



キッズ S	昼食	材料名				エネルギー たんぱく質 脂質 塩分	キッズ S	昼食	材料名				エネルギー たんぱく質 脂質 塩分
		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	日	鶏肉の甘辛煮 パインアップルサラダ ご飯・みそ汁	米・片栗粉・小麦粉・油・砂糖	鶏肉・玉子	グリーンピース・キャベツ・人参・パインアップル・大根・インゲン	405 kcal 13.0 g 14.1 g 1.4 g	16	月	オムライス ベーコンと青菜のソテー スープ オレンジ	米・油・バター	鶏肉・玉子・ベーコン	人参・玉ねぎ・小松菜・コーン・キャベツ・オレンジ	388 kcal 12.2 g 12.3 g 1.6 g
2	イベント	鯉のぼりライス ベーコンと青菜のソテー スープ オレンジ	米・油・バター	鶏肉・玉子・ベーコン	人参・玉ねぎ・レーズン・青菜・コーン・キャベツ・オレンジ	391 kcal 12.4 g 12.4 g 1.5 g	17	火	焼き鳥風ソテー なすのくず煮 ご飯・みそ汁	米・油・砂糖・片栗粉・新じゃがが芋	鶏肉・豚肉	ピーマン・なす・グリーンピース・キヌサヤ	388 kcal 14.4 g 11.9 g 1.5 g
3	憲法記念日	焼き鳥風ソテー なすのくず煮 ご飯・みそ汁	米・油・砂糖・片栗粉・新じゃがが芋	鶏肉・豚肉	ピーマン・なす・グリーンピース・キヌサヤ	388 kcal 14.4 g 11.9 g 1.5 g	18	水	揚げ出し豆腐のみそあんかけ おおかか和え 五目ごはん・すまし汁 キウイフルーツ	米・砂糖・油・小麦粉・片栗粉・花ふ	鶏肉・豆腐・豚肉・花かつお	ごぼう・人参・椎茸・こんにゃく・青菜・わかめ・キウイフルーツ	423 kcal 15.9 g 14.4 g 1.6 g
4	みどりの日	揚げ出し豆腐のみそあんかけ おおかか和え 五目ごはん・すまし汁 キウイフルーツ	米・砂糖・油・片栗粉・花ふ	鶏肉・揚げ出し豆腐・豚肉・花かつお	ごぼう・人参・椎茸・こんにゃく・小松菜・わかめ・キウイフルーツ	393 kcal 12.9 g 12.3 g 1.6 g	19	木	ポパイロック ひじきの煮物 ご飯・みそ汁	米・新じゃがが芋・油・小麦粉・パン粉・ごま油・砂糖	ベーコン・油揚げ・大豆	玉ねぎ・ほうれん草・人参・ひじき・インゲン・長ねぎ	408 kcal 10.4 g 10.6 g 1.7 g
5	こどもの日	ポパイロック ひじきの煮物 ご飯・みそ汁	米・新じゃがが芋・油・小麦粉・パン粉・ごま油・砂糖	ベーコン・油揚げ・大豆	玉ねぎ・ほうれん草・人参・ひじき・インゲン・長ねぎ	408 kcal 10.4 g 10.6 g 1.7 g	20	金	魚のくわ焼き 厚揚げの含め煮 ご飯・みそ汁 オレンジ	米・片栗粉・油・砂糖・花ふ	マス・厚揚げ	トマト・大根・キヌサヤ・キャベツ・オレンジ	373 kcal 16.8 g 8.7 g 1.3 g
6	金	魚のくわ焼き 厚揚げの含め煮 ご飯・みそ汁 オレンジ	米・片栗粉・油・砂糖・花ふ	マス・厚揚げ	トマト・大根・キヌサヤ・キャベツ・オレンジ	333 kcal 13.2 g 5.5 g 1.3 g	21	土	魚のおろし煮 にんじゃが金平 ご飯・みそ汁 バナナ	米・片栗粉・油・砂糖・新じゃがが芋・ごま	赤魚・豚肉	大根・万能ねぎ・人参・玉ねぎ・キヌサヤ・バナナ	385 kcal 13.2 g 7.9 g 1.6 g
7	土	魚のおろし煮 にんじゃが金平 ご飯・みそ汁 バナナ	米・片栗粉・油・砂糖・新じゃがが芋・ごま	赤魚・豚肉	大根・万能ねぎ・人参・玉ねぎ・キヌサヤ・バナナ	385 kcal 13.2 g 7.9 g 1.6 g	22	日	肉じゃが 磯和え ご飯・みそ汁 グレープフルーツ	米・油・砂糖・新じゃがが芋	豚肉・竹輪・豆腐	人参・玉ねぎ・ほうれん草・のり・わかめ・グレープフルーツ	398 kcal 14.0 g 9.0 g 2.0 g
8	母の日	肉じゃが 磯和え ご飯・みそ汁 グレープフルーツ	米・油・砂糖・新じゃがが芋	豚肉・竹輪・豆腐	人参・玉ねぎ・ほうれん草・のり・わかめ・グレープフルーツ	398 kcal 14.0 g 9.0 g 2.0 g	23	月	カレーライス 彩り炒め スープ	米・油・新じゃがが芋・カレールー・片栗粉	鶏肉・牛乳・ベーコン・玉子	人参・玉ねぎ・キャベツ・ピーマン・コーン・小松菜	405 kcal 10.3 g 13.9 g 1.7 g
9	月	カレーライス 彩り炒め スープ	米・油・新じゃがが芋・カレールー・片栗粉	鶏肉・牛乳・ベーコン・玉子	人参・玉ねぎ・キャベツ・ピーマン・コーン・青菜	405 kcal 10.3 g 13.9 g 1.7 g	24	火	魚のムニエル ひじきのサラダ ご飯・みそ汁 キウイフルーツ	米・小麦粉・油・バター・砂糖・マヨネーズ・花ふ	シルバー・ハム	トマト・ひじき・きゅうり・白菜・キウイフルーツ	341 kcal 12.0 g 9.5 g 1.5 g
10	火	魚のムニエル ひじきのサラダ ご飯・みそ汁 キウイフルーツ	米・小麦粉・油・バター・砂糖・マヨネーズ・花ふ	シルバー・ハム	トマト・ひじき・きゅうり・白菜・キウイフルーツ	341 kcal 12.0 g 9.5 g 1.5 g	25	水	海鮮あんかけうどん 白身魚の天ぷら 中華サラダ バナナ	うどん・砂糖・片栗粉・天ぷら粉・ごま油・油	エビ・イカ・ホキ・鶏肉	人参・白菜・キヌサヤ・レタス・きゅうり・バナナ	363 kcal 15.5 g 9.6 g 1.5 g
11	水	海鮮あんかけうどん 白身魚の天ぷら 中華サラダ バナナ	うどん・砂糖・片栗粉・天ぷら粉・ごま油・油	エビ・イカ・ホキ・鶏肉	人参・白菜・キヌサヤ・レタス・きゅうり・バナナ	363 kcal 15.5 g 9.6 g 1.5 g	26	木	白身魚のピカタ 里芋と鶏肉の煮物 ご飯・みそ汁	米・小麦粉・油・砂糖・里芋	キヌサヤ・鶏肉・油揚げ	パセリ・トマト・人参・玉ねぎ	395 kcal 16.4 g 11.0 g 1.5 g
12	木	白身魚のピカタ 里芋と鶏肉の煮物 ご飯・みそ汁	米・小麦粉・油・砂糖・里芋	キヌサヤ・鶏肉・油揚げ	パセリ・トマト・人参・玉ねぎ	395 kcal 16.4 g 11.0 g 1.5 g	27	金	焼きそば フライドポテト スープ オレンジ	油・中華麺・新じゃがが芋	豚肉	人参・玉ねぎ・キャベツ・青のり・白菜・コーン・オレンジ	347 kcal 10.4 g 9.9 g 2.1 g
13	バイキング	キャロットおにぎり・ミニソース焼きそば フライドチキン・ポテト スープ オレンジ	米・バター・油・中華麺・小麦粉・新じゃがが芋	豚肉・鶏肉	人参・玉ねぎ・キャベツ・青のり・白菜・コーン・オレンジ	423 kcal 12.3 g 14.7 g 1.3 g	28	土	ちくわ天井 しらすの玉子とじ みそ汁	米・天ぷら粉・油・砂糖	竹輪・しらす干し・玉子	なす・のり・長ねぎ・糸みつば・大根・わかめ	392 kcal 11.8 g 10.6 g 2.3 g
14	土	ちくわ天井 しらすの玉子とじ みそ汁	米・天ぷら粉・油・砂糖	竹輪・しらす干し・玉子	なす・のり・長ねぎ・糸みつば・大根・わかめ	392 kcal 11.8 g 10.6 g 2.3 g	29	日	鶏肉の甘辛煮 パインアップルサラダ ご飯・みそ汁	米・片栗粉・小麦粉・油・砂糖	鶏肉・玉子	グリーンピース・キャベツ・人参・パインアップル・大根・インゲン	405 kcal 13.0 g 14.1 g 1.4 g
15	日	鶏肉の甘辛煮 パインアップルサラダ ご飯・みそ汁	米・片栗粉・小麦粉・油・砂糖	鶏肉・玉子	グリーンピース・キャベツ・人参・パインアップル・大根・インゲン	405 kcal 13.0 g 14.1 g 1.4 g	30	月	オムライス ベーコンと青菜のソテー スープ オレンジ	米・油・バター	鶏肉・玉子・ベーコン	人参・玉ねぎ・小松菜・コーン・キャベツ・オレンジ	388 kcal 12.2 g 12.3 g 1.6 g
年齢	給与栄養目標量		当月平均給与栄養量				31	火	焼き鳥風ソテー なすのくず煮 ご飯・みそ汁	米・油・砂糖・片栗粉・新じゃがが芋	鶏肉・豚肉	ピーマン・なす・グリーンピース・キヌサヤ	388 kcal 14.4 g 11.9 g 1.5 g
3~5歳	エネルギー/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g	400/10~20/8.9~13.3/1.5未満	387	13.1	11.1	1.6			
1~2歳	300/7.5~15/6.7~8.3/1.2未満	290	9.8	8.3	1.2								

キッズ S	昼食	材料名				エネルギー たんぱく質 脂質 塩分	キッズ S	昼食	材料名				エネルギー たんぱく質 脂質 塩分
		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	日	鶏肉の甘辛煮 パインアップルサラダ ご飯・みそ汁	米・片栗粉・小麦粉・油・砂糖	鶏肉・玉子	グリーンピース・キャベツ・人参・パインアップル・大根・インゲン	405 kcal 13.0 g 14.1 g 1.4 g	16	月	オムライス ベーコンと青菜のソテー スープ オレンジ	米・油・バター	鶏肉・玉子・ベーコン	人参・玉ねぎ・小松菜・コーン・キャベツ・オレンジ	388 kcal 12.2 g 12.3 g 1.6 g
2	イベント	鯉のぼりライス ベーコンと青菜のソテー スープ オレンジ	米・油・バター	鶏肉・玉子・ベーコン	人参・玉ねぎ・レーズン・青菜・コーン・キャベツ・オレンジ	391 kcal 12.4 g 12.4 g 1.5 g	17	火	焼き鳥風ソテー なすのくず煮 ご飯・みそ汁	米・油・砂糖・片栗粉・新じゃがが芋	鶏肉・豚肉	ピーマン・なす・グリーンピース・キヌサヤ	388 kcal 14.4 g 11.9 g 1.5 g
3	憲法記念日	焼き鳥風ソテー なすのくず煮 ご飯・みそ汁	米・油・砂糖・片栗粉・新じゃがが芋	鶏肉・豚肉	ピーマン・なす・グリーンピース・キヌサヤ	388 kcal 14.4 g 11.9 g 1.5 g	18	水	揚げ出し豆腐のみそあんかけ おおかか和え 五目ごはん・すまし汁 キウイフルーツ	米・砂糖・油・小麦粉・片栗粉・花ふ	鶏肉・豆腐・豚肉・花かつお	ごぼう・人参・椎茸・こんにゃく・青菜・わかめ・キウイフルーツ	423 kcal 15.9 g 14.4 g 1.6 g
4	みどりの日	揚げ出し豆腐のみそあんかけ おおかか和え 五目ごはん・すまし汁 キウイフルーツ	米・砂糖・油・片栗粉・花ふ	鶏肉・揚げ出し豆腐・豚肉・花かつお	ごぼう・人参・椎茸・こんにゃく・小松菜・わかめ・キウイフルーツ	393 kcal 12.9 g 12.3 g 1.6 g	19	木	ポパイロック ひじきの煮物 ご飯・みそ汁	米・新じゃがが芋・油・小麦粉・パン粉・ごま油・砂糖	ベーコン・油揚げ・大豆	玉ねぎ・ほうれん草・人参・ひじき・インゲン・長ねぎ	408 kcal 10.4 g 10.6 g 1.7 g
5	こどもの日	ポパイロック ひじきの煮物 ご飯・みそ汁	米・新じゃがが芋・油・小麦粉・パン粉・ごま油・砂糖	ベーコン・油揚げ・大豆	玉ねぎ・ほうれん草・人参・ひじき・インゲン・長ねぎ	408 kcal 10.4 g 10.6 g 1.7 g	20	金	魚のくわ焼き 厚揚げの含め煮 ご飯・みそ汁 オレンジ	米・片栗粉・油・砂糖・花ふ	マス・厚揚げ	トマト・大根・キヌサヤ・キャベツ・オレンジ	373 kcal 16.8 g 8.7 g 1.3 g
6	金	魚のくわ焼き 厚揚げの含め煮 ご飯・みそ汁 オレンジ	米・片栗粉・油・砂糖・花ふ	マス・厚揚げ	トマト・大根・キヌサヤ・キャベツ・オレンジ	333 kcal 13.2 g 5.5 g 1.3 g	21	土	魚のおろし煮 にんじゃが金平 ご飯・みそ汁 バナナ	米・片栗粉・油・砂糖・新じゃがが芋・ごま	赤魚・豚肉	大根・万能ねぎ・人参・玉ねぎ・キヌサヤ・バナナ	385 kcal 13.2 g 7.9 g 1.6 g
7	土	魚のおろし煮 にんじゃが金平 ご飯・みそ汁 バナナ	米・片栗粉・油・砂糖・新じゃがが芋・ごま	赤魚・豚肉	大根・万能ねぎ・人参・玉ねぎ・キヌサヤ・バナナ	385 kcal 13.2 g 7.9 g 1.6 g	22	日	肉じゃが 磯和え ご飯・みそ汁 グレープフルーツ	米・油・砂糖・新じゃがが芋	豚肉・竹輪・豆腐	人参・玉ねぎ・ほうれん草・のり・わかめ・グレープフルーツ	398 kcal 14.0 g 9.0 g 2.0 g
8	母の日	肉じゃが 磯和え ご飯・みそ汁 グレープフルーツ	米・油・砂糖・新じゃがが芋	豚肉・竹輪・豆腐	人参・玉ねぎ・ほうれん草・のり・わかめ・グレープフルーツ	398 kcal 14.0 g 9.0 g 2.0 g	23	月	カレーライス 彩り炒め スープ	米・油・新じゃがが芋・カレールー・片栗粉	鶏肉・牛乳・ベーコン・玉子	人参・玉ねぎ・キャベツ・ピーマン・コーン・小松菜	405 kcal 10.3 g 13.9 g 1.7 g
9	月	カレーライス 彩り炒め スープ	米・油・新じゃがが芋・カレールー・片栗粉	鶏肉・牛乳・ベーコン・玉子	人参・玉ねぎ・キャベツ・ピーマン・コーン・青菜	405 kcal 10.3 g 13.9 g 1.7 g	24	火	魚のムニエル ひじきのサラダ ご飯・みそ汁 キウイフルーツ	米・小麦粉・油・バター・砂糖・マヨネーズ・花ふ	シルバー・ハム	トマト・ひじき・きゅうり・白菜・キウイフルーツ	341 kcal 12.0 g 9.5 g 1.5 g
10	火	魚のムニエル ひじきのサラダ ご飯・みそ汁 キウイフルーツ	米・小麦粉・油・バター・砂糖・マヨネーズ・花ふ	シルバー・ハム	トマト・ひじき・きゅうり・白菜・キウイフルーツ	341 kcal 12.0 g 9.5 g 1.5 g	25	水	海鮮あんかけうどん 白身魚の天ぷら 中華サラダ バナナ	うどん・砂糖・片栗粉・天ぷら粉・ごま油・油	エビ・イカ・ホキ・鶏肉	人参・白菜・キヌサヤ・レタス・きゅうり・バナナ	363 kcal 15.5 g 9.6 g 1.5 g
11	水	海鮮あんかけうどん 白身魚の天ぷら 中華サラダ バナナ	うどん・砂糖・片栗粉・天ぷら粉・ごま油・油	エビ・イカ・ホキ・鶏肉	人参・白菜・キヌサヤ・レタス・きゅうり・バナナ	363 kcal 15.5 g 9.6 g 1.5 g	26	木	白身魚のピカタ 里芋と鶏肉の煮物 ご飯・みそ汁	米・小麦粉・油・砂糖・里芋	キヌサヤ・鶏肉・油揚げ	パセリ・トマト・人参・玉ねぎ	395 kcal 16.4 g 11.0 g 1.5 g
12	木	白身魚のピカタ 里芋と鶏肉の煮物 ご飯・みそ汁	米・小麦粉・油・砂糖・里芋	キヌサヤ・鶏肉・油揚げ	パセリ・トマト・人参・玉ねぎ	395 kcal 16.4 g 11.0 g 1.5 g	27	金	焼きそば フライドポテト スープ オレンジ	油・中華麺・新じゃがが芋	豚肉	人参・玉ねぎ・キャベツ・青のり・白菜・コーン・オレンジ	347 kcal 10.4 g 9.9 g 2.1 g
13	バイキング	キャロットおにぎり・ミニソース焼きそば フライドチキン・ポテト スープ オレンジ	米・バター・油・中華麺・小麦粉・新じゃがが芋	豚肉・鶏肉	人参・玉ねぎ・キャベツ・青のり・白菜・コーン・オレンジ	423 kcal 12.3 g 14.7 g 1.3 g	28	土	ちくわ天井 しらすの玉子とじ みそ汁	米・天ぷら粉・油・砂糖	竹輪・しらす干し・玉子	なす・のり・長ねぎ・糸みつば・大根・わかめ	392 kcal 11.8 g 10.6 g 2.3 g
14	土	ちくわ天井 しらすの玉子とじ みそ汁	米・天ぷら粉・油・砂糖	竹輪・しらす干し・玉子	なす・のり・長ねぎ・糸みつば・大根・わかめ	392 kcal 11.8 g 10.6 g 2.3 g	29	日	鶏肉の甘辛煮 パインアップルサラダ ご飯・みそ汁	米・片栗粉・小麦粉・油・砂糖	鶏肉・玉子	グリーンピース・キャベツ・人参・パインアップル・大根・インゲン	405 kcal 13.0 g 14.1 g 1.4 g
15	日	鶏肉の甘辛煮 パインアップルサラダ ご飯・みそ汁	米・片栗粉・小麦粉・油・砂糖	鶏肉・玉子	グリーンピース・キャベツ・人参・パインアップル・大根・インゲン	405 kcal 13.0 g 14.1 g 1.4 g	30	月	オムライス ベーコンと青菜のソテー スープ オレンジ	米・油・バター	鶏肉・玉子・ベーコン	人参・玉ねぎ・小松菜・コーン・キャベツ・オレンジ	388 kcal 12.2 g 12.3 g 1.6 g
年齢	給与栄養目標量		当月平均給与栄養量				31	火	焼き鳥風ソテー なすのくず煮 ご飯・みそ汁	米・油・砂糖・片栗粉・新じゃがが芋	鶏肉・豚肉	ピーマン・なす・グリーンピース・キヌサヤ	388 kcal 14.4 g 11.9 g 1.5 g
3~5歳	エネルギー/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g	400/10~20/8.9~13.3/1.5未満	387	13.1	11.1	1.6			
1~2歳	300/7.5~15/6.7~8.3/1.2未満	290	9.8	8.3	1.2								