



キッズ A	昼食	材料名				栄養価	エネルギー たんぱく質 脂質 塩分	キッズ A	昼食	材料名				栄養価	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	おやつ					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		
1	木	魚のくわ焼き ナムル風煮浸し ご飯・みそ汁	米・片栗粉・油・ごま油・砂糖・ごま・じゃが芋	サバ・鶏肉	トマト・小松菜・人参・糸みつば	牛乳 フレンチトースト	563 kcal 24.7 g 18.8 g 2.1 g	16	金	鶏肉の甘辛煮 おかか・和え ご飯・みそ汁 グレープフルーツ	米・片栗粉・小麦粉・油・砂糖	鶏肉・玉子・花かつお・油揚げ	グリーンピース・キャベツ・人参・玉ねぎ・グレープフルーツ	牛乳 キャロットヨーグルトゼリー	549 kcal 20.4 g 19.3 g 1.6 g
2	金	鶏肉の甘辛煮 おかか・和え ご飯・みそ汁 梨	米・片栗粉・小麦粉・油・砂糖	鶏肉・玉子・花かつお・油揚げ	グリーンピース・キャベツ・人参・玉ねぎ・梨	牛乳 キャロットヨーグルトゼリー	545 g 20.2 g 19.3 g 1.6 kcal	17	土	豚肉のトマト煮 じゃこサラダ ご飯・スープ	米・油・小麦粉・バター・砂糖	ベーコン・豚肉・ちりめん干し	玉ねぎ・かぼちゃ・トマト・大根・コーン・白菜・えのき茸	牛乳 五平餅 もろきゅう	658 kcal 18.5 g 18.0 g 3.1 g
3	土	豚肉のトマト煮 じゃこサラダ ご飯・スープ	米・油・小麦粉・バター・砂糖	ベーコン・豚肉・ちりめん干し	玉ねぎ・かぼちゃ・トマト・レタス・コーン・白菜・えのき茸	牛乳 五平餅 もろきゅう	656 kcal 18.5 g 18.0 g 3.1 g	18	日	豚井 かにカマサラダ かき玉汁 キウイフルーツ	米・ごま油・砂糖・油・マヨネーズ・片栗粉	豚肉・カニ風味カマボコ・玉子	長ねぎ・生姜・ひじき・きゅうり・玉ねぎ・キウイフルーツ	りんごジュース いちごジャムのみるく寒天	491 kcal 13.8 g 14.5 g 1.2 g
4	日	豚井 かにカマサラダ かき玉汁 キウイフルーツ	米・ごま油・砂糖・油・マヨネーズ・片栗粉	豚肉・カニ風味カマボコ・玉子	長ねぎ・生姜・ひじき・きゅうり・玉ねぎ・キウイフルーツ	りんごジュース いちごジャムのみるく寒天	491 kcal 13.8 g 14.5 g 1.2 g	19	月	魚の味噌チーズ焼き 五目豆 ご飯・すまし汁	米・砂糖・ごま油・ごま油・ソーメン	シマガツオ・チーズ・さつま揚げ・大豆	ブロッコリー・人参・椎茸・インゲン・長ねぎ	牛乳 さつま芋蒸しパン	628 kcal 26.7 g 16.9 g 1.8 g
5	月	魚の味噌チーズ焼き 五目豆 ご飯・すまし汁	米・砂糖・ごま油・ごま油・ソーメン	シマガツオ・チーズ・さつま揚げ・大豆	ブロッコリー・人参・椎茸・インゲン・長ねぎ	牛乳 さつま芋蒸しパン	628 kcal 26.7 g 16.9 g 1.8 g	20	火	鶏ささみのくずたたき 切干大根煮 ご飯・みそ汁 りんご	米・片栗粉・砂糖・ごま油・油・ごま・焼ふ	鶏肉・油揚げ	キャベツ・グリーンアスパラ・人参・切干大根・玉ねぎ・りんご	牛乳 お好み葱焼き	584 kcal 28.3 g 14.6 g 2.0 g
6	火	鶏ささみのくずたたき 切干大根煮 ご飯・みそ汁 りんご	米・片栗粉・砂糖・ごま油・油・ごま・焼ふ	鶏肉・油揚げ	キャベツ・トマト・人参・切干大根・玉ねぎ・りんご	牛乳 お好み葱焼き	587 kcal 28.4 g 14.6 g 2.0 g	21	水	豚肉の生姜焼き かぼちゃのみるく煮 ご飯・みそ汁	米・油・砂糖	豚肉・牛乳	生姜・玉ねぎ・人参・ピーマン・かぼちゃ・なす・長ねぎ	牛乳 フルーツボンチ ウエハース	551 kcal 17.4 g 16.2 g 1.2 g
7	水	豚肉の生姜焼き かぼちゃのみるく煮 ご飯・みそ汁	米・油・砂糖	豚肉・牛乳	生姜・玉ねぎ・人参・ピーマン・かぼちゃ・なす・長ねぎ	牛乳 フルーツボンチ ウエハース	535 kcal 17.2 g 16.1 g 1.2 g	22	木	魚の野菜あんかけ 高野豆腐の煮物 ご飯・みそ汁 キウイフルーツ	米・片栗粉・油・砂糖	トリアジ・高野豆腐	玉ねぎ・人参・椎茸・大根・白菜・しめじ・キウイフルーツ	牛乳 のり巻き(ツナ)	642 kcal 24.8 g 21.1 g 2.4 g
8	木	魚の野菜あんかけ 高野豆腐の煮物 ご飯・みそ汁 キウイフルーツ	米・片栗粉・油・砂糖	トリアジ・高野豆腐	玉ねぎ・人参・椎茸・大根・白菜・しめじ・キウイフルーツ	牛乳 のり巻き(ツナ)	642 kcal 24.8 g 21.1 g 2.4 g	23	金	さつま芋コロッケ サラダ ご飯・みそ汁	米・さつま芋・油・小麦粉・パン粉・ごま油・砂糖	豚肉・玉子・豆腐	玉ねぎ・トマト・ワカメ・コーン・キャベツ・ほうれん草	牛乳 アップルゼリー カルシウムあられ	587 kcal 16.3 g 18.7 g 1.9 g
9	金	さつま芋コロッケ サラダ ご飯・みそ汁	米・さつま芋・油・小麦粉・パン粉・ごま油・砂糖	豚肉・玉子・豆腐	玉ねぎ・トマト・ワカメ・コーン・キャベツ・ほうれん草	牛乳 アップルゼリー カルシウムあられ	587 kcal 16.3 g 18.7 g 1.9 g	24	土	煮魚 ささみの和え物 ご飯・みそ汁 オレンジ	米・砂糖・ごま油・じゃが芋	イナダ・鶏肉	生姜・きゅうり・人参・椎茸・オレンジ	牛乳 ホットドック	595 kcal 25.6 g 20.0 g 2.3 g
10	土	煮魚 ささみの和え物 ご飯・みそ汁 オレンジ	米・砂糖・ごま油・じゃが芋	イナダ・鶏肉	生姜・きゅうり・人参・椎茸・オレンジ	牛乳 ホットドック	595 kcal 25.6 g 20.0 g 2.3 g	25	日	焼きうどん 焼売 中華スープ	うどん・油	豚肉・シューマイ	玉ねぎ・人参・キャベツ・青のり・小松菜・コーン	ぶどうジュース しらすおにぎり	520 kcal 17.2 g 12.8 g 2.5 g
11	日	焼きうどん 焼売 中華スープ	うどん・油	豚肉・シューマイ	玉ねぎ・人参・キャベツ・青のり・小松菜・コーン	ぶどうジュース しらすおにぎり	520 kcal 17.2 g 12.8 g 2.5 g	26	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・里芋	白糸ダラ・玉子・油揚げ・大豆	ごぼう・玉ねぎ・パプリカ赤・人参・ひじき・インゲン・グレープフルーツ	牛乳 お豆腐団子	606 kcal 21.6 g 17.4 g 1.4 g
12	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・里芋	白糸ダラ・玉子・油揚げ・大豆	ごぼう・玉ねぎ・パプリカ赤・人参・ひじき・インゲン・グレープフルーツ	牛乳 お豆腐団子	606 kcal 21.6 g 17.4 g 1.4 g	27	火	マカロニグラタン レタスとコーンのサラダ ご飯・スープ	米・油・バター・小麦粉・砂糖・マカロニ・パン粉	鶏肉・えび・牛乳・玉子	人参・玉ねぎ・グリーンピース・レタス・きゅうり・コーン・キヌサヤ	牛乳 どら焼き(マーメイド)	669 kcal 19.7 g 21.4 g 1.5 g
13	火	マカロニグラタン レタスとコーンのサラダ ご飯・スープ	米・油・バター・小麦粉・砂糖・マカロニ・パン粉	鶏肉・えび・牛乳・玉子	人参・玉ねぎ・グリーンピース・レタス・きゅうり・コーン・キヌサヤ	牛乳 どら焼き(マーメイド)	669 kcal 19.7 g 21.4 g 1.5 g	28	水	お魚スティック揚げ あひるちゃんライス・スープ キウイフルーツ	米・バター・片栗粉・油	チーズ・なると・シマガツオ	人参・きゅうり・レーズン・トマト・大根・ワカメ・キウイフルーツ	牛乳 バナナヨーグルト	486 kcal 19.3 g 14.1 g 1.5 g
14	水	お魚スティック揚げ あひるちゃんライス・スープ キウイフルーツ	米・バター・片栗粉・油	チーズ・なると・シマガツオ	人参・きゅうり・レーズン・トマト・大根・ワカメ・キウイフルーツ	牛乳 バナナヨーグルト	486 kcal 19.3 g 14.1 g 1.5 g	29	木	魚のくわ焼き ナムル風煮浸し ご飯・みそ汁	米・片栗粉・油・ごま油・砂糖・ごま・じゃが芋	サバ・鶏肉	トマト・小松菜・人参・糸みつば	牛乳 フレンチトースト	563 kcal 24.7 g 18.8 g 2.1 g
15	木	魚のくわ焼き ナムル風煮浸し ご飯・みそ汁	米・片栗粉・油・ごま油・砂糖・ごま・じゃが芋	サバ・鶏肉	トマト・小松菜・人参・糸みつば	牛乳 フレンチトースト	563 kcal 24.7 g 18.8 g 2.1 g	30	金	鶏肉の甘辛煮 おかか・和え ご飯・みそ汁 グレープフルーツ	米・片栗粉・小麦粉・油・砂糖	鶏肉・玉子・花かつお・油揚げ	グリーンピース・キャベツ・人参・玉ねぎ・グレープフルーツ	牛乳 キャロットヨーグルトゼリー	549 kcal 20.4 g 19.3 g 1.6 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	580	21.1	17.7	1.9
1~2歳	450/11.3~22.5/10~13.3/1.8未満	395	14.5	11.8	1.3