal 20.3 g 14.0 g 2.3 g
2	土	魚の洋風照り焼き ひじきの煮物 ご飯・みそ汁 フルーツ(オレンジ)	ホットケーキミックス・油・バター・米・小麦粉・ごま油・砂糖	牛乳・玉子・カレイ・鶏肉	トマト・人参・ひじき・大根・長ねぎ・オレンジ	牛乳 ホットケーキ(イチゴジャム)	577 kcal 22.3 g 17.9 g 1.9 g	433 kcal 16.7 g 13.4 g 1.4 g
3	日	高野豆腐の揚げ浸し 金平ごぼう ご飯・みそ汁	米・油・片栗粉・砂糖・ごま	牛乳・高野豆腐・素干しエビ・鶏肉・玉子・油揚げ	玉ねぎ・しいたけ・キヌサヤ・人参・ごぼう	牛乳 オレンジゼリー カルシウムいっぱい黒砂糖ケーキ	588 kcal 21.0 g 18.1 g 1.9 g	441 kcal 15.8 g 13.6 g 1.4 g
4	月	カレーライス コールスローサラダ フルーツ(りんご)	小麦粉・砂糖・米・新じゃが芋・油	牛乳・茹小豆缶・豚肉	人参・玉ねぎ・キャベツ・コーン・りんご	牛乳 小豆ういろう	648 kcal 18.1 g 19.3 g 1.3 g	486 kcal 13.6 g 14.5 g 1.0 g
5	火	さつまいもと魚の中華煮 きくらげの中華和え ご飯・中華スープ	小麦粉・油・マヨネーズ・米・さつま芋・片栗粉・砂糖・ごま油	牛乳・素干しエビ・玉子・花かつお・ホキ・ベーコン	キャベツ・切干大根・青のり・生姜・玉ねぎ・ピーマン・しいたけ・チンゲン菜・人参・きくらげ・白菜	牛乳 かみかみお好み焼き	579 kcal 20.4 g 15.1 g 2.1 g	434 kcal 15.3 g 11.3 g 1.6 g
6	水	ひじき入り厚焼玉子 五目煮 ご飯・すまし汁 フルーツ(バナナ)	食パン・マヨネーズ・米・油・砂糖・ツキコン	牛乳・ツナフレーク缶・エビ・玉子・鶏肉・大豆	玉ねぎ・ひじき・人参・れんこん・かぶ・万能ねぎ・バナナ	牛乳 ツナサンドイッチ	703 kcal 30.6 g 28.2 g 2.6 g	527 kcal 23.0 g 21.2 g 2.0 g
7	木	魚のマヨコーン焼き 切干大根煮 ご飯・スープ	砂糖・米・小麦粉・油・バター・マヨネーズ・新じゃが芋	牛乳・赤魚・鶏肉	りんご・レーズン・コーン・レタス・人参・切干大根・インゲン・えのき茸	牛乳 りんごのレーズン煮	521 kcal 17.9 g 19.0 g 1.3 g	391 kcal 13.4 g 14.3 g 1.0 g
8	金	しゃきしゃきメンチ しらすと野菜の酢の物 ご飯・スープ フルーツ(りんご)	ホットケーキミックス・米・パン粉・砂糖・小麦粉・油	牛乳・チーズ・鶏肉・玉子・しらす干し	人参・れんこん・キャベツ・ワカメ・大根・チンゲン菜・長ねぎ・りんご	牛乳 キャロット蒸しパン	607 kcal 21.7 g 20.3 g 1.6 g	455 kcal 16.3 g 15.2 g 1.2 g
9	土	魚の竜田焼き 切干大根のサラダ ひじきご飯・みそ汁	バターロール・マヨネーズ・米・油・砂糖・片栗粉	牛乳・玉子・サワラ・ツナフレーク缶	パセリ・ひじき・人参・キヌサヤ・レタス・切干大根・きゅうり・かぼちゃ・長ねぎ	牛乳 玉子パン	618 kcal 23.3 g 23.4 g 2.6 g	464 kcal 17.5 g 17.6 g 2.0 g
10	日	クリームシチュー コールスローサラダ 食パン フルーツ(キウイフルーツ)	米・砂糖・食パン・新じゃが芋・油	牛乳・油揚げ・鶏肉	青菜・玉ねぎ・グリンピース・キャベツ・人参・コーン・キウイフルーツ	牛乳 菜飯おにぎり カルシウムウエハース	637 kcal 21.9 g 23.3 g 2.5 g	478 kcal 16.4 g 17.5 g 1.9 g
11	月	魚の梅煮 ぜんまい煮 ご飯・すまし汁	米・砂糖・油・花ふ	牛乳・イナダ・鶏肉・さつま揚げ	インゲン・生姜・梅干し・人参・大根・ぜんまい	牛乳 いちごフルーチェ	475 kcal 18.7 g 15.2 g 1.6 g	356 kcal 14.0 g 11.4 g 1.2 g
12	火	鉄分強化！甘酢炒め煮 かぼちゃのサラダ ご飯・みそ汁 フルーツ(オレンジ)	小麦粉・油・米・砂糖・マヨネーズ	牛乳・ツナフレーク缶・レバー・ハム・豆腐	ひじき・人参・きゅうり・玉ねぎ・ピーマン・かぼちゃ・レーズン・えのき茸・オレンジ	牛乳 ひじきおやき 浅漬け	600 kcal 21.3 g 16.9 g 2.4 g	450 kcal 16.0 g 12.7 g 1.8 g
13	水	魚のおろし煮 青菜と厚揚げの和え物 ご飯・みそ汁	新じゃが芋・片栗粉・バター・油・米・砂糖	牛乳・キハダマグロ・厚揚げ	のり・大根・キヌサヤ・青菜・人参・白菜・ワカメ	牛乳 じゃが丸くん	547 kcal 22.5 g 17.3 g 1.9 g	410 kcal 16.9 g 13.0 g 1.4 g
14	木	スパゲッティナポリタン ツナサラダ スープ フルーツ(グレープフルーツ)	米・ごま油・スパゲッティ・バター・油・砂糖・マヨネーズ	牛乳・豚肉・鶏肉・ツナフレーク缶	人参・しめじ・玉ねぎ・グリンピース・キャベツ・コーン・かぼちゃ・インゲン・グレープフルーツ	牛乳 中華おこわ風炊き込みごはん	626 kcal 23.0 g 23.3 g 2.2 g	470 kcal 17.3 g 17.5 g 1.7 g
15	金	うさぎさんの大好物 スクランブルエッグ すまし汁	バターロール・中華めん・油・米・バター・砂糖・花ふ	牛乳・豚肉・ウインナー・玉子	キャベツ・人参・ブロッコリー・レーズン・グリンピース・のり・とろろ昆布	牛乳 焼きそばパン	632 kcal 25.1 g 21.8 g 3.0 g	474 kcal 18.8 g 16.4 g 2.3 g

年齢	給与栄養目標量 エネルギー/たんぱく質/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g
3～5 歳	600/22.5/13～20/2.3未満	600	22.4	20.0	2.1
1～2 歳	500/19/11.1～16.7/2.0未満	450	16.8	15.0	1.5

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、お腹に良いと言われています。

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	3～5歳栄養価 エネルギー kcal / たんぱく質 g / 脂質 g / 塩分 g	1～2歳栄養価 エネルギー kcal / たんぱく質 g / 脂質 g / 塩分 g
16	土	魚の洋風照り焼き ひじきの煮物 ご飯・みそ汁 フルーツ(オレンジ)	ホットケーキミックス・油・バター・米・小麦粉・ごま油・砂糖	牛乳・玉子・カレイ・鶏肉	トマト・人参・ひじき・大根・長ねぎ・オレンジ	牛乳 ホットケーキ(イチゴジャム)	577 kcal 22.3 g 17.9 g 1.9 g	433 kcal 16.7 g 13.4 g 1.4 g
17	日	高野豆腐の揚げ浸し 金平ごぼう ご飯・みそ汁	米・油・片栗粉・砂糖・ごま	牛乳・高野豆腐・素干しエビ・鶏肉・玉子・油揚げ	玉ねぎ・しいたけ・キヌサヤ・人参・ごぼう	牛乳 オレンジゼリー カルシウムいっぱい黒砂糖ケーキ	588 kcal 21.0 g 18.1 g 1.8 g	441 kcal 15.8 g 13.6 g 1.4 g
18	月	カレーライス コールスローサラダ フルーツ(りんご)	小麦粉・砂糖・米・新じゃが芋・油	牛乳・茹小豆缶・豚肉	人参・玉ねぎ・キャベツ・コーン・りんご	牛乳 小豆ういろう	648 kcal 18.1 g 19.3 g 1.3 g	486 kcal 13.6 g 14.5 g 1.0 g
19	火	さつまいもと魚の中華煮 きくらげの中華和え ご飯・中華スープ	小麦粉・油・マヨネーズ・米・さつま芋・片栗粉・砂糖・ごま油	牛乳・素干しエビ・玉子・花かつお・ホキ・ベーコン	キャベツ・切干大根・青のり・生姜・玉ねぎ・ピーマン・しいたけ・チンゲン菜・人参・きくらげ・白菜	牛乳 かみかみお好み焼き	579 kcal 20.4 g 15.1 g 2.1 g	434 kcal 15.3 g 11.3 g 1.6 g
20	水	ひじき入り厚焼玉子 五目煮 ご飯・すまし汁 フルーツ(バナナ)	食パン・マヨネーズ・米・油・砂糖・ツキコン	牛乳・ツナフレーク缶・エビ・玉子・鶏肉・大豆	玉ねぎ・ひじき・人参・れんこん・かぶ・万能ねぎ・バナナ	牛乳 ツナサンドイッチ	703 kcal 30.6 g 28.2 g 2.6 g	527 kcal 23.0 g 21.2 g 2.0 g
21	木	魚のマヨコーン焼き 切干大根煮 ご飯・スープ	砂糖・米・小麦粉・油・バター・マヨネーズ・新じゃが芋	牛乳・赤魚・鶏肉	りんご・レーズン・コーン・レタス・人参・切干大根・インゲン・えのき茸	牛乳 りんごのレーズン煮	521 kcal 17.9 g 19.0 g 1.3 g	391 kcal 13.4 g 14.3 g 1.0 g
22	金	しゃきしゃきメンチ しらすと野菜の酢の物 ご飯・スープ フルーツ(りんご)	ホットケーキミックス・米・パン粉・砂糖・小麦粉・油	牛乳・チーズ・鶏肉・玉子・しらす干し	人参・れんこん・キャベツ・ワカメ・大根・チンゲン菜・長ねぎ・りんご	牛乳 キャロット蒸しパン	607 kcal 21.7 g 20.3 g 1.6 g	455 kcal 16.3 g 15.2 g 1.2 g
23	土	魚の竜田焼き 切干大根のサラダ ひじきご飯・みそ汁	バターロール・マヨネーズ・米・油・砂糖・片栗粉	牛乳・玉子・サワラ・ツナフレーク缶	パセリ・ひじき・人参・キヌサヤ・レタス・切干大根・きゅうり・かぼちゃ・長ねぎ	牛乳 玉子パン	618 kcal 23.3 g 23.4 g 2.6 g	464 kcal 17.5 g 17.6 g 2.0 g
24	日	クリームシチュー コールスローサラダ 食パン フルーツ(キウイフルーツ)	米・砂糖・食パン・新じゃが芋・油	牛乳・油揚げ・鶏肉	青菜・玉ねぎ・グリンピース・キャベツ・人参・コーン・キウイフルーツ	牛乳 菜飯おにぎり カルシウムウエハース	637 kcal 21.9 g 23.3 g 2.5 g	478 kcal 16.4 g 17.5 g 1.9 g
25	月	魚の梅煮 ぜんまい煮 ご飯・すまし汁	米・砂糖・油・花ふ	牛乳・イナダ・鶏肉・さつま揚げ	インゲン・生姜・梅干し・人参・大根・ぜんまい	牛乳 いちごフルーチェ	475 kcal 18.7 g 15.2 g 1.6 g	356 kcal 14.0 g 11.4 g 1.2 g
26	火	鉄分強化！甘酢炒め煮 かぼちゃのサラダ ご飯・みそ汁 フルーツ(オレンジ)	小麦粉・油・米・砂糖・マヨネーズ	牛乳・ツナフレーク缶・レバー・ハム・豆腐	ひじき・人参・きゅうり・玉ねぎ・ピーマン・かぼちゃ・レーズン・えのき茸・オレンジ	牛乳 ひじきおやき 浅漬け	600 kcal 21.3 g 16.9 g 2.4 g	450 kcal 16.0 g 12.7 g 1.8 g
27	水	魚のおろし煮 青菜と厚揚げの和え物 ご飯・みそ汁	新じゃが芋・片栗粉・バター・油・米・砂糖	牛乳・キハダマグロ・厚揚げ	のり・大根・キヌサヤ・青菜・人参・白菜・ワカメ	牛乳 じゃが丸くん	547 kcal 22.5 g 17.3 g 1.9 g	410 kcal 16.9 g 13.0 g 1.4 g
28	木	スパゲッティナポリタン ツナサラダ スープ フルーツ(グレープフルーツ)	米・ごま油・スパゲッティ・バター・油・砂糖・マヨネーズ	牛乳・豚肉・鶏肉・ツナフレーク缶	人参・しめじ・玉ねぎ・グリンピース・キャベツ・コーン・かぼちゃ・インゲン・グレープフルーツ	牛乳 中華おこわ風炊き込みごはん	626 kcal 23.0 g 23.3 g 2.2 g	470 kcal 17.3 g 17.5 g 1.7 g
29	金	チーズスクランブルエッグ 新じゃが芋と人参の煮物 ご飯・すまし汁	バターロール・中華めん・油・米・バター・新じゃが芋・砂糖・花ふ	牛乳・豚肉・玉子・チーズ・鶏肉	キャベツ・人参・しめじ・ピーマン・とろろ昆布	牛乳 焼きそばパン	723 kcal 32.0 g 27.5 g 2.4 g	542 kcal 24.0 g 20.6 g 1.8 g
30	土	魚の洋風照り焼き ひじきの煮物 ご飯・みそ汁 フルーツ(オレンジ)	ホットケーキミックス・油・バター・米・小麦粉・ごま油・砂糖	牛乳・玉子・カレイ・鶏肉	トマト・人参・ひじき・大根・長ねぎ・オレンジ	牛乳 ホットケーキ(イチゴジャム)	570 kcal 22.5 g 17.1 g 1.9 g	428 kcal 16.9 g 12.8 g 1.4 g
31	日	高野豆腐の揚げ浸し 金平ごぼう ご飯・みそ汁	米・油・片栗粉・砂糖・ごま	牛乳・高野豆腐・素干しエビ・鶏肉・玉子・油揚げ	玉ねぎ・しいたけ・キヌサヤ・人参・ごぼう	牛乳 オレンジゼリー カルシウムいっぱい黒砂糖ケーキ	577 kcal 22.3 g 17.9 g 1.9 g	433 kcal 16.7 g 13.4 g 1.4 g

※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。