3月

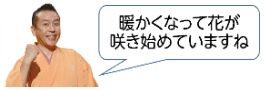
リトルキッズ		昼食	3色食品群 熱や力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	3色食品群以外の使用食材	1～2歳児 エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 塩分		アレルギー（乳・卵・小麦・落花生・そば・えび・かに・くるみ）	午前のおやつ	午後のおやつ
1	土	すくすく給食								いりこ こんぶ 牛乳	クッキー 牛乳
2	日										
3 月	イベント献立	●そぼろひなちらし寿司 チンゲン菜と玉ねぎの煮浸し みそ汁（かぼちゃ・長ねぎ） フルーツ（オレンジ）	ご飯・砂糖・片栗粉・油	鶏肉・味噌	オレンジ・かぼちゃ・キヌサヤ・コーン・チンゲン菜・れんこん・玉ねぎ・人参・長ねぎ	みりん風調味料・酒・出し汁・醤油・酢・水・精製塩	267 9.2 6.3 45.5 0.8	kcal g g g g	小麦	いりこ こんぶ 牛乳	おひなさま プリン
4	火	ご飯 豆腐と豚肉のとろみ煮 さつま芋ときゅうりのひじきサラダ みそ汁（なす・なめこ）	ご飯・さつま芋・砂糖・片栗粉・油	豆腐・豚肉・味噌	きゅうり・なす・なめこ・ひじき・玉ねぎ・人参・水菜	みりん風調味料・酒・出し汁・醤油・酢・精製塩	295 11.5 8.2 47.3 0.7	kcal g g g g	小麦	いりこ こんぶ 牛乳	フルーツ ポンチ
5	水	ツナピラフ 鶏肉のマカロニみそグラタン風 スープ（キャベツ・ごぼう） ヨーグルト	ご飯・バター・パン粉・マカロニ・砂糖・小麦粉	ツナフレーク缶・ヨーグルト・鶏肉・豆乳・味噌	キャベツ・グリンピース・コーン・ごぼう・玉ねぎ	出し汁・醤油・水・精製塩	316 12.2 9.3 48.0 0.8	kcal g g g g	乳・小麦	いりこ こんぶ 牛乳	ジャムパン
6	木	ご飯 鮭のごま衣焼き 大根の信田煮 みそ汁（花ふ・ワカメ） フルーツ（不知火）	ご飯・花ふ・砂糖・小麦粉・油	ごま・ご飯・花ふ・砂糖・小麦粉・油	鮭・味噌・油揚げ	ワカメ・小松菜・人参・大根・不知火（しらぬい）	みりん風調味料・酒・出し汁・醤油・水・精製塩	287 12.5 7.7 42.9 0.7	kcal g g g g	小麦	いりこ こんぶ 牛乳	ピザ
7	金	肉野菜あんかけうどん キャベツとアスパラのしらすサラダ フルーツ（りんご）	うどん・ごま油・砂糖・片栗粉・油	しらす干し・豚肉	キャベツ・グリーンアスパラ・チンゲン菜・りんご・人参・長ねぎ	みりん風調味料・酒・出し汁・醤油・酢・精製塩	259 11.2 8.6 35.0 0.9	kcal g g g g	小麦	いりこ こんぶ 牛乳	わかめ おにぎり
8	土	すくすく給食								いりこ こんぶ 牛乳	クッキー 牛乳
9	日										
10	月	鉄分強化！ふりかけご飯 豆腐と鶏肉のみそ煮 切干大根炒め すまし汁（長ねぎ・インゲン）	ご飯・砂糖・片栗粉・油	鶏肉・豆腐・味噌・油揚げ	インゲン・ほうれん草・玉ねぎ・人参・切干大根・長ねぎ	ふりかけ・酒・出し汁・醤油・精製塩	278 13.9 5.7 44.9 0.8	kcal g g g g	小麦	いりこ こんぶ 牛乳	きな粉 ドーナツ
11	火	お別れ遠足のため お弁当持参									
12	水	ご飯 助宗タラの煮付け かぼちゃのささみ炒め みそ汁（もやし・花ふ） フルーツ（バナナ）	ご飯・ご飯・花ふ・砂糖・片栗粉	スケソウタラ・鶏肉・味噌	かぼちゃ・バナナ・もやし・人参・万能ねぎ	みりん風調味料・酒・出し汁・醤油・精製塩	257 13.6 2.2 47.6 0.6	kcal g g g g	小麦	いりこ こんぶ 牛乳	ラスク
13	木	ご飯 チキンストロガノフ風 サラダスパゲティ スープ（大根・ワカメ）	ご飯・スパゲッティ・砂糖・小麦粉・油	鶏肉	しめじ・チンゲン菜・ピーマン・ワカメ・玉ねぎ・人参・大根	ウスターソース・ケチャップ・酒・出し汁・醤油・酢・水・精製塩	296 10.9 8.7 45.6 0.9	kcal g g g g	小麦	いりこ こんぶ 牛乳	フルーツ ゼリー
14 金	イベント献立	●ホワイトデー☆クリームライス トマトとアスパラのツナサラダ スープ（さつま芋・ごぼう） フルーツ（オレンジ）	ご飯・ご飯・さつま芋・砂糖・油	ツナフレーク缶・豚肉	オレンジ・グリーンアスパラ・コーン・ごぼう・トマト・玉ねぎ・小松菜・人参	SBシチューの王子さま顆粒・酒・出し汁・醤油・酢・水・精製塩	324 11.2 10.5 48.6 1.2	kcal g g g g	小麦	いりこ こんぶ 牛乳	ホワイトデー クッキー
15	土	すくすく給食								いりこ こんぶ 牛乳	クッキー 牛乳

年齢	給与栄養目標量 エネルギー/たんぱく質/脂質/炭水化物/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	炭水化物g	塩分g
3～5 歳	390/16.1/10.8/57.0/1.1未満	392	16.0	10.9	60.3	1.0
1～2 歳	285/11.8/7.9/41.7/0.8未満	290	11.8	8.1	44.7	0.8

リトルキッズ		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	3色食品群以外の使用食材	1～2歳児 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）	午前のおやつ	午後のおやつ
16	日										
17	月	三色丼 チンゲン菜とれんこんの煮浸し みそ汁（かぼちゃ・長ねぎ） フルーツ（オレンジ）	ご飯・砂糖・片栗粉・油	鶏肉・味噌	オレンジ・かぼちゃ・コーン・チンゲン菜・れんこん・玉ねぎ・人参・長ねぎ	みりん風調味料・酒・出し汁・醤油・精製塩	263 9.2 6.3 44.7 0.7	kcal g g g g	小麦	いりこ こんぶ 牛乳	マカロニ きな粉
18	火	ご飯 豆腐と豚肉のとろみ煮 さつま芋ときゅうりのひじきサラダ みそ汁（なす・なめこ）	ご飯・さつま芋・砂糖・片栗粉・油	豆腐・豚肉・味噌	きゅうり・なす・なめこ・ひじき・玉ねぎ・人参・水菜	みりん風調味料・酒・出し汁・醤油・酢・精製塩	295 11.5 8.2 47.3 0.7	kcal g g g g	小麦	いりこ こんぶ 牛乳	ポップコーン
19	水	ツナピラフ 鶏肉のマカロニみそグラタン風 スープ（キャベツ・ごぼう） ヨーグルト	ご飯・バター・パン粉・マカロニ・砂糖・小麦粉	ツナフレーク缶・ヨーグルト・鶏肉・豆乳・味噌	キャベツ・グリンピース・コーン・ごぼう・玉ねぎ	出し汁・醤油・水・精製塩	316 12.2 9.3 48.0 0.8	kcal g g g g	乳・小麦	いりこ こんぶ 牛乳	フルーツ
20	木	春分の日									
21	金	肉野菜あんかけうどん キャベツとアスパラのしらすサラダ フルーツ（りんご）	うどん・ごま油・砂糖・片栗粉・油	しらす干し・豚肉	キャベツ・グリーンアスパラ・チンゲン菜・りんご・人参・長ねぎ	みりん風調味料・酒・出し汁・醤油・酢・精製塩	259 11.2 8.6 35.0 0.9	kcal g g g g	小麦	いりこ こんぶ 牛乳	鮭 おにぎり
22	土	すくすく給食								いりこ こんぶ 牛乳	クッキー 牛乳
23	日										
24	月	鉄分強化！ふりかけご飯 豆腐と鶏肉のみそ煮 切干大根炒め すまし汁（インゲン・長ねぎ）	ご飯・砂糖・片栗粉・油	鶏肉・豆腐・味噌・油揚げ	インゲン・ほうれん草・玉ねぎ・人参・切干大根・長ねぎ	ふりかけ・酒・出し汁・醤油・精製塩	277 13.9 5.7 44.9 0.8	kcal g g g g	小麦	いりこ こんぶ 牛乳	フルーツ ゼリー
25	火	ご飯 豚肉のキャベツ蒸し きゅうりのごま和え みそ汁（チンゲン菜・えのき茸）	ご飯・ご飯・花ふ・砂糖・油	ごま・ご飯・花ふ・砂糖・油	豚肉・味噌	えのき茸・キャベツ・きゅうり・チンゲン菜・玉ねぎ・人参	みりん風調味料・酒・出し汁・醤油・酢・水・精製塩	256 10.1 8.5 37.1 0.5	kcal g g g g	小麦	いりこ こんぶ 牛乳	アップルパイ
26	水	ご飯 助宗タラの煮付け かぼちゃのささみ炒め みそ汁（もやし・花ふ） フルーツ（バナナ）	ご飯・ご飯・花ふ・砂糖・片栗粉	ご油・ご飯・花ふ・砂糖・片栗粉	スケソウタラ・鶏肉・味噌	かぼちゃ・バナナ・もやし・人参・万能ねぎ	みりん風調味料・酒・出し汁・醤油・精製塩	257 13.6 2.2 47.6 0.6	kcal g g g g	小麦	いりこ こんぶ 牛乳	きな粉 トースト
27	木	ご飯 チキンストロガノフ風 サラダスパゲティ スープ（大根・ワカメ）	ご飯・スパゲッティ・砂糖・小麦粉・油	鶏肉	しめじ・チンゲン菜・ピーマン・ワカメ・玉ねぎ・人参・大根	ウスターソース・ケチャップ・酒・出し汁・醤油・酢・水・精製塩	296 10.9 8.7 45.6 0.9	kcal g g g g	小麦	いりこ こんぶ 牛乳	ヨーグルト シリアル
28	金	ご飯 クリームシチュー トマトとアスパラのツナサラダ スープ（さつま芋・ごぼう） フルーツ（オレンジ）	ご油・ご飯・さつま芋・砂糖・油	ツナフレーク缶・豚肉	オレンジ・グリーンアスパラ・コーン・ごぼう・トマト・玉ねぎ・小松菜・人参	SBシチューの王子さま顆粒・酒・出し汁・醤油・酢・水・精製塩	324 11.2 10.5 48.6 1.1	kcal g g g g	小麦	いりこ こんぶ 牛乳	おかか おにぎり
29	土	すくすく給食								いりこ こんぶ 牛乳	くつきー 牛乳
30	日										
31	月	三色丼 チンゲン菜とれんこんの煮浸し みそ汁（かぼちゃ・長ねぎ） フルーツ（オレンジ）	ご飯・砂糖・片栗粉・油	鶏肉・味噌	オレンジ・かぼちゃ・コーン・チンゲン菜・れんこん・玉ねぎ・人参・長ねぎ	みりん風調味料・酒・出し汁・醤油・精製塩	263 9.2 6.3 44.7 0.7	kcal g g g g	小麦	いりこ こんぶ 牛乳	ジャムパン

※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ます。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。

タイヘイ（株）
応援サポーター
林家たい平師匠



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。