



キッズ A	昼食	材料名				エネルギー たんぱく質 脂質 塩分	キッズ A	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	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	土	魚のごまマヨ焼き 切干大根煮 ご飯・みそ汁	米・小麦粉・油・マヨネーズ・砂糖・ごま	赤魚・油揚げ・大豆	玉ねぎ・人参・切干大根・青菜・長ねぎ	609 kcal 20.0 g 21.5 g 1.8 g	16	日	いなり寿司 かぼちゃの甘煮 椀子にゆめん 黄桃缶	米・砂糖・ごま・ソーメン・片栗粉・天かす	味付いなり・鶏肉 かぼちゃ・白菜・黄桃缶	かぼちゃ・白菜・黄桃缶	牛乳 カスタードプリン	629 kcal 21.6 g 16.3 g 1.8 g
2	日	いなり寿司 かぼちゃの甘煮 椀子にゆめん 黄桃缶	米・砂糖・ごま・ソーメン・片栗粉・天かす	味付いなり・鶏肉	かぼちゃ・白菜・黄桃缶	629 kcal 21.6 g 16.3 g 1.8 g	17	月	魚のムニエル 野菜とハムの炒め物 ご飯・コンスープ	米・小麦粉・油・バター	トロアジ・ハム・牛乳	トマト・キャベツ・ピーマン・玉ねぎ・クリームコーン	牛乳 りんごの甘煮	541 kcal 17.3 g 18.9 g 1.8 g
3	月	魚のムニエル 野菜とハムの炒め物 ご飯・コンスープ	米・小麦粉・油・バター	トロアジ・ハム・牛乳	トマト・キャベツ・ピーマン・玉ねぎ・クリームコーン	541 kcal 17.3 g 18.9 g 1.8 g	18	火	秋のクリームシチュー 白菜とコーンのサラダ ご飯	米・油・さつまい芋・砂糖	豚肉・牛乳	玉ねぎ・人参・しめじ・舞茸・グリーンピース・白菜・コーン・オレンジ	牛乳 かぼちゃお焼き トマト	630 kcal 18.4 g 19.1 g 1.8 g
4	火	秋のクリームシチュー 白菜とコーンのサラダ ご飯 オレンジ	米・油・さつまい芋・砂糖	豚肉・牛乳	玉ねぎ・人参・しめじ・舞茸・グリーンピース・白菜・コーン・オレンジ	630 kcal 18.4 g 19.1 g 1.8 g	19	水	揚げ出し豆腐の野菜あんかけ もやしときゅうりの和え物 ご飯・すまし汁	米・油・片栗粉・砂糖・ソーメン	豆腐・鶏肉	ホウレン草・人参・えのき茸・もやし・きゅうり・万能ねぎ	牛乳 チーズトースト	551 kcal 21.4 g 19.8 g 1.6 g
5	水	揚げ出し豆腐の野菜あんかけ もやしときゅうりの和え物 ご飯・すまし汁	米・油・片栗粉・砂糖・ソーメン	豆腐・鶏肉	ホウレン草・人参・えのき茸・もやし・きゅうり・万能ねぎ	551 kcal 21.4 g 19.8 g 1.6 g	20	木	なすのミートスパゲッティ ツナサラダ スープ バナナ	スパゲッティ・油・小麦粉	豚肉・ツナフレーク・玉子	人参・玉ねぎ・なす・コーン・レタス・ほうれん草・バナナ	牛乳 きのこごはん	582 kcal 22.1 g 18.9 g 2.4 g
6	木	なすのミートスパゲッティ ツナサラダ スープ バナナ	スパゲッティ・油・小麦粉	豚肉・ツナフレーク・玉子	人参・玉ねぎ・なす・コーン・レタス・ほうれん草・バナナ	582 kcal 22.1 g 18.9 g 2.4 g	21	金	煮魚 きゅうりとワカメの中華和え ご飯・具だくさん汁	米・砂糖・ごま油・油・じゃが芋	イナダ・鶏肉・豆腐	生姜・きゅうり・ワカメ・かぶ・長ねぎ	牛乳 人参としらすのちぢみ	560 kcal 22.2 g 19.7 g 2.1 g
7	金	煮魚 きゅうりとワカメの中華和え ご飯・具だくさん汁	米・砂糖・ごま油・油・じゃが芋	イナダ・鶏肉・豆腐	生姜・きゅうり・ワカメ・かぶ・長ねぎ	560 kcal 22.2 g 19.7 g 2.1 g	22	土	えび入り厚焼玉子 人参の梅ごま和え ご飯・みそ汁 グレープフルーツ	米・油・砂糖・ごま	豚肉・エビ・玉子	玉ねぎ・パセリ・人参・梅干し・キャベツ・えのき茸・グレープフルーツ	牛乳 レーズン蒸しパン	581 kcal 22.0 g 18.7 g 1.9 g
8	土	えび入り厚焼玉子 人参の梅ごま和え ご飯・みそ汁 グレープフルーツ	米・油・砂糖・ごま	豚肉・エビ・玉子	玉ねぎ・パセリ・人参・梅干し・キャベツ・えのき茸・グレープフルーツ	581 kcal 22.0 g 18.7 g 1.9 g	23	日	みそうどん 白菜のささみ和え パイン缶	うどん・砂糖・油・マヨネーズ	豚肉・油揚げ・鶏肉	かぼちゃ・人参・大根・玉ねぎ・白菜・パイン缶	牛乳 おにぎり(たらこマヨ)柿	574 kcal 21.0 g 14.8 g 2.6 g
9	日	みそうどん 白菜のささみ和え パイン缶	うどん・砂糖・油・マヨネーズ	豚肉・油揚げ・鶏肉	かぼちゃ・人参・大根・玉ねぎ・白菜・パイン缶	574 kcal 21.0 g 14.8 g 2.6 g	24	月	魚のおろし煮 はす金平 ご飯・みそ汁	米・片栗粉・油・砂糖・ごま	ホキ・豚肉・玉子	大根・人参・れんこん・玉ねぎ	牛乳 マカロニきなこウエハース	569 kcal 23.3 g 17.9 g 1.6 g
10	月	魚のおろし煮 はす金平 ご飯・みそ汁	米・片栗粉・油・砂糖・ごま	ホキ・豚肉・玉子	大根・人参・れんこん・玉ねぎ	569 kcal 23.3 g 17.9 g 1.6 g	25	火	カレーライス 豆サラダ コンソメスープ オレンジ	米・油・じゃが芋・マカロニ・砂糖	豚肉・大豆・牛乳	人参・玉ねぎ・枝豆・大根・コーン・オレンジ	牛乳 おとうふドーナツ	654 kcal 19.5 g 21.6 g 2.0 g
11	火	カレーライス 豆サラダ コンソメスープ オレンジ	米・油・じゃが芋・マカロニ・砂糖	豚肉・大豆・牛乳	人参・玉ねぎ・枝豆・大根・コーン・オレンジ	654 kcal 19.5 g 21.6 g 2.0 g	26	水	ヒーローライス キャベツのバター炒め みそ汁 柿	米・油・バター	ハム・竹輪・ツナフレーク	玉ねぎ・レーズン・キャベツ・コーン・かぶ・椎茸・柿	牛乳 ミナポリタン	519 kcal 20.0 g 15.6 g 2.5 g
12	弁当 献立	おにぎり 鶏肉の唐揚げ キャベツのバター炒め 柿	米・ごま・片栗粉・油・小麦粉・バター	鶏肉・玉子・かつおふりかけ・ツナフレーク	梅干し・味付のり・生姜・トマト・きゅうり・キャベツ・コーン・柿	591 kcal 22.5 g 23.7 g 1.3 g	27	木	ひじき入りつくね焼き おかか・和え ご飯・すまし汁	米・パン粉・砂糖・ごま・油・焼ふ	鶏肉・玉子・花かつお	玉ねぎ・生姜・ひじき・トマト・もやし・人参・白菜	牛乳 ふかし芋	600 kcal 22.2 g 19.4 g 1.1 g
13	木	ひじき入りつくね焼き おかか・和え ご飯・すまし汁	米・パン粉・砂糖・ごま・油・焼ふ	鶏肉・玉子・花かつお	玉ねぎ・生姜・ひじき・トマト・もやし・人参・白菜	600 kcal 22.2 g 19.4 g 1.1 g	28	金	魚のチーズ焼き きゅうりの白和え ご飯・みそ汁 りんご	米・油・砂糖・ごま	サワラ・チーズ・豆腐	玉ねぎ・きゅうり・人参・なす・椎茸・りんご	牛乳 ブルーチェ(いちご)カルシウムあられ	542 kcal 21.3 g 20.1 g 1.8 g
14	金	魚のチーズ焼き きゅうりの白和え ご飯・みそ汁 りんご	米・油・砂糖・ごま	サワラ・チーズ・豆腐	玉ねぎ・きゅうり・人参・なす・椎茸・りんご	542 kcal 21.3 g 20.1 g 1.8 g	29	土	魚のごまマヨ焼き 切干大根煮 ご飯・みそ汁	米・小麦粉・油・マヨネーズ・砂糖・ごま	赤魚・油揚げ・大豆	玉ねぎ・人参・切干大根・青菜・長ねぎ	牛乳 ホットケーキ	609 kcal 20.0 g 21.5 g 1.8 g
15	土	魚のごまマヨ焼き 切干大根煮 ご飯・みそ汁	米・小麦粉・油・マヨネーズ・砂糖・ごま	赤魚・油揚げ・大豆	玉ねぎ・人参・切干大根・青菜・長ねぎ	609 kcal 20.0 g 21.5 g 1.8 g	30	日	いなり寿司 かぼちゃの甘煮 椀子にゆめん 黄桃缶	米・砂糖・ごま・ソーメン・片栗粉・天かす	味付いなり・鶏肉 かぼちゃ・白菜・黄桃缶	かぼちゃ・白菜・黄桃缶	牛乳 カスタードプリン	629 kcal 21.6 g 16.3 g 1.8 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g									
3~5歳	600/15~30/13.3~20/2.3未満	585	20.8	19.0	1.9									
1~2歳	450/11.3~22.5/10~13.3/1.8未満	399	14.2	12.7	1.3									

キッズ A	昼食	材料名				エネルギー たんぱく質 脂質 塩分	キッズ A	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	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		
16	日	いなり寿司 かぼちゃの甘煮 椀子にゆめん 黄桃缶	米・砂糖・ごま・ソーメン・片栗粉・天かす	味付いなり・鶏肉 かぼちゃ・白菜・黄桃缶	かぼちゃ・白菜・黄桃缶	629 kcal 21.6 g 16.3 g 1.8 g	16	日	魚のムニエル 野菜とハムの炒め物 ご飯・コンスープ	米・小麦粉・油・バター	トロアジ・ハム・牛乳	トマト・キャベツ・ピーマン・玉ねぎ・クリームコーン	牛乳 りんごの甘煮	541 kcal 17.3 g 18.9 g 1.8 g
17	月	魚のムニエル 野菜とハムの炒め物 ご飯・コンスープ	米・小麦粉・油・バター	トロアジ・ハム・牛乳	トマト・キャベツ・ピーマン・玉ねぎ・クリームコーン	541 kcal 17.3 g 18.9 g 1.8 g	17	月	秋のクリームシチュー 白菜とコーンのサラダ ご飯	米・油・さつまい芋・砂糖	豚肉・牛乳	玉ねぎ・人参・しめじ・舞茸・グリーンピース・白菜・コーン・オレンジ	牛乳 かぼちゃお焼き トマト	630 kcal 18.4 g 19.1 g 1.8 g
18	火	秋のクリームシチュー 白菜とコーンのサラダ ご飯	米・油・さつまい芋・砂糖	豚肉・牛乳	玉ねぎ・人参・しめじ・舞茸・グリーンピース・白菜・コーン・オレンジ	630 kcal 18.4 g 19.1 g 1.8 g	18	火	揚げ出し豆腐の野菜あんかけ もやしときゅうりの和え物 ご飯・すまし汁	米・油・片栗粉・砂糖・ソーメン	豆腐・鶏肉	ホウレン草・人参・えのき茸・もやし・きゅうり・万能ねぎ	牛乳 チーズトースト	551 kcal 21.4 g 19.8 g 1.6 g
19	水	揚げ出し豆腐の野菜あんかけ もやしときゅうりの和え物 ご飯・すまし汁	米・油・片栗粉・砂糖・ソーメン	豆腐・鶏肉	ホウレン草・人参・えのき茸・もやし・きゅうり・万能ねぎ	551 kcal 21.4 g 19.8 g 1.6 g	19	水	なすのミートスパゲッティ ツナサラダ スープ バナナ	スパゲッティ・油・小麦粉	豚肉・ツナフレーク・玉子	人参・玉ねぎ・なす・コーン・レタス・ほうれん草・バナナ	牛乳 きのこごはん	582 kcal 22.1 g 18.9 g 2.4 g
20	木	なすのミートスパゲッティ ツナサラダ スープ バナナ	スパゲッティ・油・小麦粉	豚肉・ツナフレーク・玉子	人参・玉ねぎ・なす・コーン・レタス・ほうれん草・バナナ	582 kcal 22.1 g 18.9 g 2.4 g	20	木	煮魚 きゅうりとワカメの中華和え ご飯・具だくさん汁	米・砂糖・ごま油・油・じゃが芋	イナダ・鶏肉・豆腐	生姜・きゅうり・ワカメ・かぶ・長ねぎ	牛乳 人参としらすのちぢみ	560 kcal 22.2 g 19.7 g 2.1 g
21	金	煮魚 きゅうりとワカメの中華和え ご飯・具だくさん汁	米・砂糖・ごま油・油・じゃが芋	イナダ・鶏肉・豆腐	生姜・きゅうり・ワカメ・かぶ・長ねぎ	560 kcal 22.2 g 19.7 g 2.1 g	21	金	えび入り厚焼玉子 人参の梅ごま和え ご飯・みそ汁 グレープフルーツ	米・油・砂糖・ごま	豚肉・エビ・玉子	玉ねぎ・パセリ・人参・梅干し・キャベツ・えのき茸・グレープフルーツ	牛乳 レーズン蒸しパン	581 kcal 22.0 g 18.7 g 1.9 g
22	土	えび入り厚焼玉子 人参の梅ごま和え ご飯・みそ汁 グレープフルーツ	米・油・砂糖・ごま	豚肉・エビ・玉子	玉ねぎ・パセリ・人参・梅干し・キャベツ・えのき茸・グレープフルーツ	581 kcal 22.0 g 18.7 g 1.9 g	22	土	みそうどん 白菜のささみ和え パイン缶	うどん・砂糖・油・マヨネーズ	豚肉・油揚げ・鶏肉	かぼちゃ・人参・大根・玉ねぎ・白菜・パイン缶	牛乳 おにぎり(たらこマヨ)柿	574 kcal 21.0 g 14.8 g 2.6 g
23	日	みそうどん 白菜のささみ和え パイン缶	うどん・砂糖・油・マヨネーズ	豚肉・油揚げ・鶏肉	かぼちゃ・人参・大根・玉ねぎ・白菜・パイン缶	574 kcal 21.0 g 14.8 g 2.6 g	23	日	魚のおろし煮 はす金平 ご飯・みそ汁	米・片栗粉・油・砂糖・ごま	ホキ・豚肉・玉子	大根・人参・れんこん・玉ねぎ	牛乳 マカロニきなこウエハース	569 kcal 23.3 g 17.9 g 1.6 g
24	月	魚のおろし煮 はす金平 ご飯・みそ汁	米・片栗粉・油・砂糖・ごま	ホキ・豚肉・玉子	大根・人参・れんこん・玉ねぎ	569 kcal 23.3 g 17.9 g 1.6 g	24	月	カレーライス 豆サラダ コンソメスープ オレンジ	米・油・じゃが芋・マカロニ・砂糖	豚肉・大豆・牛乳	人参・玉ねぎ・枝豆・大根・コーン・オレンジ	牛乳 おとうふドーナツ	654 kcal 19.5 g 21.6 g 2.0 g
25	火	カレーライス 豆サラダ コンソメスープ オレンジ	米・油・じゃが芋・マカロニ・砂糖	豚肉・大豆・牛乳	人参・玉ねぎ・枝豆・大根・コーン・オレンジ	654 kcal 19.5 g 21.6 g 2.0 g	25	火	ヒーローライス キャベツのバター炒め みそ汁 柿	米・油・バター	ハム・竹輪・ツナフレーク	玉ねぎ・レーズン・キャベツ・コーン・かぶ・椎茸・柿	牛乳 ミナポリタン	519 kcal 20.0 g 15.6 g 2.5 g
26	水	ヒーローライス キャベツのバター炒め みそ汁 柿	米・油・バター	ハム・竹輪・ツナフレーク	玉ねぎ・レーズン・キャベツ・コーン・かぶ・椎茸・柿	519 kcal 20.0 g 15.6 g 2.5 g	26	水	ひじき入りつくね焼き おかか・和え ご飯・すまし汁	米・パン粉・砂糖・ごま・油・焼ふ	鶏肉・玉子・花かつお	玉ねぎ・生姜・ひじき・トマト・もやし・人参・白菜	牛乳 ふかし芋	600 kcal 22.2 g 19.4 g 1.1 g
27	木	ひじき入りつくね焼き おかか・和え ご飯・すまし汁	米・パン粉・砂糖・ごま・油・焼ふ	鶏肉・玉子・花かつお	玉ねぎ・生姜・ひじき・トマト・もやし・人参・白菜	600 kcal 22.2 g 19.4 g 1.1 g	27	木	魚のチーズ焼き きゅうりの白和え ご飯・みそ汁 りんご	米・油・砂糖・ごま	サワラ・チーズ・豆腐	玉ねぎ・きゅうり・人参・なす・椎茸・りんご	牛乳 ブルーチェ(いちご)カルシウムあられ	542 kcal 21.3 g 20.1 g 1.8 g
28	金	魚のチーズ焼き きゅうりの白和え ご飯・みそ汁 りんご	米・油・砂糖・ごま	サワラ・チーズ・豆腐	玉ねぎ・きゅうり・人参・なす・椎茸・りんご	542 kcal 21.3 g 20.1 g 1.8 g	28	金	魚のごまマヨ焼き 切干大根煮 ご飯・みそ汁	米・小麦粉・油・マヨネーズ・砂糖・ごま	赤魚・油揚げ・大豆	玉ねぎ・人参・切干大根・青菜・長ねぎ	牛乳 ホットケーキ	609 kcal 20.0 g 21.5 g 1.8 g
29	土	魚のごまマヨ焼き 切干大根煮 ご飯・みそ汁	米・小麦粉・油・マヨネーズ・砂糖・ごま	赤魚・油揚げ・大豆	玉ねぎ・人参・切干大根・青菜・長ねぎ	609 kcal 20.0 g 21.5 g 1.8 g	29	土	いなり寿司 かぼちゃの甘煮 椀子にゆめん 黄桃缶	米・砂糖・ごま・ソーメン・片栗粉・天かす	味付いなり・鶏肉 かぼちゃ・白菜・黄桃缶	かぼちゃ・白菜・黄桃缶	牛乳 カスタードプリン	629 kcal 21.6 g 16.3 g 1.8 g
30	日	いなり寿司 かぼちゃの甘煮 椀子にゆめん 黄桃缶	米・砂糖・ごま・ソーメン・片栗粉・天かす	味付いなり・鶏肉 かぼちゃ・白菜・黄桃缶	かぼちゃ・白菜・黄桃缶	629 kcal 21.6 g 16.3 g 1.8 g	30	日	魚のムニエル 野菜とハムの炒め物 ご飯・ゴロっとパンパキンスープ	米・小麦粉・油・バター	トロアジ・ハム・牛乳	トマト・キャベツ・ピーマン・玉ねぎ・りんご	牛乳 りんごの甘煮	544 kcal 17.2 g 18.6 g 1.4 g
31	月	魚のムニエル 野菜とハムの炒め物 ご飯・ゴロっとパンパキンスープ	米・小麦粉・油・バター	トロアジ・ハム・牛乳	トマト・キャベツ・ピーマン・玉ねぎ・りんご	544 kcal 17.2 g 18.6 g 1.4 g	31	月						