



キッズ A	昼食	材料名				キッズ A	昼食	材料名				
		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	栄養価			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	栄養価	
1	金	菜の花丼 さつまいものレーズン煮 みそ汁 バナナ	米・油・砂糖・さつ まい芋・ごま	鶏肉・玉子・油揚 げ	461 kcal 14.7 g 13.2 g 1.2 g	16	土	魚の変わり西京焼き 切干大根煮 ご飯・すまし汁	米・小麦粉・油・バ ター・マヨネーズ・ 砂糖・焼ふ・ごま	マス・豚肉・豆腐	人参・切干大根・枝豆	382 kcal 16.1 g 11.2 g 1.4 g
2	土	魚の変わり西京焼き 切干大根煮 ご飯・すまし汁	米・小麦粉・油・バ ター・マヨネーズ・ 砂糖・焼ふ・ごま	マス・豚肉・豆腐	382 kcal 16.1 g 11.2 g 1.4 g	17	日	すき焼き風 ごま和え ご飯・みそ汁 黄桃缶	米・油・砂糖・春 雨・ごま	豚肉・絹厚揚げ・ 油揚げ	玉ねぎ・椎茸・インゲ ン・菜の花・大根・黄 桃	397 kcal 12.7 g 9.0 g 1.2 g
3	日	すき焼き風 ごま和え ご飯・みそ汁 黄桃缶	米・油・砂糖・春 雨・ごま	豚肉・絹厚揚げ・ 油揚げ	397 kcal 12.7 g 9.0 g 1.2 g	18	月	カレーライス かぼちゃのサラダ スープ オレンジ	米・油・マヨネー ズ・新じゃが芋	鶏肉・牛乳・パーモ ントカレー	玉ねぎ・グリーンピー ス・かぼちゃ・きゅう り・キャベツ・人参・オ レンジ	424 kcal 9.3 g 11.3 g 1.6 g
4	月	カレーライス かぼちゃのサラダ スープ オレンジ	米・油・マヨネー ズ・新じゃが芋	鶏肉・牛乳・パーモ ントカレー	424 kcal 9.3 g 11.3 g 1.6 g	19	火	魚の蒲焼き 人参の梅ごま和え ご飯・豚汁	米・油・片栗粉・砂 糖・ごま	イナダ・豚肉	人参・梅干し・大根・ ごぼう・長ねぎ	369 kcal 12.8 g 10.8 g 1.2 g
5	火	魚の蒲焼き 人参の梅ごま和え ご飯・豚汁	米・油・片栗粉・砂 糖・ごま	イナダ・豚肉	369 kcal 12.8 g 10.8 g 1.2 g	20	水	ソース焼きそば グリーンマッシュポテト みそ汁 バナナ	油・バター・中華 めん・新じゃが芋	豚肉・牛乳・油揚 げ	人参・玉ねぎ・キャベ ツ・青のり・青菜・か ぶ・バナナ	399 kcal 14.2 g 11.5 g 2.4 g
6	水	ソース焼きそば グリーンマッシュポテト みそ汁 バナナ	油・バター・中華 めん・新じゃが芋	豚肉・牛乳・油揚 げ	399 kcal 14.2 g 11.5 g 2.4 g	21	イ ン テ ル ベ ン ト 献 立	鶏肉の唐揚げ もやしとコーンのサラダ ぶたさんライス・みそ汁	米・バター・砂糖・ 片栗粉・小麦粉・ 油・焼ふ	竹輪・鶏肉・玉子	人参・レーズン・生 姜・トマト・もやし・コ ーン・ワカメ	387 kcal 14.4 g 13.4 g 2.1 g
7	木	どんかつ もやしとコーンのサラダ ご飯・すまし汁	米・小麦粉・砂糖・ パン粉・焼ふ・油	豚肉・玉子	392 kcal 13.2 g 13.9 g 0.8 g	22	金	赤魚の菜種焼き ひじきの煮物 ご飯・みそ汁 オレンジ	米・油・小麦粉・マ ヨネーズ・ごま油・ 砂糖・新じゃが芋	赤魚・玉子・油揚 げ	万能ねぎ・菜の花・人 参・ひじき・枝豆・玉 ねぎ・オレンジ	412 kcal 14.3 g 13.5 g 1.5 g
8	金	赤魚の菜種焼き ひじきの煮物 ご飯・みそ汁 オレンジ	米・油・小麦粉・マ ヨネーズ・ごま油・ 砂糖・新じゃが芋	赤魚・玉子・油揚 げ	412 kcal 14.3 g 13.5 g 1.5 g	23	土	高野豆腐と豚肉の煮物 フレンチサラダ ご飯・みそ汁	米・油・砂糖・ケ ーキミックス	高野豆腐・豚肉・ 玉子	人参・インゲン・キャ ベツ・コーン・青菜	380 kcal 18.3 g 12.6 g 1.5 g
9	土	高野豆腐と豚肉の煮物 フレンチサラダ ご飯・みそ汁	米・油・砂糖・ケ ーキミックス	高野豆腐・豚肉・ 玉子	380 kcal 18.3 g 12.6 g 1.5 g	24	日	五目ごはん おかか和え 椀子にゆめん グレープフルーツ	米・砂糖・片栗粉・ ソーメン・天かす	鶏肉・油揚げ・花 かつお	ごぼう・人参・椎茸・白 菜・青菜・めかぶ・グ レープフルーツ	387 kcal 10.9 g 4.6 g 1.9 g
10	日	五目ごはん おかか和え 椀子にゆめん グレープフルーツ	米・砂糖・片栗粉・ ソーメン・天かす	鶏肉・油揚げ・花 かつお	387 kcal 10.9 g 4.6 g 1.9 g	25	月	さんまのチーズはさみ揚げ 人参の甘煮 ご飯・みそ汁 オレンジ	米・小麦粉・油・砂 糖・パン粉	サンマ・チーズ・ 玉子・油揚げ	人参・大根・オレンジ	415 kcal 13.4 g 14.4 g 1.3 g
11	月	さんまのチーズはさみ揚げ 人参の甘煮 ご飯・みそ汁 オレンジ	米・小麦粉・油・砂 糖・パン粉	サンマ・チーズ・ 玉子・油揚げ	415 kcal 13.4 g 14.4 g 1.3 g	26	火	アメリカンローストチキン マカロニサラダ ご飯・スープ	米・油・砂糖・マヨ ネーズ・シュルマ カロニ	鶏肉・ベーコン	玉ねぎ・生姜・トマト・ 人参・きゅうり・カリフラ ワー	401 kcal 13.1 g 14.2 g 1.0 g
12	火	アメリカンローストチキン マカロニサラダ ご飯・スープ	米・油・砂糖・マヨ ネーズ・シュルマ カロニ	鶏肉・ベーコン	401 kcal 13.1 g 14.2 g 1.0 g	27	水	魚のあんかけ かぼちゃと鶏肉の煮物 ご飯・みそ汁 りんご	米・片栗粉・油・砂 糖	サワラ・鶏肉	人参・玉ねぎ・みつ ば・かぼちゃ・インゲ ン・大根・ワカメ・りん ご	409 kcal 15.7 g 9.7 g 1.8 g
13	水	魚のあんかけ かぼちゃと鶏肉の煮物 ご飯・みそ汁 りんご	米・片栗粉・油・砂 糖	サワラ・鶏肉	409 kcal 15.7 g 9.7 g 1.8 g	28	木	豆腐のふわふわナゲット 和風コールスロー ご飯・みそ汁	米・小麦粉・砂糖・ 油・焼ふ	豆腐・豚肉・玉子・ しらす干し・カ レー粉	人参・インゲン・長ね ぎ・トマト・白菜・きゅう り・もやし	393 kcal 14.8 g 14.2 g 1.3 g
14	木	豆腐のふわふわナゲット 和風コールスロー ご飯・みそ汁	米・小麦粉・砂糖・ 油・焼ふ	豆腐・豚肉・玉子・ しらす干し・カ レー粉	393 kcal 14.8 g 14.2 g 1.3 g	29	金	菜の花丼 さつまいものレーズン煮 みそ汁 バナナ	米・油・砂糖・さつ まい芋・ごま	鶏肉・玉子・油揚 げ	青菜・レーズン・玉ね ぎ・バナナ	461 kcal 14.7 g 13.2 g 1.2 g
15	金	菜の花丼 さつまいものレーズン煮 みそ汁 バナナ	米・油・砂糖・さつ まい芋・ごま	鶏肉・玉子・油揚 げ	461 kcal 14.7 g 13.2 g 1.2 g	30	土	魚の変わり西京焼き 切干大根煮 ご飯・すまし汁	米・小麦粉・油・バ ター・マヨネーズ・ 砂糖・焼ふ・ごま	マス・豚肉・豆腐	人参・切干大根・枝豆	380 kcal 15.7 g 11.2 g 1.3 g

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	たんぱく質/脂質/塩分	エネルギーkcal	たんぱく質g	脂質g	塩分
3~5歳	400/10~20/8.9~13.3/1.5未満		403	14.0	11.7	1.5
1~2歳	300/7.5~15/6.7~8.3/1.2未満		302	10.5	8.8	1.1