

| 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                           |                         |
| 4・18   | 月  | ふりかけご飯<br>焼き鳥風<br>かぶと大豆の煮物<br>味噌汁   | 米・砂糖・油・ごま油                | 牛乳・鶏肉・大豆・じやこ              | インゲン・かぶ・チングン菜・ワカメ・人参・大根葉             | 牛乳<br>じやこと大根葉のおにぎり      |
| 5・19   | 火  | ご飯<br>カラスカレイの和風ステーキ<br>チングン菜と油揚げの煮物<br>味噌汁<br>フルーツ(パイン缶)                          | 米・砂糖・油・じやが芋・花麩・小麦粉・ゴマ・バター | 牛乳・豆乳・油揚げ・カラスカレイ          | あおさ粉・チングン菜・パイン缶・人参・冬瓜・ほうれん草          | 牛乳<br>ポパイケーキ            |
| 6・20   | 水  | ハヤシライス<br>白菜サラダ<br>フルーツ(黄桃缶)  | 米・砂糖・油・ハッピーターン            | 牛乳・豚肉                     | グリンピース・玉葱・白菜・人参・レーズン・黄桃缶             | 牛乳<br>おせんべい             |
| 7・21   | 木  | ふりかけご飯<br>白糸鰯のおろし煮<br>じゃが芋の塩きんぴら<br>味噌汁<br>フルーツ(オレンジ)                             | 米・砂糖・油・じやが芋・小麦粉・バター       | 牛乳・白糸鰯・豆乳                 | オレンジ・チングン菜・なめこ・玉葱・人参・大根・白桃缶          | 牛乳<br>白桃ケーキ             |
| 8・22   | 金  | ご飯<br>ハンバーグ<br>マカロニサラダ<br>スープ   | 米・砂糖・油・パン粉・マカロニ・片栗粉・米粉    | 牛乳・ツナ缶・豆乳・豚肉              | かぶ・トマト・玉葱・枝豆・人参・長葱                   | 牛乳<br>米粉のドーナツ           |
| 25     | 月  | ご飯<br>白糸鰯の甘辛揚げ<br>鶏肉と大根の煮物<br>味噌汁<br>フルーツ(りんご)                                    | 米・砂糖・油・小麦粉・片栗粉            | 牛乳・白糸鰯・鶏肉・小豆缶             | アスパラ・長葱・ごぼう・りんご・レンコン・人参・大根・南瓜        | 牛乳<br>南瓜団子のお汁粉          |
| 12・26  | 火  | ソース焼きうどん<br>じゃが芋とチングン菜の炒め煮<br>味噌汁<br>フルーツ(ミカン缶)                                   | うどん・じゃが芋・油・米              | 牛乳・豚肉・油揚げ・チーズ             | あおさ粉・キャベツ・チングン菜・ミカン缶・玉葱・人参・胡瓜・コーン・冬瓜 | 牛乳<br>パワフルおにぎり<br>塩もみ胡瓜 |
| 13・27  | 水  | ご飯<br>鮭の胡麻みそ焼き<br>豚肉の甘辛煮<br>すまし汁<br>フルーツ(バナナ)                                     | 米・砂糖・油・焼ふ・ゴマ・小麦粉          | 牛乳・豆乳・鮭・豚肉・おから            | グリンピース・玉葱・バナナ・人参・白菜・万能ねぎ・レーズン        | 牛乳<br>おから蒸しパン           |
| 14・28  | 木  | チキンカレーライス<br>キャベツとかぶのサラダ<br>フルーツ(パイン缶)  | 米・砂糖・油・じやが芋・さつまいも・片栗粉     | 牛乳・鶏肉                     | かぶ・キャベツ・パイン缶・玉葱・枝豆・人参・寒天・りんごジュース     | 牛乳<br>りんごゼリー<br>大学芋     |
| 15・29  | 金  | ツナとレンコンのご飯<br>豚肉と冬野菜のみそ炒め<br>春雨サラダ<br>フルーツ(みかん)                                   | 米・砂糖・油・春雨・焼ふ・バター          | 牛乳・ツナ缶・豆乳・豚肉・鉄分強化チーズfe+ca | 胡瓜・パプリカ・ブロッコリー・人参・みかん・レンコン・白菜        | 牛乳<br>お麩ラスク<br>チーズ      |
| 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               |
|        |    |   | 446                       | 15・9                      | 13・3                                 | 64・4 1・2                |

※三色食品群に分類されない調味料として、酒、みりん、コンソメ、ソース、酢、醤油、鉄分強化ふりかけ穀物、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。

