



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	おやつ	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	おやつ	栄養価		
1	水	煮魚 里芋と人参の煮物 ご飯・みそ汁 バナナ	米・油・砂糖・里芋	イナダ・厚揚げ	生姜・人参・ワカメ・もやし・バナナ	牛乳 おいもドーナツ	607 kcal 21.0 g 18.9 g 1.9 g	16	木	畑のミートローフ ポテトサラダ ご飯・スープ	米・油・マヨネーズ・パン粉・じゃが芋	豚肉・豆腐・牛乳・玉子・大豆	玉ねぎ・人参・コーン・キャベツ・長ねぎ	牛乳 バナナのホットサンド	707 kcal 24.2 g 22.4 g 2.0 g
2	木	畑のミートローフ ポテトサラダ ご飯・スープ	米・油・マヨネーズ・パン粉・じゃが芋	豚肉・豆腐・牛乳・玉子・大豆	玉ねぎ・人参・コーン・キャベツ・長ねぎ	牛乳 バナナのホットサンド	707 kcal 24.2 g 22.4 g 2.0 g	17	金	チーズコロッケ 茹で空豆 ご飯・みそ汁 キウイフルーツ	米・油・小麦粉・じゃが芋・パン粉	豚肉・チーズ・玉子	人参・玉ねぎ・キャベツ・そら豆・大根・椎茸・キウイフルーツ	牛乳 ソース焼きそば	640 kcal 20.2 g 20.5 g 2.2 g
3	金	チーズコロッケ 茹で空豆 ご飯・みそ汁 キウイフルーツ	米・油・小麦粉・じゃが芋・パン粉	豚肉・チーズ・玉子	人参・玉ねぎ・キャベツ・そら豆・大根・椎茸・キウイフルーツ	牛乳 ソース焼きそば	640 kcal 20.2 g 20.5 g 2.2 g	18	土	温そうめん すき焼き風 ごま和え	油・砂糖・ソーメン・里芋・ごま	鶏肉・豚肉・厚揚げ	人参・長ねぎ・玉ねぎ・椎茸・ほうれん草	牛乳 コーンおにぎり トマトときゅうり	554 kcal 21.9 g 16.2 g 1.8 g
4	土	温そうめん すき焼き風 ごま和え	油・砂糖・ソーメン・里芋・ごま	鶏肉・豚肉・厚揚げ	人参・長ねぎ・玉ねぎ・椎茸・ほうれん草	牛乳 コーンおにぎり トマトときゅうり	554 kcal 21.9 g 16.2 g 1.8 g	19	日	魚の野菜あんかけ ひじきのサラダ ご飯・みそ汁 オレンジ	米・片栗粉・砂糖・油・マヨネーズ	サワラ・カニカマ・油揚げ	玉ねぎ・人参・ニラ・ひじき・コーン・キャベツ・オレンジ	りんごジュース フルーツヨーグルト ウエハース	524 kcal 15.4 g 11.4 g 1.8 g
5	日	魚の野菜あんかけ ひじきのサラダ ご飯・みそ汁 オレンジ	米・片栗粉・砂糖・油・マヨネーズ	サワラ・カニカマ・油揚げ	玉ねぎ・人参・ニラ・ひじき・コーン・キャベツ・オレンジ	りんごジュース フルーツヨーグルト ウエハース	524 kcal 15.4 g 11.4 g 1.8 g	20	月	麻婆豆腐 春雨サラダ ご飯・みそ汁	米・ごま油・砂糖・片栗粉・マヨネーズ・春雨	豚肉・豆腐・ハム	生姜・人参・玉ねぎ・グリーンピース・きゅうり・白菜・ワカメ	牛乳 レーズン蒸しパン	612 kcal 21.9 g 18.0 g 2.2 g
6	月	麻婆豆腐 春雨サラダ ご飯・みそ汁	米・ごま油・砂糖・片栗粉・マヨネーズ・春雨	豚肉・豆腐・ハム	生姜・人参・玉ねぎ・グリーンピース・きゅうり・白菜・ワカメ	牛乳 レーズン蒸しパン	612 kcal 21.9 g 18.0 g 2.2 g	21	火	揚げ魚煮 筑前煮 ご飯・みそ汁 グレープフルーツ	米・片栗粉・油・砂糖・里芋	白糸ダラ・鶏肉	人参・ごぼう・チンゲン菜・椎茸・グレープフルーツ	牛乳 人参とごまのチヂミ	630 kcal 24.4 g 19.9 g 2.4 g
7	火	揚げ魚煮 筑前煮 ご飯・みそ汁 グレープフルーツ	米・片栗粉・油・砂糖・里芋	白糸ダラ・鶏肉	人参・ごぼう・チンゲン菜・椎茸・グレープフルーツ	牛乳 人参とごまのチヂミ	630 kcal 24.4 g 19.9 g 2.4 g	22	水	魚の照り焼き 絹ごし揚げ煮 ご飯・みそ汁	米・油・じゃが芋	シマホッケ・絹ごし揚げ	大根・人参・ワカメ	牛乳 豆腐白玉ポンチ	534 kcal 20.0 g 12.4 g 1.8 g
8	水	魚の照り焼き 絹ごし揚げ煮 ご飯・みそ汁	米・油・じゃが芋	シマホッケ・絹ごし揚げ	大根・人参・ワカメ	牛乳 豆腐白玉ポンチ	534 kcal 20.0 g 12.4 g 1.8 g	23	木	みそ風味がんとどき おかかや和え ご飯・すまし汁 バナナ	米・片栗粉・油・焼ふ	豆腐・鶏肉・玉子・花かつお	人参・椎茸・枝豆・トマト・もやし・玉ねぎ・バナナ	牛乳 プリン	581 kcal 22.6 g 19.6 g 1.2 g
9	木	みそ風味がんとどき おかかや和え ご飯・すまし汁 バナナ	米・片栗粉・油・焼ふ	豆腐・鶏肉・玉子・花かつお	人参・椎茸・枝豆・トマト・もやし・玉ねぎ・バナナ	牛乳 プリン	581 kcal 22.6 g 19.6 g 1.2 g	24	金	魚のごままヨ焼き ほうれん草ソテー ご飯・みそ汁	米・小麦粉・油・バター・マヨネーズ・ごま	赤魚・ハム	玉ねぎ・ほうれん草・コーン・キャベツ・ニラ	牛乳 かりかりおやき	580 kcal 20.9 g 18.9 g 2.1 g
10	金	魚のごままヨ焼き ほうれん草ソテー ご飯・みそ汁	米・小麦粉・油・バター・マヨネーズ・ごま	赤魚・ハム	玉ねぎ・ほうれん草・コーン・キャベツ・ニラ	牛乳 かりかりおやき	580 kcal 20.9 g 18.9 g 2.1 g	25	土	鶏とうずらの甘辛煮 青菜としらすの和え物 ご飯・スープ キウイフルーツ	米・油・片栗粉・砂糖・春雨	鶏肉・うずら玉子・しらす干し	インゲン・小松菜・人参・キヌサヤ・コーン・キウイフルーツ	牛乳 フレンチトースト	596 kcal 22.9 g 20.4 g 1.6 g
11	土	鶏とうずらの甘辛煮 青菜としらすの和え物 ご飯・スープ キウイフルーツ	米・油・片栗粉・砂糖・春雨	鶏肉・うずら玉子・しらす干し	インゲン・小松菜・人参・キヌサヤ・コーン・キウイフルーツ	牛乳 フレンチトースト	596 kcal 22.9 g 20.4 g 1.6 g	26	日	さんまの蒲焼き 豚肉とかぼちゃの煮物 ご飯・みそ汁	米・片栗粉・油・砂糖	サンマ・豚肉	ピーマン・かぼちゃ・白菜・椎茸	牛乳 ぶどうジュース プチドック	575 kcal 15.7 g 18.1 g 1.7 g
12	日	さんまの蒲焼き 豚肉とかぼちゃの煮物 ご飯・みそ汁	米・片栗粉・油・砂糖	サンマ・豚肉	ピーマン・かぼちゃ・白菜・椎茸	ぶどうジュース プチドック	575 kcal 15.7 g 18.1 g 1.7 g	27	月	手作りさつま揚げ ひじきの煮物 ご飯・みそ汁 グレープフルーツ	米・片栗粉・砂糖・油・ごま油	白糸ダラ・玉子・竹輪・大豆	ごぼう・人参・トマト・ひじき・なす・長ねぎ・グレープフルーツ	牛乳 おにぎり(おさかなとチーズ)	592 kcal 22.7 g 16.3 g 1.6 g
13	月	手作りさつま揚げ ひじきの煮物 ご飯・みそ汁 グレープフルーツ	米・片栗粉・砂糖・油・ごま油	白糸ダラ・玉子・竹輪・大豆	ごぼう・人参・トマト・ひじき・なす・長ねぎ・グレープフルーツ	牛乳 おにぎり(おさかなとチーズ)	592 kcal 22.7 g 16.3 g 1.6 g	28	火	鶏肉の唐揚げ ツナ入り厚焼玉子 おにぎり・みそ汁 オレンジ	米・片栗粉・小麦粉・油・砂糖	かつおぶりかけ・鶏肉・玉子・ツナフレーク	のり佃・のり・生姜・トマト・ブロッコリー・人参・玉ねぎ・オレンジ	牛乳 おじさいゼリー くる棒	622 kcal 20.9 g 21.8 g 1.2 g
14	火	鶏肉の唐揚げ みそ汁 オレンジ	米・油・片栗粉・小麦粉	豚肉・なるとう・ウィンナー・鶏肉・玉子	人参・玉ねぎ・ピーマン・コーン・生姜・レタス・白菜・インゲン・オレ	牛乳 おじさいゼリー くる棒	644 kcal 21.2 g 22.0 g 2.1 g	29	水	煮魚 里芋と人参の煮物 ご飯・みそ汁 バナナ	米・油・砂糖・里芋	イナダ・厚揚げ	生姜・人参・ワカメ・もやし・バナナ	牛乳 おいもドーナツ	607 kcal 21.0 g 18.9 g 1.9 g
15	水	煮魚 里芋と人参の煮物 ご飯・みそ汁 バナナ	米・油・砂糖・里芋	イナダ・厚揚げ	生姜・人参・ワカメ・もやし・バナナ	牛乳 おいもドーナツ	607 kcal 21.0 g 18.9 g 1.9 g	30	木	畑のミートローフ ポテトサラダ ご飯・スープ	米・油・マヨネーズ・パン粉・じゃが芋	豚肉・豆腐・牛乳・玉子・大豆	玉ねぎ・人参・コーン・キャベツ・長ねぎ	牛乳 バナナのホットサンド	707 kcal 24.2 g 22.4 g 2.0 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	600/15~30/13.3~20/2.3未満	601	21.2	18.4	1.9
1~2歳	450/11.3~22.5/10~13.3/1.8未満	409	14.5	12.3	1.3