

リトルキッズ	昼食		3色食品群			午後おやつ
			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・24	月	ふりかけご飯 豚挽き肉とキャベツのみそ炒め トマトとワカメのツナサラダ すまし汁	米・砂糖・油・焼き麩・ ゴマ・片栗粉	牛乳・ツナ缶・豚肉	キャベツ・トマト・ワカメ・ 玉葱・小松菜・南瓜・洋 梨缶	牛乳 南瓜もち フルーツ(洋梨缶)
4・18	火	冷やし鶏ソーマン 大学芋 フルーツ(オレンジ)	ゴマ・ゴマ油・さつま 芋・ソーマン・砂糖・片 栗粉・油・小麦粉	牛乳・鶏肉・豆乳	オレンジ・胡瓜・ワカメ・ 人参	牛乳 キャロット蒸しパン
5・19	水	ふりかけご飯 カラスカレイの磯風味焼き 茹で豚とほうれん草のサラダ 味噌汁 フルーツ(バナナ)	ごま油・米・砂糖・油・ 小麦粉・片栗粉 焼き麩 バター	牛乳・カラスカレイ 豚肉・豆乳 ベビーチーズca+fe	あおさ粉・キャベツ バナナ・パプリカ ほうれん草・大根 長葱	牛乳 お麩ラスク 鉄分強化チーズ
6・20	木	ハヤシライス 白菜サラダ フルーツ(黄桃缶)	米・砂糖・油・バター・ ゴマ・小麦粉	牛乳・豚肉・豆乳	玉葱・黄桃缶・ほうれん 草・グリーンピース・白菜・ 人参・レーズン	牛乳 ポパイケーキ
7・21	金	エビの米粉かき揚げ丼 チンゲン菜と人参の和え物 すまし汁 ヨーグルト	米・砂糖・油・米粉・さ つま芋	牛乳・エビ・ヨーグル ト・油揚げ	あおさ粉・寒天・キヌサ ヤ・白桃缶・チンゲン 菜・玉葱・人参・長葱	牛乳 芋ようかん フルーツ(白桃缶)
17・31	月	ご飯 鮭の甘辛だれ 豚肉とチンゲン菜の煮物 すまし汁 フルーツ(黄桃缶)	米・砂糖・油・小麦粉・ ちりめん干し	牛乳・鮭・豚肉・油揚 げ・大豆	スナップエンドウ・チン ゲン菜・黄桃缶・玉葱・ 人参・大根葉	牛乳 じゃこと大豆のおにぎり
11・25	火	ご飯 鮭の甘辛揚げ 鶏肉とほうれん草の煮物 味噌汁 フルーツ(パイン缶)	米・砂糖・油・じゃが 芋・片栗粉・イチゴ ジャム・小麦粉	牛乳・鶏肉・鮭・おか ら・豆乳	インゲン・パイン缶・ほう れん草・玉葱・人参	牛乳 おからホットケーキ
12・26	水	ご飯 豚肉と夏野菜のトマト煮 小松菜のコーンサラダ 味噌汁	米・砂糖・油・ゴマ油・ 花麩	牛乳・豚肉・大豆・きな 粉	トマトパック・南瓜・コー ン・ナス・ワカメ・玉葱・ミ カン缶・寒天・小松菜	牛乳 みかん寒天 大豆きな粉
13・27	木	ご飯 助宗鱈の照り焼き 鶏肉と白菜の和え物 味噌汁 フルーツ(洋梨缶)	米・砂糖・油・小麦粉・ バター	牛乳・助宗鱈・鶏肉・ 豆乳	ブロッコリー・ほうれん 草・パイン缶・玉葱・赤 ピーマン・白菜・洋梨缶	牛乳 パイナップルケーキ
14・28	金	ポークカレーライス カリフラワーと胡瓜のサラダ フルーツ(オレンジ)	米・砂糖・油・じゃが 芋・スパゲッティ	牛乳・豚肉・鶏肉	オレンジ・グリーンピース・ カリフラワー・玉葱・人参	牛乳 ミニナポリタン
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/炭水化物/塩分	エネルギーkcal	たんぱく質g	脂質g	炭水化物g	塩分g
		461	17.1	13.2	66.6	1.2

※三色食品群に分類されない調味料として、ケチャップ、ソース、コンソメ、酢、醤油、鉄分強化ふりかけ穀物・大豆ベーキングパウダー、カレーの王子様、ハヤシの王子様、味噌、塩、かつおこぶだしを使用いたします。

※朝、昼食時、その他適時に麦茶を提供いたします。

※都合により、献立を変更する場合がございます。

