



桜の花が咲き誇り、春の訪れを感じる季節となりました。ドキドキ、ワクワクの毎日が始まります♪  
 これから新しい環境の中で、様々な出会いや経験を通して大きく成長していくことで☆  
 健やかな成長をサポートする「食」について、今年度も給食だよりを通して様々な情報をお届けしてまいります。  
 どうぞよろしくお願いいたします ♡

## 三色食品群ってなあに？ ～3つの色の食べ物を毎食そろえよう！

### ポイント☆見た目の色ではなく力の色！

保育園の給食には3つのグループの食べ物が入っているのをご存知でしょうか。子ども達には主食・主菜・副菜といった概念は少し難しいですね。そこで登場するのが**三色食品群**です！これは食品を栄養素や働きごとに、3色に分類したものです。

例 **赤色のトマト** = **緑色のグループ**

- 「赤はぐんぐん成長するための力」
- 「黄色は元気に友達とたくさん遊ぶための力」
- 「緑は体を病気にしないための力」

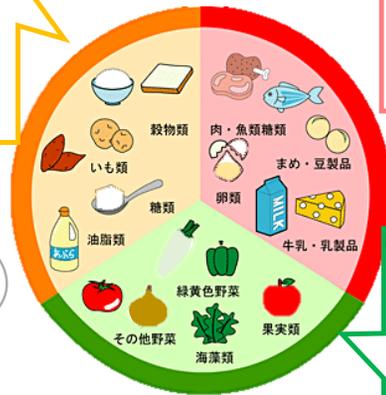
**黄色群の食品**  
 体を動かす  
 エネルギー源となる

主な栄養素：糖質  
 脂質

**赤色群の食品**

血液や筋肉など  
 体の組織をつくる

主な栄養素：たんぱく質



**緑色群の食品**

体の調子を整える

主な栄養素：ビタミン  
 ミネラル



お家でもぜひ、毎日の食事で食べ物に何色の力があるのかな？などお話をしてみてください♪

## 給食室より

3月14日に「お別れ給食会」でバイキング給食を実施しました。お兄さん・お姉さん・先生達と一緒に、楽しく食べました😊



## 毎朝の元気チェック



小さな子どもたちは、身体の異常を自分で伝えることができません。朝、子どもたちが起きたら抱っこをしたり着替えをしたりしながら体調や機嫌のチェックをしましょう☆  
 熱や嘔吐・下痢、湿疹・発疹はないですか？  
 鼻水や咳は出ていませんか？ 顔色・機嫌は？ 食欲はありますか？  
 小さな子ほど症状が悪化しやすいものです。  
 毎朝触れ合いながら「見て」「触れて」確認しましょう♪



## 今月のイベント献立

今月は鳥取県の郷土料理です♪



☆混ぜ込みどんどろけ飯風

鳥取県東部から中部地域にかけて豆腐や地元の野菜を入れた炊き込みご飯のことを「どんどろけ飯」と言います。「どんどろけ」とは「雷」を表し、熱した油に豆腐を入れて炒めるとバリバリッと音がすることから名がついたそうです。今回は混ぜ込みにして、炒めた風味も感じてもらえるようアレンジしました☆

☆春雨入り豆乳茶碗蒸し風

鳥取県では米子市を中心に茶碗蒸しは「春雨入り」が一般的だそうです。所説ありますが、卵がまだ高価な時代に卵料理である茶碗蒸しの量を増やすために入れたのではないかとされています。今回はアレルギーフリーのため豆乳寒天で茶碗蒸しを再現し、食べやすいようにあんをかけました♪



## 一日に必要な栄養量の目安

3～5歳児は1日に1300kcal、1～2歳で950kcal必要とされています(日本人の食事摂取基準2025年版:男子)。

給食では、昼食+おやつで3～5歳児は1日のうち45%を、1～2歳児は50%を摂取するのが目安です。

給食に加え、家庭での食事をしっかりと食べて1日に必要な栄養素を摂りましょう♪



# 4月

リトルキッズ	昼食	3色食品群			3色食品群以外の使用食材	1~2歳児		3~5歳児	
		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		午後おやつ	アレルギー	アレルギー	アレルギー
1	火	ご飯 白糸タラと春キャベツのバター炒め 鶏肉の切干大根煮 みそ汁(さつま芋・しめじ) フルーツ(不知火)	ご飯・さつま芋・バター・砂糖・小麦粉・油 シロイトタラ・牛乳・豆乳・豚肉・味噌・茹小豆缶 キャベツ・しめじ・黄桃缶・寒天・玉ねぎ・人参・切干大根・不知火(しらぬい)	みりん風調味料・酒・出し汁・醤油・水・精製塩 牛乳 牛乳 豆乳・大豆の二色寒天	午後おやつ 牛乳 牛乳 チーズスコーン	437 kcal 18.4 g 11.0 g 70.6 g 0.9 g	乳・小麦	537 kcal 22.4 g 12.3 g 89.8 g 1.1 g	乳・小麦
2	水	ご飯 鶏肉のちゃんちゃん焼き風 チンゲン菜と人参のサラダ すまし汁(玉ねぎ・ワカメ)	ごま油・ご飯・バター・砂糖・小麦粉・片栗粉・油 牛乳・鶏肉・豆乳・味噌・冷蔵ベビーチーズCa+Fe コーン・チンゲン菜・ピーマン・ワカメ・玉ねぎ・人参・白菜	みりん風調味料・酒・出し汁・醤油・酢・精製塩 牛乳 牛乳 チーズスコーン	午後おやつ 牛乳 牛乳 チーズスコーン	495 kcal 19.5 g 20.2 g 62.9 g 2.0 g	乳・小麦	616 kcal 23.9 g 24.7 g 79.4 g 2.6 g	乳・小麦
3	木	鮭の香味だれ井かぼちゃと豚肉の信田煮 みそ汁(豆腐・インゲン) ヨーグルト	ごま油・ご飯・じゃが芋・マヨネーズ・砂糖・片栗粉・油 しらす干し・ヨーグルト・牛乳・鮭・豆腐・豚肉・味噌・油揚げ インゲン・かぼちゃ・玉ねぎ・小松菜・人参・生姜	ケチャップ・みりん風調味料・酒・出し汁・醤油・水・精製塩 牛乳 牛乳 しらすのハッシュポテトスティック野菜	午後おやつ 牛乳 牛乳 あおさ粉巻き納豆	494 kcal 23.2 g 17.2 g 68.6 g 1.2 g	乳・小麦	609 kcal 28.8 g 20.4 g 86.0 g 1.5 g	乳・小麦
4	金	アイスバラガスとコーンのピラフ トマトソースにこり鶏バーグ みそ汁(もやし・焼ふ) フルーツ(バナナ)	ごま・さつま芋・バター・パン粉・砂糖・焼ふ・油 花かつお・牛乳・鶏肉・豆乳・納豆・味噌 あおさ粉・カットトマト・グリーンアスパラ・コーン・バナナ・もやし・玉ねぎ・人参	ウスターソース・ケチャップ・みりん風調味料・出し汁・酢・水・精製塩 牛乳 牛乳 あおさ粉巻き納豆	午後おやつ 牛乳 牛乳 あおさ粉巻き納豆	517 kcal 19.0 g 16.1 g 80.0 g 1.1 g	乳・小麦	640 kcal 23.0 g 19.0 g 101.3 g 1.4 g	乳・小麦
5	土	ご飯 助宗タラのごま煮 キャベツときゅうりのサラダ 貝だくさん汁(豚肉・かぼちゃ・えのき茸) フルーツ(オレンジ)	ごま・ご飯・砂糖・米粉・油 ステーキ・牛乳・豆乳・豚肉・味噌 えのき茸・オレンジ・かぼちゃ・キャベツ・きゅうり・人参	ベーキングパウダー・みりん風調味料・酒・出し汁・醤油・酢・水 牛乳 牛乳 米粉みそ蒸しパン	午後おやつ 牛乳 牛乳 米粉みそ蒸しパン	518 kcal 21.1 g 14.5 g 79.2 g 1.5 g	乳・小麦	643 kcal 25.9 g 17.0 g 100.2 g 1.8 g	乳・小麦
6	日	ご飯 豚肉のおさつ炒め 大根とほうれん草の煮物 みそ汁(玉ねぎ・ワカメ)	イチゴジャム・ごま油・ご飯・さつま芋・砂糖 牛乳・豆乳・豚肉・味噌 コーン・ほうれん草・みかん缶・ワカメ・寒天・玉ねぎ・人参・大根	酒・出し汁・醤油・水・精製塩 牛乳 牛乳 みかん缶	午後おやつ 牛乳 牛乳 みかん缶	428 kcal 16.5 g 13.0 g 66.0 g 0.9 g	乳・小麦	518 kcal 19.7 g 15.0 g 81.9 g 1.1 g	乳・小麦
7	月	ご飯 豆腐と鶏肉の煮物 じゃが芋のマトサラダ みそ汁(長ねぎ・油揚げ)	ごま・ご飯・じゃが芋・砂糖・片栗粉・油 牛乳・鶏肉・豆腐・味噌・油揚げ かぼちゃ・チンゲン菜・マト・パインナップル缶・人参・長ねぎ	みりん風調味料・酒・出し汁・醤油・酢・水・精製塩 牛乳 牛乳 黒ごま大学かぼちゃフルーツ(パイン缶)	午後おやつ 牛乳 牛乳 黒ごま大学かぼちゃフルーツ(パイン缶)	457 kcal 18.9 g 13.4 g 72.3 g 0.9 g	乳・小麦	562 kcal 23.1 g 15.5 g 91.4 g 1.1 g	乳・小麦
8	火	鉄分強化！ふりかけご飯 白糸タラの甘酢漬 豚肉と大根の炒め煮 みそ汁(ワカメ・花ふ) フルーツ(オレンジ)	ごま・花ふ・砂糖・小麦粉・油 きな粉・シロイトタラ・牛乳・豆乳・豚肉・味噌 オレンジ・パプリカ赤・ワカメ・玉ねぎ・人参・水菜・大根	ふりかけ・ベーキングパウダー・酒・出し汁・醤油・酢 牛乳 牛乳 きなこ豆乳パンケーキ	午後おやつ 牛乳 牛乳 きなこ豆乳パンケーキ	473 kcal 22.3 g 15.0 g 66.6 g 1.4 g	乳・小麦	579 kcal 27.5 g 17.7 g 82.6 g 1.8 g	乳・小麦
9	水	ミートスパゲッティ 白菜と人参のツナサラダ スープ(豆腐・ごぼう)	ご飯・スパゲッティ・砂糖・小麦粉・油 ツナフレーク缶・牛乳・鶏肉・豆腐 インゲン・ごぼう・パセリ・玉ねぎ・人参・白菜	ウスターソース・ケチャップ・みりん風調味料・酒・出し汁・醤油・酢・水・精製塩 牛乳 牛乳 鶏肉の混ぜ込みご飯	午後おやつ 牛乳 牛乳 鶏肉の混ぜ込みご飯	510 kcal 23.0 g 19.9 g 65.1 g 1.5 g	乳・小麦	630 kcal 28.5 g 24.2 g 81.1 g 1.9 g	乳・小麦
10	木	ご飯 カラスカレイのコロコロ揚げ ひじきの炒り煮 みそ汁(玉ねぎ・キャベツ) フルーツ(オレンジ)	ご飯・さつま芋・砂糖・小麦粉・片栗粉・油 カラスカレイ・牛乳・豆乳・豚肉・粉豆腐・味噌・茹小豆缶 オレンジ・キャベツ・ひじき・ほうれん草・玉ねぎ・人参	ベーキングパウダー・みりん風調味料・酒・出し汁・醤油・水 牛乳 牛乳 粉豆腐のあずきホイケーキ	午後おやつ 牛乳 牛乳 粉豆腐のあずきホイケーキ	537 kcal 19.9 g 20.0 g 75.0 g 1.4 g	乳・小麦	672 kcal 24.3 g 24.4 g 95.7 g 1.8 g	乳・小麦
11	金	チキンハヤシライス きゅうりとスナップエンドウのコーンサラダ スープ(小松菜・しめじ) ヨーグルト	ごま油・ご飯・マカロニ・砂糖・片栗粉・油 ヨーグルト・牛乳・鶏肉・豚肉・味噌 きゅうり・コーン・しめじ・スナップエンドウ・パセリ・玉ねぎ・小松菜・人参	SBハヤシの王子さま顆粒・みりん風調味料・酒・出し汁・醤油・酢・水・精製塩 牛乳 牛乳 肉みそマカロニ	午後おやつ 牛乳 牛乳 肉みそマカロニ	499 kcal 19.5 g 17.0 g 71.7 g 1.7 g	乳・小麦	621 kcal 23.9 g 20.4 g 91.3 g 2.2 g	乳・小麦
12	土	鉄分強化！ふりかけご飯 助宗タラのみそ煮 豚肉と大根のおかか炒め すまし汁(かぼちゃ・ソーメン) フルーツ(白桃缶)	ご飯・ソーメン・りんごジャム・砂糖・小麦粉・油 おから・スケソウタラ・花かつお・牛乳・豆乳・豚肉・味噌 かぼちゃ・人参・大根・長ねぎ・白桃缶	ふりかけ・ベーキングパウダー・みりん風調味料・酒・出し汁・醤油・精製塩 牛乳 牛乳 おからホットケーキ	午後おやつ 牛乳 牛乳 おからホットケーキ	471 kcal 21.6 g 12.1 g 73.0 g 1.2 g	乳・小麦	583 kcal 26.7 g 13.8 g 93.0 g 1.5 g	乳・小麦
13	日	ご飯 豆腐とツナの落とし焼き 鶏レバーのケチャップ煮 みそ汁(ほうれん草・ワカメ)	ごま・ご飯・砂糖・小麦粉・片栗粉・油 きな粉・ツナフレーク缶・生乳・鶏レバー・豆乳・豆腐・味噌 ほうれん草・ワカメ・玉ねぎ・人参・生姜・白菜	ケチャップ・みりん風調味料・酒・出し汁・醤油・水・精製塩 牛乳 牛乳 ヘルシーくずもち	午後おやつ 牛乳 牛乳 ヘルシーくずもち	520 kcal 23.6 g 17.5 g 71.8 g 1.4 g	乳・小麦	644 kcal 29.3 g 20.8 g 90.3 g 1.8 g	乳・小麦
14	月	ご飯 鶏肉と野菜の煮物 炭焼きポテト みそ汁(花ふ・インゲン)	ごま油・ご飯・じゃが芋・花ふ・砂糖・小麦粉・油 牛乳・鶏肉・豚肉・味噌 あおさ粉・インゲン・ごぼう・玉ねぎ・人参	みりん風調味料・酒・出し汁・醤油・水・精製塩 牛乳 牛乳 豚肉と人参のおやき風	午後おやつ 牛乳 牛乳 豚肉と人参のおやき風	457 kcal 19.2 g 17.2 g 62.0 g 1.0 g	乳・小麦	559 kcal 23.2 g 20.5 g 77.0 g 1.2 g	乳・小麦
15	火	ご飯 白糸タラと春キャベツのバター炒め 豚肉の切干大根煮 みそ汁(さつま芋・しめじ) フルーツ(オレンジ)	ご飯・さつま芋・バター・砂糖・小麦粉・油 シロイトタラ・牛乳・豆乳・豚肉・味噌・茹小豆缶 オレンジ・キャベツ・しめじ・黄桃缶・寒天・玉ねぎ・人参・切干大根	みりん風調味料・酒・出し汁・醤油・水・精製塩 牛乳 牛乳 豆乳・大豆の二色寒天	午後おやつ 牛乳 牛乳 豆乳・大豆の二色寒天	438 kcal 18.5 g 11.0 g 71.1 g 1.0 g	乳・小麦	535 kcal 22.4 g 12.3 g 89.2 g 1.1 g	乳・小麦

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		
3~5歳	585/24.1/16.2/85.5/1.6未満	600	24.9	19.0	88.5	1.6
1~2歳	485/20.1/13.5/71.0/1.4未満	486	20.3	16.0	70.3	1.3

食べ物は良く噛んで食べましょう。良く噛むことで、歯や消化の負担が減り、お腹に良いと言われています。

# 4月

リトルキッズ	昼食	3色食品群			3色食品群以外の使用食材	1~2歳児		3~5歳児	
		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		午後おやつ	アレルギー	アレルギー	アレルギー
16	水	ご飯 鶏肉のちゃんちゃん焼き風 チンゲン菜と人参のサラダ すまし汁(玉ねぎ・ワカメ)	ごま油・ご飯・バター・砂糖・小麦粉・片栗粉・油 牛乳・鶏肉・豆乳・味噌・冷蔵ベビーチーズCa+Fe コーン・チンゲン菜・ピーマン・ワカメ・玉ねぎ・人参・白菜	みりん風調味料・酒・出し汁・醤油・酢・精製塩 牛乳 牛乳 チーズスコーン	午後おやつ 牛乳 牛乳 チーズスコーン	500 kcal 19.6 g 20.2 g 64.1 g 2.0 g	乳・小麦	616 kcal 23.9 g 24.7 g 79.4 g 2.6 g	乳・小麦
17	木	鮭の香味だれ井かぼちゃと豚肉の信田煮 みそ汁(豆腐・インゲン) ヨーグルト	ごま油・ご飯・じゃが芋・マヨネーズ・砂糖・片栗粉・油 しらす干し・ヨーグルト・牛乳・鮭・豆腐・豚肉・味噌・油揚げ インゲン・かぼちゃ・玉ねぎ・小松菜・人参・生姜	ケチャップ・みりん風調味料・酒・出し汁・醤油・水・精製塩 牛乳 牛乳 しらすのハッシュポテトスティック野菜	午後おやつ 牛乳 牛乳 しらすのハッシュポテトスティック野菜	492 kcal 23.1 g 17.0 g 68.3 g 1.2 g	乳・小麦	609 kcal 28.9 g 20.4 g 86.0 g 1.5 g	乳・小麦
18	金	ご飯 鶏バーグマトソースがけ さつま芋のコーン和え みそ汁(もやし・焼ふ)	ごま・さつま芋・パン粉・砂糖・焼ふ・油 花かつお・牛乳・鶏肉・豆乳・納豆・味噌 あおさ粉・カットトマト・グリーンアスパラ・コーン・もやし・玉ねぎ・人参	ウスターソース・ケチャップ・みりん風調味料・出し汁・酢・水・精製塩 牛乳 牛乳 あおさ粉巻き納豆	午後おやつ 牛乳 牛乳 あおさ粉巻き納豆	518 kcal 19.0 g 14.3 g 84.5 g 1.1 g	乳・小麦	640 kcal 23.1 g 16.7 g 106.8 g 1.4 g	乳・小麦
19	土	ご飯 助宗タラのごま煮 キャベツときゅうりのサラダ 貝だくさん汁(豚肉・かぼちゃ・えのき茸) フルーツ(オレンジ)	ごま・ご飯・砂糖・米粉・油 ステーキ・牛乳・豆乳・豚肉・味噌 えのき茸・オレンジ・かぼちゃ・キャベツ・きゅうり・人参	ベーキングパウダー・みりん風調味料・酒・出し汁・醤油・酢・水 牛乳 牛乳 米粉みそ蒸しパン	午後おやつ 牛乳 牛乳 米粉みそ蒸しパン	519 kcal 21.1 g 14.6 g 79.2 g 1.4 g	乳・小麦	643 kcal 25.9 g 17.0 g 100.2 g 1.8 g	乳・小麦
20	日	ご飯 豚肉のおさつ炒め 大根とほうれん草の煮物 みそ汁(玉ねぎ・ワカメ)	イチゴジャム・ごま油・ご飯・さつま芋・砂糖 牛乳・豆乳・豚肉・味噌 コーン・ほうれん草・みかん缶・ワカメ・寒天・玉ねぎ・人参・大根	酒・出し汁・醤油・水・精製塩 牛乳 牛乳 みかん缶	午後おやつ 牛乳 牛乳 みかん缶	423 kcal 16.5 g 13.0 g 64.8 g 0.9 g	乳・小麦	518 kcal 19.7 g 15.0 g 81.9 g 1.1 g	乳・小麦
21	イベント 月	●混ぜ込みどろけ飯風 ●春雨入り味噌蒸し風 みそ汁(じゃが芋・長ねぎ)	ごま・ご飯・じゃが芋・砂糖・春雨・片栗粉・油 牛乳・鶏肉・豆乳・豆腐・味噌・油揚げ かぼちゃ・チンゲン菜・パインナップル缶・寒天・人参・長ねぎ	みりん風調味料・酒・出し汁・醤油・水・精製塩 牛乳 牛乳 みかん缶	午後おやつ 牛乳 牛乳 みかん缶	484 kcal 19.1 g 16.6 g 71.2 g 1.2 g	乳・小麦	601 kcal 23.4 g 19.8 g 90.6 g 1.5 g	乳・小麦
22	火	鉄分強化！ふりかけご飯 白糸タラの甘酢漬 豚肉と大根の炒め煮 みそ汁(ワカメ・花ふ) フルーツ(オレンジ)	ごま・花ふ・砂糖・小麦粉・油 きな粉・シロイトタラ・牛乳・豆乳・豚肉・味噌 オレンジ・パプリカ赤・ワカメ・玉ねぎ・人参・水菜・大根	ふりかけ・ベーキングパウダー・酒・出し汁・醤油・酢 牛乳 牛乳 きなこ豆乳パンケーキ	午後おやつ 牛乳 牛乳 きなこ豆乳パンケーキ	468 kcal 22.2 g 15.0 g 65.3 g 1.4 g	乳・小麦	579 kcal 27.5 g 17.7 g 82.6 g 1.8 g	乳・小麦
23	水	ミートスパゲッティ 白菜と人参のツナサラダ スープ(豆腐・ごぼう)	ご飯・スパゲッティ・砂糖・小麦粉・油 ツナフレーク缶・牛乳・鶏肉・豆腐 インゲン・ごぼう・パセリ・玉ねぎ・人参・白菜	ウスターソース・ケチャップ・みりん風調味料・酒・出し汁・醤油・酢・水・精製塩 牛乳 牛乳 鶏肉の混ぜ込みご飯	午後おやつ 牛乳 牛乳 鶏肉の混ぜ込みご飯	510 kcal 23.0 g 20.0 g 65.0 g 1.5 g	乳・小麦	630 kcal 28.5 g 24.2 g 81.1 g 1.9 g	乳・小麦
24	木	キャロットピラフ 白糸タラケチャップソース 三色サラダ スープ(玉ねぎ・キャベツ) オレンジゼリー	ご飯・バター・油・砂糖・じゃが芋・小麦粉 鶏肉ハンバーグ・牛乳・豆乳 にんじん・あおさ粉・きゅうり・大根・マト・玉ねぎ・キャベツ・粉寒天	精製塩・ケチャップ・ウスターソース・酢・出し汁・オレンジジュース・ココアパウダー・ベーキングパウダー 牛乳 牛乳 ココア蒸しパン	午後おやつ 牛乳 牛乳 ココア蒸しパン	541 kcal 20.0 g 20.1 g 75.9 g 1.4 g	乳・小麦	672 kcal 24.3 g 24.4 g 95.7 g 1.8 g	乳・小麦
25	金	チキンハヤシライス きゅうりとスナップエンドウのコーンサラダ スープ(小松菜・しめじ) ヨーグルト	ごま油・ご飯・マカロニ・砂糖・片栗粉・油 ヨーグルト・牛乳・鶏肉・豚肉・味噌 きゅうり・コーン・しめじ・スナップエンドウ・パセリ・玉ねぎ・小松菜・人参	SBハヤシの王子さま顆粒・みりん風調味料・酒・出し汁・醤油・酢・水・精製塩 牛乳 牛乳 肉みそマカロニ	午後おやつ 牛乳 牛乳 肉みそマカロニ	492 kcal 19.6 g 17.0 g 72.6 g 1.8 g	乳・小麦	621 kcal 23.9 g 20.4 g 91.3 g 2.2 g	乳・小麦
26	土	鉄分強化！ふりかけご飯 助宗タラのみそ煮 豚肉と大根のおかか炒め すまし汁(かぼちゃ・ソーメン) フルーツ(オレンジ)	ご飯・ソーメン・りんごジャム・砂糖・小麦粉・油 おから・スケソウタラ・花かつお・牛乳・豆乳・豚肉・味噌 かぼちゃ・人参・大根・長ねぎ	ふりかけ・ベーキングパウダー・みりん風調味料・酒・出し汁・醤油・精製塩 牛乳 牛乳 おからホットケーキ	午後おやつ 牛乳 牛乳 おからホットケーキ	471 kcal 21.7 g 12.1 g 73.5 g 1.2 g	乳・小麦	576 kcal 26.7 g 13.8 g 92.1 g 1.5 g	乳・小麦
27	日	ご飯 豆腐とツナの落とし焼き 鶏レバーのケチャップ煮 みそ汁(ほうれん草・ワカメ)	ごま・ご飯・砂糖・小麦粉・片栗粉・油 きな粉・ツナフレーク缶・生乳・鶏レバー・豆乳・豆腐・味噌 ほうれん草・ワカメ・玉ねぎ・人参・生姜・白菜	ケチャップ・みりん風調味料・酒・出し汁・醤油・水・精製塩 牛乳 牛乳 ヘルシーくずもち	午後おやつ 牛乳 牛乳 ヘルシーくずもち	518 kcal 23.5 g 17.3 g 71.5 g 1.4 g	乳・小麦	644 kcal 29.3 g 20.8 g 90.3 g 1.8 g	乳・小麦
28	月	ご飯 鶏肉と野菜の煮物 炭焼きポテト みそ汁(花ふ・インゲン)	ごま油・ご飯・じゃが芋・花ふ・砂糖・小麦粉・油 牛乳・鶏肉・豚肉・味噌 あおさ粉・インゲン・ごぼう・玉ねぎ・人参	みりん風調味料・酒・出し汁・醤油・水・精製塩 牛乳 牛乳 豚肉と人参のおやき風	午後おやつ 牛乳 牛乳 豚肉と人参のおやき風	456 kcal 19.1 g 17.1 g 62.4 g 1.0 g	乳・小麦	556 kcal 23.2 g 20.5 g 77.0 g 1.2 g	乳・小麦
29	火	ご飯 白糸タラと春キャベツのバター炒め 豚肉の切干大根煮 みそ汁(さつま芋・ぶなしめじ) フルーツ(みかん缶)	ご飯・さつま芋・バター・砂糖・小麦粉・油 シロイトタラ・牛乳・豆乳・豚肉・味噌・茹小豆缶 キャベツ・ぶなしめじ・みかん缶・黄桃缶・寒天・玉ねぎ・人参・切干大根	みりん風調味料・酒・出し汁・醤油・水・精製塩 牛乳 牛乳 豆乳・大豆の二色寒天	午後おやつ 牛乳 牛乳 豆乳・大豆の二色寒天	443 kcal 18.4 g 11.1 g 71.8 g 1.1 g	乳・小麦	540 kcal 22.3 g 12.3 g 90.2 g 1.1 g	乳・小麦
30	水	ご飯 鶏肉のちゃんちゃん焼き風 チンゲン菜と人参のサラダ すまし汁(玉ねぎ・ワカメ)	ごま油・ご飯・バター・砂糖・小麦粉・片栗粉・油 牛乳・鶏肉・豆乳・味噌・冷蔵ベビーチーズCa+Fe コーン・チンゲン菜・ピーマン・ワカメ・玉ねぎ・人参・白菜	みりん風調味料・酒・出し汁・醤油・酢・精製塩 牛乳 牛乳 チーズスコーン	午後おやつ 牛乳 牛乳 チーズスコーン	495 kcal 19.6 g 20.2 g 62.9 g 2.0 g	乳・小麦	616 kcal 23.9 g 24.7 g 79.4 g 2.6 g	乳・小麦

※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です。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。  
※1~2歳児の栄養価は、午前おやつ・昼食・午後おやつの合計栄養価になります。

タイハイ(株)  
応援サポーター  
林家たい平師匠

春の花たちがたくさん咲いてきれいですね~

