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	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	土	魚の洋風照り焼き ひじきのサラダ ご飯・みそ汁 フルーツ(オレンジ)	米・ごま油・小麦粉・油・バター・砂糖・マヨネーズ	牛乳・ちりめん干し・花かつお・沖ヒラス・大豆・鶏肉	青のり・トマト・ひじき・人参・大根・長ねぎ・オレンジ	牛乳 かりかりおやき	576 kcal 23.6 g 16.3 g 2.2 g				432 kcal 17.7 g 12.2 g 1.7 g			
2	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・豚肉・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 Caたっぷり!黒糖ケーキ	585 kcal 21.2 g 17.7 g 1.8 g				439 kcal 15.9 g 13.3 g 1.4 g			
3 月	ひなまつり献立	ひなちらし 新じゃがの甘辛煮 すまし汁 フルーツ(りんご)	ホットケーキミックス・米・砂糖・油・新じゃが芋・生麩	牛乳・エビ・玉子・鶏肉・桜でんぶ	れんこん・しいたけ・きゅうり・人参・玉ねぎ・かぶ・りんご	牛乳 イチゴジャム蒸しパン	610 kcal 20.5 g 16.5 g 2.2 g				458 kcal 15.4 g 12.4 g 1.7 g			
4	火	さつま芋と魚の中華煮 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・ごま油・砂糖	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	593 kcal 20.5 g 17.1 g 2.5 g				445 kcal 15.4 g 12.8 g 1.9 g			
5	水	魚のマヨコーン焼き しゃきしゃき納豆和え ご飯・スープ フルーツ(オレンジ)	ホットケーキミックス・砂糖・米・小麦粉・油・バター・マヨネーズ・新じゃが芋	牛乳・玉子・赤魚・納豆・花かつお	バナナ・コーン・レタス・白菜・えのき茸・オレンジ	牛乳 バナナスフレ	655 kcal 25.2 g 22.2 g 1.4 g				491 kcal 18.9 g 16.7 g 1.1 g			
6	木	ひじき入り厚焼玉子 五目豆 ご飯・みそ汁	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・しらす干し・玉子・鶏肉・大豆	玉ねぎ・ひじき・人参・れんこん・かぶ・万能ねぎ	牛乳 ツナサンドイッチ	692 kcal 29.6 g 28.6 g 2.9 g				519 kcal 22.2 g 21.5 g 2.2 g			
7	金	しゃきしゃきメンチ 大根のおかか和え ご飯・みそ汁 ヨーグルト	砂糖・バター・米・パン粉・小麦粉・油	牛乳・鶏肉・玉子・花かつお・ヨーグルト	りんご・レーズン・レモン・れんこん・キャベツ・大根・チンゲン菜・長ねぎ	牛乳 りんごのバター煮	584 kcal 20.3 g 21.0 g 1.4 g				438 kcal 15.2 g 15.8 g 1.1 g			
8	土	魚の竜田焼き はりはりサラダ ひじきご飯・みそ汁	小麦粉・砂糖・米・油・片栗粉	牛乳・茹小豆缶・サワラ・ツナフレーク缶	ひじき・人参・キヌサヤ・サラダ菜・切干大根・きゅうり・かぼちゃ・しめじ	牛乳 小豆ういろう	607 kcal 20.5 g 15.9 g 1.9 g				455 kcal 15.4 g 11.9 g 1.4 g			
9	日	クリームシチュー コールスローサラダ ご飯 フルーツ(グレープフルーツ)	米・砂糖・新じゃが芋・油	牛乳・油揚げ・鶏肉	青菜・玉ねぎ・ブロッコリー・キャベツ・人参・コーン・グレープフルーツ	牛乳 菜飯おにぎり カルシウムウエハース	667 kcal 20.2 g 21.3 g 1.7 g				500 kcal 15.2 g 16.0 g 1.3 g			
10	月	魚の香草マヨ焼き 磯和え ご飯・すまし汁	ホットケーキミックス・油・砂糖・米・小麦粉・マヨネーズ・花ふ	牛乳・豆腐・玉子・イナダ・竹輪	レーズン・玉ねぎ・パセリ・トマト・白菜・のり佃・大根	牛乳 おとうふドーナッツ	599 kcal 19.1 g 23.5 g 1.1 g				449 kcal 14.3 g 17.6 g 0.8 g			
11	火	ﾐﾈﾗﾙUP！ミートボールの甘辛煮 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	牛乳・ツナフレーク缶・レバーミートボール・ハム・豆腐	ひじき・人参・玉ねぎ・パプリカ赤・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 ミルクケーキ	632 kcal 23.4 g 17.8 g 2.4 g				474 kcal 17.6 g 13.4 g 1.8 g			
12	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・油・米・片栗粉・砂糖	牛乳・粉チーズ・キハダマグロ・厚揚げ	大根・キヌサヤ・青菜・人参・白菜・ワカメ	牛乳 新じゃがの 丸揚げチーズかけ	540 kcal 22.6 g 17.5 g 1.7 g				405 kcal 17.0 g 13.1 g 1.3 g			
13	木	スパゲッティナポリタン ツナサラダ スープ フルーツ(バナナ)	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・ピーマン・キャベツ・コーン・大根・インゲン・バナナ	牛乳 中華おこわ風 炊き込みごはん	600 kcal 22.3 g 22.2 g 2.2 g				450 kcal 16.7 g 16.7 g 1.7 g			
14	金	魚のピカタ れんこんサラダ ご飯・スープ	ホットケーキミックス・バター・米・小麦粉・油・砂糖・マヨネーズ	牛乳・玉子・アジ・ハム	レーズン・りんご・青のり・ブロッコリー・れんこん・人参・玉ねぎ・水菜	牛乳 アップルマフィン	594 kcal 21.4 g 19.4 g 1.9 g				446 kcal 16.1 g 14.6 g 1.4 g			
15	土	魚の洋風照り焼き ひじきのサラダ ご飯・みそ汁 フルーツ(オレンジ)	米・ごま油・小麦粉・油・バター・砂糖・マヨネーズ	牛乳・ちりめん干し・花かつお・沖ヒラス・大豆・鶏肉	青のり・トマト・ひじき・人参・大根・長ねぎ・オレンジ	牛乳 かりかりおやき	576 kcal 23.6 g 16.3 g 2.2 g				432 kcal 17.7 g 12.2 g 1.7 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	607	22.2	19.8	2.0
1～2 歳	500/19/11.1～16.7/2.0未満	455	16.6	14.8	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	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
16	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・豚肉・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 Caたっぷり!黒糖ケーキ	585 kcal 21.2 g 17.7 g 1.8 g				439 kcal 15.9 g 13.3 g 1.4 g			
17 月	イベント献立	うさぎちゃんライス スクランブルエッグ スープ フルーツ(りんご)	ホットケーキミックス・米・砂糖・バター・油	牛乳・ウインナー・玉子・ベーコン	人参・ブロッコリー・レーズン・かぶ・りんご・グリーンアスパラ	牛乳 イチゴジャム蒸しパン	610 kcal 21.0 g 21.6 g 2.7 g				458 kcal 15.8 g 16.2 g 2.0 g			
18	火	さつま芋と魚の中華煮 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・ごま油・砂糖	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	593 kcal 20.5 g 17.1 g 2.5 g				445 kcal 15.4 g 12.8 g 1.9 g			
19	水	魚のマヨコーン焼き しゃきしゃき納豆和え ご飯・スープ フルーツ(オレンジ)	ホットケーキミックス・砂糖・米・小麦粉・油・バター・マヨネーズ・新じゃが芋	牛乳・玉子・赤魚・納豆・花かつお	バナナ・コーン・レタス・白菜・えのき茸・オレンジ	牛乳 バナナスフレ	655 kcal 25.2 g 22.2 g 1.4 g				491 kcal 18.9 g 16.7 g 1.1 g			
20	木	ひじき入り厚焼玉子 五目煮 ご飯・みそ汁	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・しらす干し・玉子・鶏肉・大豆	玉ねぎ・ひじき・人参・れんこん・かぶ・万能ねぎ	牛乳 ツナサンドイッチ	692 kcal 29.6 g 28.6 g 2.9 g				519 kcal 22.2 g 21.5 g 2.2 g			
21	金	野菜のチャンプル風 大根のおかか和え ご飯・みそ汁 ヨーグルト	砂糖・バター・米・油	牛乳・豚肉・玉子・花かつお・ヨーグルト	りんご・レーズン・レモン・キャベツ・れんこん・人参・大根・チンゲン菜・長ねぎ	牛乳 りんごのバター煮	526 kcal 20.6 g 17.4 g 1.6 g				395 kcal 15.5 g 13.1 g 1.2 g			
22	土	魚の竜田焼き はりはりサラダ ひじきご飯・みそ汁	小麦粉・砂糖・米・油・片栗粉	牛乳・茹小豆缶・サワラ・ツナフレーク缶・油揚げ	ひじき・人参・キヌサヤ・グリーンアスパラ・切干大根・きゅうり・かぼちゃ	牛乳 小豆ういろう	619 kcal 21.2 g 16.9 g 1.9 g				464 kcal 15.9 g 12.7 g 1.4 g			
23	日	クリームシチュー コールスローサラダ ご飯 フルーツ(グレープフルーツ)	米・砂糖・新じゃが芋・油	牛乳・油揚げ・鶏肉	小松菜・玉ねぎ・ブロッコリー・キャベツ・人参・コーン・グレープフルーツ	牛乳 菜飯おにぎり カルシウムウエハース	675 kcal 20.5 g 22.0 g 1.7 g				506 kcal 15.4 g 16.5 g 1.3 g			
24	月	魚の香草マヨ焼き 磯和え ご飯・すまし汁	ホットケーキミックス・油・砂糖・米・小麦粉・マヨネーズ・花ふ	牛乳・豆腐・玉子・イナダ・竹輪	レーズン・玉ねぎ・パセリ・トマト・インゲン・のり佃・大根	牛乳 おとうふドーナッツ	604 kcal 19.3 g 23.5 g 1.1 g				453 kcal 14.5 g 17.6 g 0.8 g			
25	火	ﾐﾈﾗﾙUP！ミートボールの甘辛煮 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	牛乳・ツナフレーク缶・レバーミートボール・ハム・豆腐	ひじき・人参・玉ねぎ・パプリカ赤・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 ミルクケーキ	632 kcal 23.4 g 17.8 g 2.4 g				474 kcal 17.6 g 13.4 g 1.8 g			
26	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・油・米・片栗粉・砂糖	牛乳・粉チーズ・キハダマグロ・厚揚げ	大根・キヌサヤ・青菜・人参・白菜・ワカメ	牛乳 新じゃがの 丸揚げチーズかけ	540 kcal 22.6 g 17.5 g 1.7 g				405 kcal 17.0 g 13.1 g 1.3 g			
27	木	スパゲッティナポリタン ツナサラダ スープ フルーツ(バナナ)	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・ピーマン・キャベツ・コーン・大根・インゲン・バナナ	牛乳 中華おこわ風 炊き込みごはん	600 kcal 22.3 g 22.2 g 2.2 g				450 kcal 16.7 g 16.7 g 1.7 g			
28	金	魚のピカタ れんこんサラダ ご飯・スープ	ホットケーキミックス・バター・米・小麦粉・油・砂糖・マヨネーズ	牛乳・玉子・アジ・ハム	レーズン・りんご・青のり・ブロッコリー・れんこん・人参・玉ねぎ・水菜	牛乳 アップルマフィン	594 kcal 21.4 g 19.4 g 1.9 g				446 kcal 16.1 g 14.6 g 1.4 g			
29	土	魚の洋風照り焼き ひじきのサラダ ご飯・みそ汁 フルーツ(オレンジ)	米・ごま油・小麦粉・油・バター・砂糖・マヨネーズ	牛乳・ちりめん干し・花かつお・沖ヒラス・大豆・鶏肉	青のり・トマト・ひじき・人参・大根・長ねぎ・オレンジ	牛乳 かりかりおやき	576 kcal 23.6 g 16.3 g 2.2 g				432 kcal 17.7 g 12.2 g 1.7 g			
30	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・豚肉・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 Caたっぷり!黒糖ケーキ	585 kcal 21.2 g 17.7 g 1.8 g				439 kcal 15.9 g 13.3 g 1.4 g			
31	月	スクランブルエッグ 新じゃがの甘辛煮 ご飯・スープ フルーツ(りんご)	ホットケーキミックス・米・油・砂糖・新じゃが芋	牛乳・玉子・鶏肉・ベーコン	グリーンアスパラ・人参・玉ねぎ・かぶ・りんご	牛乳 イチゴジャム蒸しパン	626 kcal 20.4 g 21.3 g 2.0 g				470 kcal 15.3 g 16.0 g 1.5 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。
※都合により、献立を変更する場合がございます。