



さわやかな風が吹き、新緑がまぶしい季節となりました。入園・進級してから1ヵ月が経ち、新しいクラスや園の食事に少しずつ慣れてきたことでしょう。日差しが強くなり、暖かさが増す一方で、徐々に湿気を感じるようになりました。季節の変わり目は体調も崩れやすくなります。十分な休息をとり、栄養バランスのよい食事を心がけましょう♪



### ♪朝ごはんは3つのスイッチを入れよう♪

朝ごはんは、1日を元気にスタートするための大切なエネルギー源です。朝ごはんを食べると、体に3つの良いスイッチが入ります。

- ①あたまのスイッチ: 脳にエネルギーが届き、脳の動きを活発にします。
- ②からだのスイッチ: 眠っていた体温が上がり、元気に動くパワーが出ます。
- ③おなかのスイッチ: 腸が刺激されて、排便を促し、便秘予防につながります。

朝ごはんを食べることで、生活リズムも整いやすくなります。忙しい朝ですが、まずは一口食べることからスタートし、朝のエネルギーチャージを習慣にしていきましょう。



### 八十八夜について

「夏も近づく八十八夜♪」という歌詞で始まる【茶摘み】という歌を知っていますか？文部省唱歌であり、1912年に刊行された「尋常小学唱歌 第三学年用」に始めて掲載された歌だそうです。

「八十八夜」とは立春から数えて88日目のことをさし、2026年は5月2日(土)です。「節分」「彼岸」「土用」のように季節の変化をつかむ目安として日本で補助的に作られた暦を「雑節」といい、「八十八夜」も雑節に該当します。

この時期は茶農家がお茶の木の新芽(一番柔らかい葉)を摘む時期です。八十八夜に摘み取られて作られた新茶は、末広がり「八」が二つあることから縁起が良いものとされ、不老長寿の縁起物とされてきました。その新茶を飲むと一年を災いなく過ごせるといいます。

また、「八十八」という字を組み合わせると「米」という字になることから八十八夜に稲の種まきをするとお米がたくさんとれるとも言われていたそうです。(諸説あり)新茶はその年の最初に摘まれる茶葉のため、後に摘まれる茶葉と比較して

- ・苦みや渋みの原因の1つとされるカテキンやカフェインが少ない
- ・うま味、甘味の成分であるテアニンが多い

という傾向にあるといわれます。

※カフェインが含まれる飲料のため、小さいお子様は避けてください。歌を知り、暦を知り、意味や願いを知って八十八夜を過ごしましょう♪



5月5日はこどもの日で「端午の節句」。端午の節句は中国伝来の風習です。5月は急に暑くなり、体調を崩す人が増える時期。そこでこの日に、健康を祈願していたのです。

#### 鯉のぼりを立て、武者人形を飾り、ちまきや柏餅を食べます

柏は、新芽が出るまで葉が落ちないことから、後継者が絶えない縁起の良い木であり、葉の強い香りが邪気を払うとされ、餅を柏の葉で巻いて食べる風習が生まれたといわれています。

また、「菖蒲[しょうぶ]の節句」とも言われることから、菖蒲を軒下に飾ったり、菖蒲湯に入ること無病息災を願うとされてきました。



### 給食室より

4月2日(木)さくら組さんがラッピングしたおやつを持って、お花見ピクニックに行きました。桜を見ながら食べるおやつは格別だったようです😊



### 先月の人気メニュー

#### 粉豆腐のあずきポパイケーキ

【材料(子ども1人分)】

粉豆腐	5g
ベーキングパウダー	1g
ほうれん草	20g
茹小豆缶(低糖タイプ)	10g
豆乳	20ml
小麦粉	15g
砂糖	1g
油	1.5g



【作り方】

- ①粉豆腐・小麦粉・ベーキングパウダー・砂糖を泡立て器などでよく混ぜる。
- ②ほうれん草は茹で、水気を絞って細かくみじん切りにし、小豆・豆乳と混ぜ合わせる。
- ③②に油・①を入れてさっくりと混ぜ合わせる。容器に流し入れ、170度のオーブンで15～30分程度焼く。
- ④食べやすい大きさにカットする。

※粉豆腐とは、高野豆腐を粉末状にした食品です。お菓子を作る際に小麦粉の一部に置き換えたり、パン粉の代わりにハンバーグのつなぎとして使うこともできます。高たんぱく・低糖質で、カルシウムや鉄分がとて豊富食品です。

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	アレルギー	
1 金	●中華ちまき風混ぜ込みごはん ●かぶとハンバーグ 長たぐさスープ(チンゲン菜・大根・コーン) フルーツ(オレンジ)	ごま油・ご飯・パン粉・砂糖・油	ツナフレック缶・牛乳・鶏肉・豆乳・冷蔵ペビーチーズCa+Fe	オレンジ・かぼちゃ・グリーンアスパラ・コーン・チンゲン菜・ぶなしめじ・レーズン・玉ねぎ・人参・大根	みりん風調味料・酒・出し汁・醤油・水・精製塩	牛乳 50.4 kcal 20.8 g	乳糖成分・小麦 622 kcal 25.5 g	エネルギーたんぱく質脂質炭水化物水分	アレルギー	アレルギー
2 土	ご飯 カラスカレイの煮付け きゅうりとトマトのおかひサラダ 鶏汁(鶏肉・豆腐・ワカメ) フルーツ(白桃缶)	ごま油・ご飯・砂糖・焼ふ・片栗粉・油	カラスカレイ・きな粉・花かつお・牛乳・鶏肉・豆乳・豆腐・味噌	みりん風調味料・酒・出し汁・醤油・酢・水・精製塩	牛乳 431 kcal 19.1 g	乳糖成分・小麦 529 kcal 23.2 g	エネルギーたんぱく質脂質炭水化物水分	アレルギー	アレルギー	
3 日	ご飯 豚肉のケチャップ炒め マカロニコーン胡麻サラダ みそ汁(小松菜・かぼちゃ)	ごま・ご飯・マカロニ・砂糖・米粉・油	ツナフレック缶・牛乳・豆乳・豚肉・味噌	かぼちゃ・コーン・玉ねぎ・小松菜・人参	ウスターソース・ケチャップ・ペーキングパウダー・酒・出し汁・醤油・酢・水	牛乳 528 kcal 19.3 g	乳糖成分・小麦 660 kcal 23.6 g	エネルギーたんぱく質脂質炭水化物水分	アレルギー	アレルギー
4 月	鉄分強化！ふりかけご飯 鶏の唐揚げ 切干大根煮 みそ汁(ほうれん草・長ねぎ)	ご飯・バター・りんごジャム・砂糖・小麦粉・片栗粉・油	牛乳・鶏肉・豆乳・味噌・油揚げ	ブロッコリー・ほうれん草・レーズン・玉ねぎ・人参・生姜・切干大根・長ねぎ	ペーキングパウダー・みりん風調味料・穀物ふりかけ・酒・出し汁・醤油・水・精製塩	牛乳 522 kcal 18.5 g	乳糖成分・小麦 652 kcal 22.5 g	エネルギーたんぱく質脂質炭水化物水分	アレルギー	アレルギー
5 火	ご飯 白菜タラのポテト焼き 玉ねぎと鶏肉の炒め煮 みそ汁(大根・ぶなしめじ) フルーツ(バナナ)	ご飯・じゃが芋・バター・砂糖・小麦粉・片栗粉・油	シロイタダ・牛乳・鶏肉・豆乳・粉豆腐・味噌	インゲン・ぶなしめじ・玉ねぎ・人参・青ねぎ・大根・洋なし缶	ケチャップ・みりん風調味料・酒・出し汁・醤油・水・精製塩	牛乳 504 kcal 25.8 g	乳糖成分・小麦 622 kcal 32.1 g	エネルギーたんぱく質脂質炭水化物水分	アレルギー	アレルギー
6 水	豚肉と野菜のわかめうどん かぼちゃのパン粉焼き アップルゼリー	うどん・ご飯・パン粉・砂糖・油	チーズ・牛乳・豚肉	かぼちゃ・キャベツ・グリーンピース・パセリ・りんごジュース・ワカメ・黄桃缶・寒天・人参	みりん風調味料・酒・出し汁・醤油・精製塩・大豆ふりかけ	牛乳 491 kcal 18.7 g	乳糖成分・小麦 606 kcal 22.7 g	エネルギーたんぱく質脂質炭水化物水分	アレルギー	アレルギー
7 木	ご飯 高野豆腐の肉野菜あんかけ 白菜と人参のサラダ みそ汁(さつまいも・ぶなしめじ)	イチゴジャム・ごま油・ご飯・さつまいも・砂糖・小麦粉・片栗粉・油	牛乳・鶏肉・高野豆腐・豆乳・味噌	ぶなしめじ・玉ねぎ・人参・大根菜・白菜	ペーキングパウダー・みりん風調味料・酒・出し汁・醤油・酢	牛乳 457 kcal 18.4 g	乳糖成分・小麦 558 kcal 22.3 g	エネルギーたんぱく質脂質炭水化物水分	アレルギー	アレルギー
8 金	ご飯 豚肉のごま味噌炒め 玉ねぎとかぼちゃの信田煮 すまし汁(豆腐・ワカメ)	ごま・ご飯・砂糖・小麦粉・油	牛乳・豆腐・豚肉・味噌・油揚げ	かぼちゃ・バナナ・ツナ・ワカメ・玉ねぎ・小松菜・人参・大根	ペーキングパウダー・みりん風調味料・酒・出し汁・醤油・水・精製塩	牛乳 500 kcal 19.5 g	乳糖成分・小麦 620 kcal 23.9 g	エネルギーたんぱく質脂質炭水化物水分	アレルギー	アレルギー
9 土	鉄分強化！ふりかけご飯 助宗タラの甘酢あん 春雨サラダ みそ汁(チンゲン菜・長ねぎ) ヨーグルト	イチゴジャム・ご飯・砂糖・春雨・片栗粉・油	ステーキタラ・ヨーグルト・牛乳・豆乳・味噌	インゲン・きゅうり・チンゲン菜・みかん缶・寒天・玉ねぎ・赤ピーマン・長ねぎ	出し汁・醤油・酢・水・精製塩・大豆ふりかけ	牛乳 441 kcal 15.9 g	乳糖成分・小麦 536 kcal 18.9 g	エネルギーたんぱく質脂質炭水化物水分	アレルギー	アレルギー
10 日	ご飯 豆腐と野菜のくずし煮 鶏レバーと玉ねぎのあおさ炒め みそ汁(油揚げ・焼ふ)	ご飯・砂糖・小麦粉・焼ふ・油	きな粉・牛乳・鶏レバー・豆乳・豆腐・味噌・油揚げ	あおさ粉・かぼちゃ・玉ねぎ・人参・青ねぎ・洋なし缶	みりん風調味料・酒・出し汁・醤油	牛乳 535 kcal 25.9 g	乳糖成分・小麦 664 kcal 32.4 g	エネルギーたんぱく質脂質炭水化物水分	アレルギー	アレルギー
11 月	ご飯 鶏肉と白菜の麻婆炒め風 トマトのコンサラダ スープ(人参・ワカメ)	ごま油・ご飯・砂糖・米粉・片栗粉・油	牛乳・鶏肉・豆乳・味噌・茹こ大豆	コーン・チンゲン菜・トマト・ワカメ・玉ねぎ・人参・生姜・白菜	ペーキングパウダー・出し汁・醤油・酢・水・精製塩	牛乳 494 kcal 18.1 g	乳糖成分・小麦 614 kcal 21.9 g	エネルギーたんぱく質脂質炭水化物水分	アレルギー	アレルギー
12 火	鮭のバター醤油スバグッティ 大根と人参のひじきサラダ チキンスープ(鶏肉・小松菜・豆腐)	ごま油・ご飯・スバグッティ・バター・砂糖・小麦粉	しらす干し・牛乳・鶏肉・鮭・豆腐	キャベツ・ひじき・玉ねぎ・小松菜・人参・大根・万能ねぎ	みりん風調味料・酒・出し汁・醤油・酢・水・精製塩	牛乳 470 kcal 24.8 g	乳糖成分・小麦 582 kcal 31.1 g	エネルギーたんぱく質脂質炭水化物水分	アレルギー	アレルギー
13 水	ポークカレーライス ほうれん草とパプリカの和え物 スープ(もやし・インゲン) フルーツ(バナナ)	ごま油・ご飯・じゃが芋・砂糖・小麦粉・片栗粉・油	牛乳・鶏肉・豆乳・豚肉・鮭・豆腐	インゲン・バナナ・パプリカ赤・ほうれん草・もやし・玉ねぎ・人参	SBカレーの王子さま顆粒・ペーキングパウダー・酒・出し汁・醤油・水・精製塩	牛乳 497 kcal 20.8 g	乳糖成分・小麦 618 kcal 25.7 g	エネルギーたんぱく質脂質炭水化物水分	アレルギー	アレルギー
14 木	豆腐と鶏肉のとりみ煮 さつま芋サラダ みそ汁(焼ふ・えのき茸)	ごま油・ご飯・じゃが芋・砂糖・小麦粉・片栗粉・油	きな粉・牛乳・鶏肉・豆乳・豆腐・味噌	えのき茸・きゅうり・寒天・玉ねぎ・人参・万能ねぎ	みりん風調味料・酒・出し汁・醤油・酢・水	牛乳 465 kcal 19.2 g	乳糖成分・小麦 570 kcal 23.2 g	エネルギーたんぱく質脂質炭水化物水分	アレルギー	アレルギー
15 金	ご飯 照り焼きハンバーグ もやしとツナの炒め煮 スープ(チンゲン菜・コーン)	ごま油・ご飯・パン粉・砂糖・油	ツナフレック缶・牛乳・鶏肉・豆乳・冷蔵ペビーチーズCa+Fe	かぼちゃ・グリーンアスパラ・コーン・チンゲン菜・もやし・レーズン・玉ねぎ・人参	みりん風調味料・酒・出し汁・醤油・水・精製塩	牛乳 481 kcal 19.4 g	乳糖成分・小麦 593 kcal 23.6 g	エネルギーたんぱく質脂質炭水化物水分	アレルギー	アレルギー
年齢	給与栄養目標量	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	585/24.1/16.2/85.5/1.6未満	601	24.8	18.7	89.2	1.5				
1～2歳	485/20.1/13.5/71.0/1.4未満	487	20.3	15.8	70.8	1.2				

♪♪♪♪♪♪♪♪♪♪♪♪♪♪♪♪  
 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。  
 ♪♪♪♪♪♪♪♪♪♪♪♪♪♪♪♪

タイハイ(株)  
 応援サポーター  
 林家たい平師匠

このぼりには  
 青空が似ていますね。



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	アレルギー	
16 土	ご飯 カラスカレイの煮付け きゅうりとトマトのおかひサラダ 鶏汁(鶏肉・豆腐・ワカメ) ヨーグルト	ごま油・ご飯・砂糖・焼ふ・片栗粉・油	カラスカレイ・きな粉・ヨーグルト・花かつお・牛乳・鶏肉・豆乳・豆腐・味噌	きゅうり・トマト・バナナ・プル・ワカメ・人参	みりん風調味料・酒・出し汁・醤油・酢・水・精製塩	牛乳 440 kcal 20.1 g	乳糖成分・小麦 535 kcal 24.6 g	エネルギーたんぱく質脂質炭水化物水分	アレルギー	アレルギー
17 日	ご飯 豚肉のケチャップ炒め マカロニコーン胡麻サラダ みそ汁(小松菜・かぼちゃ)	ごま・ご飯・マカロニ・砂糖・米粉・油	ツナフレック缶・牛乳・豆乳・豚肉・味噌	かぼちゃ・コーン・玉ねぎ・小松菜・人参	ウスターソース・ケチャップ・ペーキングパウダー・酒・出し汁・醤油・酢・水	牛乳 530 kcal 19.3 g	乳糖成分・小麦 660 kcal 23.6 g	エネルギーたんぱく質脂質炭水化物水分	アレルギー	アレルギー
18 月	鉄分強化！ふりかけご飯 鶏の唐揚げ 切干大根煮 みそ汁(ほうれん草・長ねぎ)	ご飯・バター・りんごジャム・砂糖・小麦粉・片栗粉・油	牛乳・鶏肉・豆乳・味噌・油揚げ	ブロッコリー・ほうれん草・レーズン・玉ねぎ・人参・生姜・切干大根・長ねぎ	ペーキングパウダー・みりん風調味料・穀物ふりかけ・酒・出し汁・醤油・水・精製塩	牛乳 527 kcal 18.6 g	乳糖成分・小麦 652 kcal 22.5 g	エネルギーたんぱく質脂質炭水化物水分	アレルギー	アレルギー
19 火	ご飯 白菜タラのポテト焼き 玉ねぎと鶏肉の炒め煮 みそ汁(大根・なめこ) フルーツ(オレンジ)	ご飯・じゃが芋・バター・砂糖・小麦粉・片栗粉・油	シロイタダ・牛乳・鶏肉・豆乳・粉豆腐・味噌	インゲン・オレンジ・なめこ・玉ねぎ・人参・大根・万能ねぎ	ケチャップ・みりん風調味料・酒・出し汁・醤油・水・精製塩	牛乳 491 kcal 25.8 g	乳糖成分・小麦 605 kcal 32.3 g	エネルギーたんぱく質脂質炭水化物水分	アレルギー	アレルギー
20 水	豚肉と野菜のわかめうどん かぼちゃのパン粉焼き フルーツ(バナナ)	うどん・ご飯・パン粉・砂糖・油	チーズ・牛乳・豚肉	かぼちゃ・キャベツ・グリーンピース・パセリ・バナナ・ワカメ・黄桃缶・人参	みりん風調味料・酒・出し汁・醤油・精製塩・大豆ふりかけ	牛乳 476 kcal 18.8 g	乳糖成分・小麦 590 kcal 22.8 g	エネルギーたんぱく質脂質炭水化物水分	アレルギー	アレルギー
21 木	ご飯 高野豆腐の肉野菜あんかけ 白菜と人参のサラダ みそ汁(さつまいも・しめじ)	イチゴジャム・ごま油・ご飯・さつまいも・砂糖・小麦粉・片栗粉・油	牛乳・鶏肉・高野豆腐・豆乳・味噌	ぶなしめじ・玉ねぎ・人参・白菜	ペーキングパウダー・みりん風調味料・酒・出し汁・醤油・酢	牛乳 451 kcal 18.2 g	乳糖成分・小麦 556 kcal 22.6 g	エネルギーたんぱく質脂質炭水化物水分	アレルギー	アレルギー
22 金	ご飯 豚肉のごま味噌炒め 玉ねぎとかぼちゃの信田煮 すまし汁(豆腐・ワカメ)	ごま・ご飯・砂糖・小麦粉・油	牛乳・豆腐・豚肉・味噌・油揚げ	かぼちゃ・バナナ・ツナ・ワカメ・玉ねぎ・小松菜・人参・大根	ペーキングパウダー・みりん風調味料・酒・出し汁・醤油・水・精製塩	牛乳 496 kcal 19.4 g	乳糖成分・小麦 617 kcal 23.8 g	エネルギーたんぱく質脂質炭水化物水分	アレルギー	アレルギー
23 土	鉄分強化！ふりかけご飯 助宗タラの甘酢あん 春雨サラダ みそ汁(チンゲン菜・長ねぎ) アップルゼリー	イチゴジャム・ご飯・砂糖・春雨・片栗粉・油	ステーキタラ・牛乳・豆乳・味噌	インゲン・きゅうり・チンゲン菜・りんごジュース・みかん缶・りんごジュース・寒天・玉ねぎ・長ねぎ	出し汁・醤油・酢・水・精製塩・大豆ふりかけ	牛乳 440 kcal 14.9 g	乳糖成分・小麦 536 kcal 17.4 g	エネルギーたんぱく質脂質炭水化物水分	アレルギー	アレルギー
24 日	ご飯 豆腐と野菜のくずし煮 鶏レバーと玉ねぎのあおさ炒め みそ汁(油揚げ・焼ふ)	ご飯・砂糖・小麦粉・焼ふ・油	きな粉・牛乳・鶏レバー・豆乳・豆腐・味噌・油揚げ	あおさ粉・かぼちゃ・玉ねぎ・人参・青ねぎ・洋なし缶	みりん風調味料・酒・出し汁・醤油	牛乳 534 kcal 25.9 g	乳糖成分・小麦 664 kcal 32.4 g	エネルギーたんぱく質脂質炭水化物水分	アレルギー	アレルギー
25 月	ご飯 鶏肉と白菜の麻婆炒め風 ブロッコリーのコンサラダ スープ(人参・ワカメ)	ごま油・ご飯・砂糖・米粉・片栗粉・油	牛乳・鶏肉・豆乳・味噌・茹こ大豆	コーン・チンゲン菜・ブロッコリー・ワカメ・玉ねぎ・人参・生姜・白菜	ペーキングパウダー・出し汁・醤油・酢・水・精製塩	牛乳 503 kcal 19.3 g	乳糖成分・小麦 620 kcal 23.2 g	エネルギーたんぱく質脂質炭水化物水分	アレルギー	アレルギー
26 火	●鮭と春野菜のバター醤油スバグッティ ●スナックエンドウの大根サラダ チキンスープ(鶏肉・小松菜・豆腐)	ごま油・ご飯・スバグッティ・バター・砂糖・小麦粉	しらす干し・牛乳・鶏肉・鮭・豆腐	キャベツ・グリーンアスパラ・スナックエンドウ・玉ねぎ・小松菜・人参・大根・万能ねぎ	みりん風調味料・酒・出し汁・醤油・酢・精製塩	牛乳 473 kcal 24.9 g	乳糖成分・小麦 583 kcal 31.2 g	エネルギーたんぱく質脂質炭水化物水分	アレルギー	アレルギー
27 水	ポークカレーライス ほうれん草とパプリカの和え物 スープ(もやし・インゲン) フルーツ(バナナ)	ごま油・ご飯・じゃが芋・砂糖・小麦粉・片栗粉・油	牛乳・鶏肉・豆乳・豚肉	インゲン・バナナ・パプリカ赤・ほうれん草・もやし・玉ねぎ・人参	SBカレーの王子さま顆粒・ペーキングパウダー・酒・出し汁・醤油・水・精製塩	牛乳 502 kcal 20.9 g	乳糖成分・小麦 618 kcal 25.7 g	エネルギーたんぱく質脂質炭水化物水分	アレルギー	アレルギー
28 木	ご飯 豆腐と鶏肉のとりみ煮 さつま芋サラダ みそ汁(焼ふ・えのき茸)	ごま・さつまいも・砂糖・焼ふ・片栗粉・油	きな粉・牛乳・鶏肉・豆乳・豆腐・味噌	えのき茸・きゅうり・寒天・玉ねぎ・人参・万能ねぎ	みりん風調味料・酒・出し汁・醤油・酢・水	牛乳 465 kcal 19.1 g	乳糖成分・小麦 570 kcal 23.2 g	エネルギーたんぱく質脂質炭水化物水分	アレルギー	アレルギー
29 金	ご飯 照り焼きハンバーグ もやしとツナの炒め煮 スープ(チンゲン菜・コーン)	ごま油・ご飯・パン粉・砂糖・油	ツナフレック缶・牛乳・鶏肉・豆乳・冷蔵ペビーチーズCa+Fe	かぼちゃ・グリーンアスパラ・コーン・チンゲン菜・もやし・レーズン・玉ねぎ・人参	みりん風調味料・酒・出し汁・醤油・水・精製塩	牛乳 478 kcal 19.4 g	乳糖成分・小麦 593 kcal 23.6 g	エネルギーたんぱく質脂質炭水化物水分	アレルギー	アレルギー
30 土	ご飯 カラスカレイの煮付け きゅうりとトマトのおかひサラダ 鶏汁(鶏肉・豆腐・ワカメ) ヨーグルト	ごま油・ご飯・砂糖・焼ふ・片栗粉・油	カラスカレイ・きな粉・ヨーグルト・花かつお・牛乳・鶏肉・豆乳・豆腐・味噌	きゅうり・トマト・バナナ・プル・ワカメ・人参	みりん風調味料・酒・出し汁・醤油・酢・水・精製塩	牛乳 435 kcal 20.0 g	乳糖成分・小麦 535 kcal 24.6 g	エネルギーたんぱく質脂質炭水化物水分	アレルギー	アレルギー
31 日	ご飯 豚肉のケチャップ炒め マカロニコーン胡麻サラダ みそ汁(小松菜・かぼちゃ)	ごま・ご飯・マカロニ・砂糖・米粉・油	ツナフレック缶・牛乳・豆乳・豚肉・味噌	かぼちゃ・コーン・玉ねぎ・小松菜・人参	ウスターソース・ケチャップ・ペーキングパウダー・酒・出し汁・醤油・酢・水	牛乳 528 kcal 19.3 g	乳糖成分・小麦 660 kcal 23.6 g	エネルギーたんぱく質脂質炭水化物水分	アレルギー	アレルギー

※3色食品群は食品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、コナクミ等のアレルギーの詳細は「予定献立表」でご確認ください。  
 ※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・午後おやつ合計栄養価になります。