







3月

昼 食

<u>寸</u>



熱や力になるもの



体の調子を 整える

3色食品群

血や肉や骨に なるもの

炭水化物 塩分 339 kcal

						CHEROS-4				I T J/\	•
		3色食品群						エネルギー		エネルギー	
	昼	3月	the last ware	(0 + 0 = 1-	(London → A	アレルギー	3~5歳	タンパク質	1~2歳	タンパク質	おやつ
	食		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	(乳・卵・小麦・	栄養価		栄養価		05100
				はのもの	置んの	落花生・そば・ えひ・かに		炭水化物 塩分	.	炭水化物 塩分	
		スパゲッティナボリタン	スパゲッティバター・砂糖・	ツナフレーク缶・牛乳・玉子	キャベツ・きゅうり・	乳・卵・小麦	387	kcal	290	kcal	
		お豆腐と玉子のサラダ	片栗粉·油	鶏肉·豆腐	グリンピース・玉ねぎ・人参		15.8	g	11.9	g	スイート
2	月	みるくスープ					15.5	g	11.6	g	ポテト
							44.0	g	33.0	g	
							1.1	g	0.8	g	牛乳
		おひなさまいなり寿司	ごま・ご飯・砂糖・生麩・	ずらの玉子・豚肉・油揚げ	きゅうり・りんご・菜の花・	卵•小麦	397	kcal	298	kcal	
		大根のそぼろあんかけ	片栗粉・油		人参・大根・万能ねぎ		13.7	g	10.3	g	チーズ
3	火	すまし汁					12.1	g	9.1	g	トースト
		フルーツ(りんご)					56	g	42	g	
							1.1	g	0.8	g	牛乳
		チキンライスのふわふわ玉子のせ	ご飯・スパゲッティ・バター	ツナフレーク缶・ヨーグルト	えのき茸・かぼちゃ・	乳・卵・小麦	452	kcal	339	kcal	
		スパゲッティサラダ	·砂糖·油	玉子・鶏肉	グリンビース・ブロッコリー・			g			ホット
4	水	スープ			玉ねぎ・人参		13.0				ケーキ
		ヨーグルト					64.1	g	48.1	g	
							1.3	g	1	g	牛乳
		ご飯	ご飯・さつま芋・パン粉・	玉子・豆乳・豚肉	きゅうり・玉ねぎ・人参・	卵•小麦	431		323	kcal	[
_	_	照り焼きハンバーグ	砂糖・油		白菜			g		g	お好み焼
5	木	さつま芋の甘煮					10.1				1
		みそ汁					67.6	g			
							0.9	g	0.7		牛乳
		鉄分強化!ふりかけご飯	ご飯・バター・パン粉・	ツナフレーク缶・豚肉	かぼちゃ・コーン・	乳・卵・小麦	468	kcal	351	kcal	1
		かぼちゃコロッケ	マヨネーズ・砂糖・小麦粉・		チンゲン菜・ブロッコリー・			g		g	おせんべい
6	金		焼ふ・油		もやし・玉ねぎ・人参・		14.7			g	&クッキー
		みそ汁			万能ねぎ		69.1	g			1
							1.1	g	0.8		牛乳
I			ご飯・油・砂糖・ごま	牛肉	玉ねぎ・キヌサヤ・	小麦・乳	353	kcal	265	kcal	
		ほうれん草とコーンのごま和え			ほうれん草・人参・コーン・			g	11.0	g	おせんべい
7	土	みそ汁			大根・長ねぎ・オレンジ			g	5.9	g	
		フルーツ(オレンジ)					54.2	g			
							1.2	g	0.9		牛乳
		ご飯	ごま・ごま油・ご飯・砂糖	カラスカレイ・鶏肉	オレンジ・かぼちゃ・	小麦	336	kcal	252	kcal	1
		カラスカレイの煮付け			チンゲン菜・玉ねぎ・人参			g	8.2	g	スイート
9	月	鶏肉の中華炒め			生姜・赤ピーマン・長ねぎ		7.1	g	5.3	g	ポテト
		みそ汁					56.2	g	42.2	g	
		フルーツ(オレンジ)					1.2	g	0.9	g	牛乳
		納豆ごはん	ご飯・じゃが芋・砂糖・	ツナフレーク缶・鶏肉・納豆	ピーマン・ブロッコリー・	小麦	430	kcal	323	kcal	
		鶏肉の甘酢炒め	片栗粉·油		ワカメ・玉ねぎ・人参		17.1	g	12.8	g	チーズ
10	火	ブロッコリーのツナ和え					12	g	9	g	トースト
		みそ汁					60.5	g	45.4	g	
							1.3	g	1.0	g	牛乳
		カレーうどん	うどん・ごま・マヨネーズ・	ヨーグルト・鶏肉	きゅうり・グリンピース・コーン	乳・卵・小麦	347	kcal	260	kcal	
		もやしのごまマヨ和え	砂糖・片栗粉・油		もやし・玉ねぎ・人参			g	8.6	g	ホット
11	水	ヨーグルト						g	9.2	g	ケーキ
							47.7			g	1
							2.9	g	2.2	g	牛乳
T		ご飯	ごま油・ご飯・砂糖・片栗粉	玉子・豚肉・油揚げ	ごぼう・りんご・玉ねぎ・人参	卵·小麦	394	kcal	296	kcal	
		ふわふわ玉子の甘酢あん	·油		・水菜・大根・万能ねぎ			g	11.1	g	お好み焼
12	木	大根のナムル	•					g		g	
		みそ汁						g	39.8		
		フルーツ(りんご)					1.1	g	0.8	lg	牛乳
T		ホワイトデー☆クリームライス	ご飯・じゃが芋・バター・砂料	牛乳•玉子•鶏肉	オレンジ・じめじ・パセリ・	乳・卵・小麦	459	kcal	344	kcal	
					パプリカ赤・ブロッコリー・	//		g	10.9	le .	おせんべい
13	金	フルーツ(オレンジ)			玉ねぎ・人参			g g	11.3	ا ا	&クッキー
-	_							g	47.9	g	
							1.6	g	1.2	lg	牛乳
		スパゲッティナボリタン	スパゲッティバター・砂糖・	ツナフレーク缶・牛乳・玉子	キャベツ・きゅうり・	乳・卵・小麦	387	kcal	290	kcal	
		お豆腐と玉子のサラダ	片栗粉·油	鶏肉・豆腐	グリンピース・玉ねぎ・人参			g	11.9	le .	スイート
16	月	みるくスープ	2 1 214 p2 180	2 Mar/99	, ,, c ,, <u>1140</u> / 8			s g	11.6	g	ポテト
-								g g	33.0	1	1.21
							1.1	σ	0.8	ı.	牛乳
- 1		-0.00	ごま・ご飯・砂糖・小麦粉・	玉子・鶏肉・油揚げ	きゅうり・トマト・にんにく・人	卵•小麦	435	kcal	326	kcal	176
\dashv		ご飯		Wat a HW 190.	生姜・大根・万能ねぎ			g			チーズ
17	火	鶏もも肉のごま唐揚げ	油		LA MIL MINAC			g	126		
17	火	鶏もも肉のごま唐揚げ 大根の炒め煮			LA MIR MIRAGE		16.8			g	トースト
17	火	鶏もも肉のごま唐揚げ			LA NIK // HENGE		16.8 51.6	g	38.7	g g	トースト
17	火	鶏もも肉のごま唐揚げ 大根の炒め煮 みそ汁		当 目 亚 均			16.8 51.6			g g	
年	齢	鶏もも肉のごま唐揚げ 大根の炒め煮	油		給与栄養量 脂質g	炭水化物g	16.8 51.6 1.1	g	38.7	g g	トースト
17 年 3~	齢	競もも肉のごま唐揚げ 大根の炒め煮 みそ汁 給与栄養目標量 エネルギー/たんぱく質/脂質/塩分 390/16.1/10.8/57/12未満		当月平均 たんぱく質g 144 108	給与栄養量	炭水化物g 56.5 42.4	16.8 51.6	g	38.7	g g	トースト

						えび・かに		塩分		塩分	1
		チキンライスのふわふわ玉子のせ	ご飯・スパゲッティ・バター	ツナフレーク缶・ヨーグルト	えのき茸・かぼちゃ・	乳・卵・小麦	452	kcal	339	kcal	
		スパゲッティサラダ	·砂糖·油	・玉子・鶏肉	グリンピース・ブロッコリー・		15.7	g	11.8	g	ホット
18	水	スープ			玉ねぎ・人参		13.0	g	9.8	g	ケーキ
-		ヨーゲルト					64.1			g	
							1.3			g	牛乳
		ご飯	ご飯・さつま芋・パン粉・		きゅうり・玉ねぎ・人参・	卵•小麦		kcal		kcal	176
		照り焼きハンバーグ	砂糖・油	玉1. 五北, 脉闪	白菜 10m20,平44G,V急,	卯•小久	14.4				3-47 7. Mr.
10	+	さつま芋の甘煮	砂杷•油		口米				10.8		お好み焼
19	~						10.1		7.6		
		みそ汁					67.6		50.7		
							0.9	g	0.7	g	牛乳
		クリームシチュー	ご飯・じゃが芋・油	牛乳・鶏肉・ツナフレーク缶	玉ねぎ・人参・ブロッコリー	小麦·乳	487	kcal	365	kcal	
		ツナサラダ			コーン・キャベツ・りんご		15.4	g	11.6	g	おせんべい
21	+	ご飯					16.7		12.5		
	_	フルーツ(りんご)					66.1		49.6		
		>/• > (>/o=/					1.5		1.1	8	牛乳
		ハヤシライス		mer also	1 11 1 1	do t de				g	十化
			ご飯・マカロニ・マヨネーズ・	豚肉	カットトマトパック・	卵・小麦		kcal		kcal	
	_	プロッコリーとマカロニのサラダ	砂糖•油		グリンピース・バナナ・		13.1		9.8		スイート
23	月	フルーツ(バナナ)			ブロッコリー・玉ねぎ・人参		11.1	g	8.3		ポテト
							66.9	g	50.2	g	
							1.3	g	1	g	牛乳.
		納豆ごはん	ご飯・じゃが芋・砂糖・	ツナフレーク缶・鶏肉・納豆	ピーマン・ブロッコリー・	小麦	430	kcal	323	kcal	
		鶏肉の甘酢炒め	片栗粉•油	>>> > > > > 14 Mars #132	ワカメ・玉ねぎ・人参		17.1		12.8		チーズ
24	ılı	プロッコリーのツナ和え	月末初*個		フルス・玉49号・八参						トースト
24							12			g	レースト
		みそ汁					60.5		45.4	g	
							1.3		1.0	g	牛乳
			うどん・ごま・マヨネーズ・	ヨーグルト・鶏肉	きゅうり・グリンピース・コーン	乳・卵・小麦	347	kcal	260	kcal	
		もやしのごまマヨ和え	砂糖・片栗粉・油		もやし・玉ねぎ・人参		11.5	g	8.6	g	ホット
25	лk	ヨーグルト					12.2	g	9.2		ケーキ
							47.7		35.8		
							2.9			g	牛乳.
		ご飯	ごま油・ご飯・砂糖・片栗粉	工工 医内 油相ば	ごぼう・りんご・玉ねぎ・人参	do J. +		kcal			TIL
		ふわふわ玉子の甘酢あん		玉丁·脉网·佃物()		- 卵・小友				kcal	1. (-7 m. 1-4s
			油		・水菜・大根・万能ねぎ		14.8		11.1		お好み焼
26	不	大根のナムル					12.4		9.3		
		みそ汁					53.1	g	39.8	g	
		フルーツ(りんご)					1.1	g	0.8	g	牛乳
		ご飯	ご飯・じゃが芋・砂糖・油	牛乳・玉子・鶏肉	オレンジ・キャベツ・	乳・卵・小麦	448	kcal	336	kcal	
		春野菜のクリームシチュー			グリーンアスパラ・セロリ・		14.8	σ	11.1	g	おせんべい
27	全	じゃが芋とブロッコリーの玉子サラタ	¥		パブリカ赤・ブロッコリー・		14.3			g	&クッキー
2,	31/	フルーツ(オレンジ)	ĺ		下ねぎ・人参		62.8		47.1		Q554
		270 2(4022)			玉495・人参					g	41.054
		E 5.0	****				1.4		1.1	g	牛乳
		ポークカレーライス	ご飯・じゃが芋・油・砂糖	豚肉•牛乳	きゅうり・コーン・りんご・	小麦•乳		kcal		kcal	
		きゅうりとコーンサラダ			玉ねぎ・人参		12.2		9.2	g	おせんべい
28	土	フルーツ(りんご)					10.4	g	7.8	g	
							65.9	g	49.4		
							1.4		1.1		牛乳
		スパゲッティナポリタン	スパゲッティバター・砂糖・	ツナフレーカ缶・生乳・玉子	キャベツ・きゅうり・	乳・卵・小麦		kcal		kcal	1.70
		お豆腐と玉子のサラダ	片栗粉・油	鶏肉・豆腐	グリンピース・玉ねぎ・人参	36 9P 31-X	15.8		11.9		スイート
30	В	みるくスープ	/1 末切。個	知10.77期	シップレース・玉442・八参		15.5				ポテト
30	Н	みるくメーノ								g	ホナト
							44.0	- 1	33.0	g	
							1.1	g	0.8	g	牛乳
		ご飯	ごま・ご飯・砂糖・小麦粉・	玉子・鶏肉・油揚げ	きゅうり・トマト・にんにく・人	卵•小麦	435	kcal	326	kcal	
		鶏もも肉のごま唐揚げ	油		・生姜・大根・万能ねぎ		14.9	g	11.2	g	チーズ
31	火	大根の炒め煮					16.8		12.6		トースト
	^ `	みそ汁			İ		51.6		38.7		
		3 611						- 1			牛乳.
		1			1		1.1		8.0		十孔
								kcal		kcal	
					1		1	g		g	
		1			İ			g		g	
					1		1	g		g	
		I			I	1	1			IĪ.	1

※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ぐする為の目安です。 ※香辛料や正油・みそなどの調味料は3色食品群に分類されない為、記載しておりません。 ※都合により、献立を変更する場合がございます。





