



2024年度 南行徳せいわ保育園

# 給食だより

## 入園・進級おめでとうございます！



柔らかな春の日ざしに心和む季節、新年度が始まりました♪  
 新しいお友達に会える子ども達は、ワクワク、ドキドキといろいろな感情を経験していきますね！  
 早く新しい生活に慣れ、毎日元気に過ごせますように☆彡  
 お子様の健やかな成長を願い、今年度も給食だよりを発行いたします。1年間よろしくお祈りします😊

### 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ツ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☆

#### ☆春雨豆乳あんかけ茶碗蒸し風

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♪

### 旬のアスパラガスで新陳代謝UP

アスパラガスには、日光に当てて育てるグリーンアスパラガスと、日光に当てずに育てるホワイトアスパラガスがあります。栽培方法が違っただけで品種は同じです♪

どちらにも含まれているアスパラギン酸というアミノ酸は、新陳代謝をよくして疲労回復を促します。また、グリーンアスパラガスの方が、カロテンやビタミンB群、C、Eが多く含まれているので、栄養的には優れているといえるでしょう。茹でずに焼く、炒める、揚げるなどの調理法は、栄養素が逃げないのでおすすめです！

サラダはもちろん、肉巻きやグラタン、シチューなど、子どもが好きなメニューで大活躍です☆

## 給食室より

### ひなまつり会

3月1日に行われたひなまつり会の様子です。  
 行事の日は、給食も行事にちなんだものになります！



ひなあられ  
美味しかったね～♡



そぼろひなちらし寿司など



ひしもち風蒸しパン

### ★先月の人気メニュー★「お汁粉風マカロニ」



(写真の添え物はりんご煮です)

【材料(子ども1人分)】マカロニ:10g 茹で小豆缶:20g  
 上白糖:2g 水:20cc

【作り方】①マカロニは8～10分程度茹でます。

②小豆・水(量は調整して下さい)・砂糖を鍋で混ぜながら煮ます。

③②に①を加えてさらに煮て下さい。

※加熱調理する際は中心部75℃で1分以上加熱したことを確認して下さい。

☆お汁粉と言えばおもちですが、おもちは小さな子どもにとって誤嚥につながりやすい食品となっております。  
 そこでマカロニを使って仕上げてみました。是非ご家庭でも試してみてくださいね。



### 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2020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♪

リトルキッズ	昼食	4月	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	エネルギーたんぱく質脂質炭水化物塩分	アレルギー	アレルギー	エネルギーたんぱく質脂質炭水化物塩分	アレルギー
1	月	鉄分強化！ふりかけご飯 鶏肉と野菜の煮物 磯焼きポテト みそ汁(花ふ・長ねぎ)	ごま油・ご飯・じゃが芋・花ふ・砂糖・小麦粉・油	牛乳・鶏肉・味噌・豆乳	あおさ粉・ごぼう・玉ねぎ・人参・長ねぎ	ベーキングパウダー・ふりかけ・みりん風調味料・酒・出し汁・醤油・水・精製塩	牛乳 牛乳 人参蒸しパン	461 kcal 19.6 g 16.4 g 62.6 g 1.1 g	kcal g g g g	乳・小麦	563 kcal 23.9 g 19.6 g 77.4 g 1.4 g	kcal g g g g	乳・小麦
2	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(なす・インゲン) フルーツ(不知火)	ごま油・バター・砂糖・小麦粉・片栗粉・油	シロイタダ・牛乳・豆乳・豚肉・味噌	インゲン・キャベツ・なす・パインアップル缶・玉ねぎ・人参・切干大根・不知火(しらぬい)	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 ごまスティック フルーツ(パイン缶)	495 kcal 18.7 g 14.3 g 77.6 g 1.1 g	kcal g g g g	乳・小麦	613 kcal 22.7 g 16.6 g 98.4 g 1.4 g	kcal g g g g	乳・小麦
3	水	ご飯 鶏肉のちゃんちゃん焼き風 ほうれん草のサラダ すまし汁(白菜・ワカメ)	ごま油・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	コーン・ピーマン・ほうれん草・レーズン・ワカメ・玉ねぎ・人参・白菜	ベーキングパウダー・みりん風調味料・酒・出し汁・醤油・酢・精製塩	牛乳 牛乳 ふんわりスコーン	499 kcal 17.0 g 72.3 g 1.5 g	kcal g g g	乳・小麦	614 kcal 21.3 g 20.4 g 90.3 g 1.9 g	kcal g g g g	乳・小麦
4	木	ご飯 鮭フライ かぼちゃと豚肉の煮物 みそ汁(豆腐・油揚げ) ヨーグルト	ごま油・じゃが芋・パン粉・マヨネーズ・砂糖・小麦粉・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	かぼちゃ・チンゲン菜・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・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	525 kcal 23.6 g 19.3 g 71.5 g 1.2 g	kcal g g g g	乳・小麦	651 kcal 29.3 g 23.4 g 89.8 g 1.5 g	kcal g g g g	乳・小麦
5	金	●アスバラガスとコーンのピラフ ●照り焼きしらすハンバーグ みそ汁(もやし・焼ふ) フルーツ(バナナ)	ごま油・バター・パン粉・砂糖・焼ふ・油	花かつお・牛乳・豆乳・豚肉・納豆・味噌	あおさ粉・グリーンアスパラコーン・バナナ・ブロッコリー・もやし・玉ねぎ・人参	みりん風調味料・酒・出し汁・醤油・酢・精製塩	牛乳 牛乳 あおさ粉巻き納豆	482 kcal 19.5 g 15.1 g 72.0 g 0.9 g	kcal g g g g	乳・小麦	598 kcal 23.8 g 17.8 g 91.7 g 1.1 g	kcal g g g g	乳・小麦
6	土	ご飯 助宗タラのごま煮 きゅうりとトマトのサラダ 鶏汁(鶏肉・キャベツ・えのき茸) フルーツ(オレンジ)	ごま油・ご飯・砂糖・米粉・油	スケソウダラ・牛乳・鶏肉・豆乳・味噌	えのき茸・オレンジ・キャベツ・きゅうり・トマト・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 牛乳 せんべい	507 kcal 20.1 g 14.5 g 76.2 g 1.4 g	kcal g g g g	乳・小麦	632 kcal 24.7 g 17.0 g 97.3 g 1.8 g	kcal g g g g	乳・小麦
7	日	ご飯 豚肉のコーン炒め 大根と小松菜のしらす煮 みそ汁(さつま芋・キヌサヤ)	ごま油・ご飯・さつま芋・砂糖・小麦粉・油	おから・しらす干し・牛乳・豆乳・豚肉・味噌	キヌサヤ・コーン・玉ねぎ・小松菜・人参・大根	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 人參おからがら ナッツ	468 kcal 18.9 g 14.5 g 69.8 g 1.3 g	kcal g g g g	乳・小麦	579 kcal 23.1 g 17.0 g 88.7 g 1.6 g	kcal g g g g	乳・小麦
8	月	ご飯 豆腐と鶏肉の煮物 じゃが芋のトマトサラダ みそ汁(長ねぎ・油揚げ)	ごま油・じゃが芋・砂糖・片栗粉・油	牛乳・鶏肉・豆腐・味噌・油揚げ・冷蔵ベビーチーズCa+Fe	かぼちゃ・チンゲン菜・トマト・人参・長ねぎ	みりん風調味料・出し汁・醤油・酢・水・精製塩	牛乳 牛乳 牛乳 大学かぼちゃ 鉄分強化チーズ	494 kcal 19.8 g 18.4 g 68.4 g 1.4 g	kcal g g g g	乳・小麦	608 kcal 24.2 g 22.0 g 85.7 g 1.8 g	kcal g g g g	乳・小麦
9	火	鉄分強化！ふりかけご飯 カラスカレイの甘酢漬け 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)	ごま油・花ふ・砂糖・小麦粉・油	カラスカレイ・きな粉・牛乳・豆乳・豚肉・味噌	オレンジ・パプリカ赤・わかめ・玉ねぎ・人参・ワカメ・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 牛乳 きなこ豆乳パンケーキ	492 kcal 21.5 g 17.5 g 66.2 g 1.4 g	kcal g g g g	乳・小麦	606 kcal 26.3 g 20.9 g 82.5 g 1.8 g	kcal g g g g	乳・小麦
10	水	ご飯 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・インゲン)	ごま油・スパゲッティ・砂糖・小麦粉・油	ツナフレック缶・牛乳・鶏肉・豆腐	インゲン・パセリ・玉ねぎ・人参・白菜・不知火(しらぬい)	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 牛乳 鶏肉の混ぜ込みおにぎり フルーツ(バナナ)	519 kcal 22.4 g 19.3 g 66.2 g 1.6 g	kcal g g g g	乳・小麦	644 kcal 27.7 g 23.5 g 82.6 g 1.9 g	kcal g g g g	乳・小麦
11	木	ご飯 白糸タラのコロコロ揚げ 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)	ごま油・さつま芋・バター・砂糖・小麦粉・片栗粉・油	シロイタダ・牛乳・豆乳・豚肉・味噌	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 牛乳 ポパイケーキ	510 kcal 18.0 g 17.2 g 76.0 g 1.4 g	kcal g g g g	乳・小麦	629 kcal 21.7 g 20.7 g 95.4 g 1.8 g	kcal g g g g	乳・小麦
12	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) フルーツ(バナナ)	ごま油・ご飯・マカロニ・砂糖・片栗粉・油	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・バナナ・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 牛乳 肉みそマカロニ	496 kcal 18.6 g 16.0 g 72.5 g 1.7 g	kcal g g g g	乳・小麦	614 kcal 22.5 g 18.9 g 91.5 g 2.2 g	kcal g g g g	乳・小麦
13	土	ご飯 助宗タラのみそ煮 豚肉とかぼちゃのおかか炒め すまし汁(大根・焼ふ) ヨーグルト	イチゴジャム・ご飯・砂糖・焼ふ・油	スケソウダラ・ヨーグルト・花かつお・牛乳・豆乳・豚肉・味噌	かぼちゃ・チンゲン菜・みかん缶・寒天・人参・大根	みりん風調味料・酒・出し汁・醤油・水・精製塩	牛乳 牛乳 牛乳 ビスケット	424 kcal 20.6 g 11.1 g 64.3 g 0.8 g	kcal g g g g	乳・小麦	513 kcal 25.2 g 12.4 g 79.5 g 0.9 g	kcal g g g g	乳・小麦
14	日	ご飯 豆腐とツナの落とし焼き 鶏レバーのごま煮 みそ汁(小松菜・油揚げ)	おこめリング・ごま油・砂糖・小麦粉・片栗粉・油	きな粉・ツナフレック缶・牛乳・鶏レバー・豆乳・豆腐・味噌・油揚げ	玉ねぎ・小松菜・人参・生姜・白菜	みりん風調味料・酒・出し汁・醤油・精製塩	牛乳 牛乳 牛乳 おこめリング	589 kcal 28.6 g 21.8 g 75.0 g 1.4 g	kcal g g g g	乳・小麦	737 kcal 36.0 g 26.7 g 94.5 g 1.8 g	kcal g g g g	乳・小麦
15	月	鉄分強化！ふりかけご飯 鶏肉と野菜の煮物 磯焼きポテト みそ汁(花ふ・長ねぎ)	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・ごぼう・玉ねぎ・人参・長ねぎ	ふりかけ・みりん風調味料・酒・出し汁・醤油・水・精製塩	牛乳 牛乳 牛乳 豚肉と人参のおき風	456 kcal 19.6 g 16.4 g 61.4 g 1.1 g	kcal g g g g	乳・小麦	563 kcal 23.9 g 19.6 g 77.4 g 1.4 g	kcal g g g 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	615	25.1	19.6	89.5	1.6
1～2歳	485/20.1/13.5/71.0/1.4未満	497	20.5	16.5	71.1	1.3

タイハイ(株) 応援サポーター 林家あい平 師匠

春の花たちがたくさん咲いてきれいですね～

※アレルギー表示は弊社でお届けしたものに限り、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。

リトルキッズ	昼食	4月	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	エネルギーたんぱく質脂質炭水化物塩分	アレルギー	アレルギー	エネルギーたんぱく質脂質炭水化物塩分	アレルギー
16	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(なす・インゲン) アップルゼリー	ごま油・ご飯・バター・砂糖・小麦粉・油	シロイタダ・牛乳・豆乳・豚肉・味噌	インゲン・キャベツ・なす・ひじき・りんごジュース・寒天・玉ねぎ・人参・切干大根	みりん風調味料・酒・出し汁・醤油・精製塩・ベーキングパウダー	牛乳 牛乳 ひじきクッキー	501 kcal 18.4 g 14.3 g 79.1 g 1.1 g	kcal g g g g	乳・小麦	624 kcal 22.4 g 16.7 g 101.3 g 1.4 g	kcal g g g g	乳・小麦
17	水	ご飯 鶏肉のちゃんちゃん焼き風 ほうれん草のサラダ すまし汁(白菜・ワカメ)	ごま油・ご飯・バター・りんごジャム・砂糖・小麦粉・片栗粉・油	牛乳・鶏肉・味噌	コーン・ピーマン・ほうれん草・レーズン・ワカメ・玉ねぎ・人参・白菜	ベーキングパウダー・みりん風調味料・酒・出し汁・醤油・酢・精製塩	牛乳 牛乳 ふんわりスコーン	494 kcal 17.6 g 17.0 g 71.0 g 1.5 g	kcal g g g g	乳・小麦	614 kcal 21.3 g 20.4 g 90.3 g 1.9 g	kcal g g g g	乳・小麦
18	木	ご飯 鮭フライ かぼちゃと豚肉の煮物 みそ汁(豆腐・油揚げ) ヨーグルト	ごま油・じゃが芋・パン粉・マヨネーズ・砂糖・小麦粉・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	かぼちゃ・チンゲン菜・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・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	526 kcal 23.6 g 19.4 g 71.4 g 1.2 g	kcal g g g g	乳・小麦	651 kcal 29.3 g 23.4 g 89.8 g 1.5 g	kcal g g g g	乳・小麦
19	金	ご飯 照り焼きハンバーグ さつま芋のコーンとえみそ汁(もやし・焼ふ)	ごま油・さつま芋・パン粉・砂糖・焼ふ・油	花かつお・牛乳・豆乳・豚肉・納豆・味噌	あおさ粉・コーン・ブロッコリー・もやし・玉ねぎ・人参	みりん風調味料・酒・出し汁・醤油・酢・精製塩	牛乳 牛乳 あおさ粉巻き納豆	507 kcal 19.7 g 14.5 g 80.0 g 0.9 g	kcal g g g g	乳・小麦	626 kcal 23.9 g 16.9 g 101.3 g 1.1 g	kcal g g g g	乳・小麦
20	土	ご飯 助宗タラのごま煮 きゅうりとトマトのサラダ 鶏汁(鶏肉・キャベツ・えのき茸) フルーツ(オレンジ)	ごま油・ご飯・砂糖・米粉・油	スケソウダラ・牛乳・鶏肉・豆乳・味噌	えのき茸・オレンジ・キャベツ・きゅうり・トマト・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 牛乳 せんべい	510 kcal 20.2 g 14.5 g 77.1 g 1.5 g	kcal g g g g	乳・小麦	632 kcal 24.7 g 17.0 g 97.3 g 1.8 g	kcal g g g g	乳・小麦
21	日	ご飯 豚肉のコーン炒め 大根と小松菜のしらす煮 みそ汁(さつま芋・キヌサヤ)	ごま油・さつま芋・砂糖・小麦粉・油	おから・しらす干し・牛乳・豆乳・豚肉・味噌	キヌサヤ・コーン・玉ねぎ・小松菜・人参・大根	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 牛乳 おからがら ナッツ	473 kcal 19.0 g 14.5 g 71.0 g 1.3 g	kcal g g g g	乳・小麦	579 kcal 23.9 g 17.0 g 88.7 g 1.6 g	kcal g g g g	乳・小麦
22	イベント	●混ぜ込みどろけ飯風 ●春雨豆腐あんかけ茶碗蒸し風 みそ汁(玉ねぎ・じゃが芋)	ごま油・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・冷蔵ベビーチーズCa+Fe	かぼちゃ・チンゲン菜・寒天・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 牛乳 大学かぼちゃ 鉄分強化チーズ	507 kcal 21.3 g 18.9 g 68.3 g 1.7 g	kcal g g g g	乳・小麦	629 kcal 26.2 g 22.8 g 85.9 g 2.2 g	kcal g g g g	乳・小麦
23	火	鉄分強化！ふりかけご飯 カラスカレイの甘酢漬け 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)	ごま油・花ふ・砂糖・小麦粉・油	カラスカレイ・きな粉・牛乳・豆乳・豚肉・味噌	オレンジ・パプリカ赤・わかめ・玉ねぎ・人参・ワカメ・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 牛乳 きなこ豆乳パンケーキ	493 kcal 21.4 g 17.4 g 66.5 g 1.4 g	kcal g g g g	乳・小麦	606 kcal 26.3 g 20.9 g 82.5 g 1.8 g	kcal g g g g	乳・小麦
24	水	ご飯 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・インゲン)	ごま油・スパゲッティ・砂糖・小麦粉・油	ツナフレック缶・牛乳・鶏肉・豆腐	インゲン・パセリ・バナナ・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 牛乳 鶏肉の混ぜ込みおにぎり フルーツ(バナナ)	519 kcal 22.3 g 19.4 g 66.1 g 1.5 g	kcal g g g g	乳・小麦	643 kcal 27.5 g 23.5 g 82.5 g 1.9 g	kcal g g g g	乳・小麦
25	木	ご飯 白糸タラのコロコロ揚げ 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)	ごま油・さつま芋・バター・砂糖・小麦粉・片栗粉・油	シロイタダ・牛乳・豆乳・豚肉・味噌	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 牛乳 ポパイケーキ	505 kcal 18.0 g 17.2 g 74.8 g 1.4 g	kcal g g g g	乳・小麦	629 kcal 21.7 g 20.7 g 95.4 g 1.8 g	kcal g g g g	乳・小麦
26	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) アップルゼリー	ごま油・ご飯・マカロニ・砂糖・片栗粉・油	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・バナナ・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 牛乳 肉みそマカロニ	503 kcal 18.4 g 16.0 g 74.1 g 1.7 g	kcal g g g g	乳・小麦	626 kcal 22.4 g 19.0 g 94.5 g 2.2 g	kcal g g g g	乳・小麦
27	土	ご飯 助宗タラのみそ煮 豚肉とかぼちゃのおかか炒め すまし汁(大根・焼ふ) フルーツ(オレンジ)	イチゴジャム・ご飯・砂糖・焼ふ・油	スケソウダラ・花かつお・牛乳・豆乳・豚肉・味噌	かぼちゃ・チンゲン菜・みかん缶・寒天・人参・大根	みりん風調味料・酒・出し汁・醤油・水・精製塩	牛乳 牛乳 牛乳 ビスケット	410 kcal 19.6 g 10.2 g 63.4 g 0.8 g	kcal g g g g	乳・小麦	501 kcal 24.0 g 11.2 g 80.1 g 0.9 g	kcal g g g g	乳・小麦
28	日	ご飯 豆腐とツナの落とし焼き 鶏レバーのごま煮 みそ汁(小松菜・油揚げ)	おこめリング・ごま油・砂糖・小麦粉・片栗粉・油	きな粉・ツナフレック缶・牛乳・鶏レバー・豆乳・豆腐・味噌・油揚げ	玉ねぎ・小松菜・人参・生姜・白菜	みりん風調味料・酒・出し汁・醤油・精製塩	牛乳 牛乳 牛乳 きなこ玉 おこめリング	590 kcal 28.6 g 21.9 g 74.9 g 1.4 g	kcal g g g g	乳・小麦	737 kcal 36.0 g 26.7 g 94.5 g 1.8 g	kcal g g g g	乳・小麦
29	月	鉄分強化！ふりかけご飯 鶏肉と野菜の煮物 磯焼きポテト みそ汁(花ふ・長ねぎ)	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・ごぼう・玉ねぎ・人参・長ねぎ	ふりかけ・みりん風調味料・酒・出し汁・醤油・水・精製塩	牛乳 牛乳 牛乳 豚肉と人参のおき風	462 kcal 19.7 g 16.5 g 62.2 g 1.1 g	kcal g g g g	乳・小麦	566 kcal 23.9 g 19.6 g 77.2 g 1.4 g	kcal g g g g	乳・小麦
30	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(なす・インゲン) アップルゼリー	ごま油・ご飯・バター・砂糖・小麦粉・米粉・油	シロイタダ・牛乳・豆乳・豚肉・味噌	インゲン・キャベツ・なす・パインアップル缶・りんごジュース・寒天・玉ねぎ・人参・切干大根	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 牛乳 ごまスティック フルーツ(パイン缶)	505 kcal 18.5 g 14.3 g 80.0 g 1.2 g	kcal g g g g	乳・小麦	625 kcal 22.4 g 16.7 g 101.3 g 1.4 g	kcal g g g 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るようにする為の目安です。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。

※アレルギー表示は弊社でお届けしたものに限り、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。