

11月



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	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	火	煮込みハンバーグ マッシュポテト ご飯・スープ オレンジ	米・油・砂糖・バター・パン粉・じゃが芋	豚肉・玉子・牛乳・ベーコン	玉ねぎ・グリーンピース・トマト・大根・オレンジ	牛乳 みるくずもち	609 kcal 22.3 g 20.2 g 1.3 g	16	水	ひじき入り厚焼き玉子 千草和え ご飯・みそ汁	米・油・砂糖・ごま・焼ふ	エビ・玉子・ハム	人参・玉ねぎ・ひじき・青菜・白菜・もやし	牛乳 アップルマフィン	617 kcal 24.5 g 23.3 g 2.5 g
2	水	ひじき入り厚焼き玉子 千草和え ご飯・みそ汁	米・油・砂糖・ごま・焼ふ	エビ・玉子・ハム	人参・玉ねぎ・ひじき・青菜・白菜・もやし	牛乳 アップルマフィン	617 g 24.5 g 23.3 g 2.5 g	17	木	鶏肉の竜田揚げ 春雨サラダ ご飯・みるくスープ 柿	米・春雨・砂糖・片栗粉・油・ごま油	鶏肉・牛乳	生姜・レタス・人参・きゅうり・コーン・柿	牛乳 チーズせんべい かぼちゃ&トマト	587 kcal 20.2 g 23.8 g 1.6 g
3	木	鶏肉の竜田揚げ 春雨サラダ ご飯・みるくスープ 柿	米・春雨・砂糖・片栗粉・油・ごま油	鶏肉・牛乳	生姜・レタス・人参・きゅうり・コーン・柿	牛乳 チーズせんべい かぼちゃ&トマト	587 kcal 20.2 g 23.8 g 1.6 g	18	金	白身魚のピカタ じゃが芋と厚揚げの煮物 ご飯・みそ汁	米・小麦粉・バター・油・砂糖・じゃが芋	シルバー・玉子・厚揚げ	青のり・トマト・人参・かぶ・インゲン	牛乳 オレンジゼリー ウエハース	498 kcal 19.1 g 14.1 g 1.6 g
4	金	白身魚のピカタ じゃが芋と厚揚げの煮物 ご飯・みそ汁	米・小麦粉・バター・油・砂糖・じゃが芋	シルバー・玉子・厚揚げ	青のり・トマト・人参・かぶ・インゲン	牛乳 オレンジゼリー ウエハース	498 kcal 19.1 g 14.1 g 1.6 g	19	土	みそ焼肉丼 大根の梅おかか和え すまし汁 グレープフルーツ	米・ごま油・ごま	豚肉・花かつお・豆腐	玉ねぎ・人参・インゲン・大根・梅干し・とろろ昆布・グレープフルーツ	牛乳 ライスクロック	663 kcal 24.8 g 21.9 g 1.4 g
5	土	みそ焼肉丼 大根の梅おかか和え すまし汁 グレープフルーツ	米・ごま油・ごま	豚肉・花かつお・豆腐	玉ねぎ・人参・インゲン・大根・梅干し・とろろ昆布・グレープフルーツ	牛乳 ライスクロック	663 kcal 24.8 g 21.9 g 1.4 g	20	日	魚の和風焼き かぼちゃのごま煮 ご飯・みそ汁	米・片栗粉・油・砂糖・ごま	シマガツオ	生姜・ピーマン・かぼちゃ・玉ねぎ・椎茸	牛乳 フルーツヨーグルト	489 kcal 18.8 g 12.1 g 1.3 g
6	日	魚の和風焼き かぼちゃのごま煮 ご飯・みそ汁	米・片栗粉・油・砂糖・ごま	シマガツオ	生姜・ピーマン・かぼちゃ・玉ねぎ・椎茸	牛乳 フルーツヨーグルト	489 kcal 18.8 g 12.1 g 1.3 g	21	月	カレーライス マカロニサラダ スープ りんご	米・油・砂糖・マヨネーズ・じゃが芋・マカロニ	鶏肉・牛乳・ベーコン	人参・玉ねぎ・きゅうり・コーン・小松菜・りんご	牛乳 お好み焼き	667 kcal 19.2 g 23.9 g 2.2 g
7	月	カレーライス マカロニサラダ スープ りんご	米・油・砂糖・マヨネーズ・じゃが芋・マカロニ	鶏肉・牛乳・ベーコン	人参・玉ねぎ・きゅうり・コーン・小松菜・りんご	牛乳 お好み焼き	667 kcal 19.2 g 23.9 g 2.2 g	22	火	魚のくわ焼き ナムル風煮浸し さつま芋ご飯・すまし汁	米・さつま芋・片栗粉・油・ごま油・砂糖・ごま	サワラ・油揚げ	人参・チンゲン菜・ワカメ・長ねぎ	牛乳 ホットケーキ(イチゴジャム)	583 kcal 19.0 g 18.0 g 1.7 g
8	火	魚のくわ焼き ナムル風煮浸し さつま芋ご飯・すまし汁	米・さつま芋・片栗粉・油・ごま油・砂糖・ごま	サワラ・油揚げ	人参・チンゲン菜・ワカメ・長ねぎ	牛乳 ホットケーキ(イチゴジャム)	583 kcal 19.0 g 18.0 g 1.7 g	23	水	きのこスパゲッティ かぼちゃのサラダ スープ バナナ	スパゲッティ・油・バター・マヨネーズ	ベーコン・チーズ	玉ねぎ・えのき茸・しめじ・刻みりのり・かぼちゃ・レーズン・大根・コーン・バナナ	牛乳 じゃこおにぎり きゅうり&トマト	542 kcal 17.2 g 16.5 g 2.1 g
9	水	きのこスパゲッティ かぼちゃのサラダ スープ バナナ	スパゲッティ・油・バター・マヨネーズ	ベーコン・チーズ	玉ねぎ・えのき茸・しめじ・刻みりのり・かぼちゃ・レーズン・大根・コーン・バナナ	牛乳 じゃこおにぎり きゅうり&トマト	542 kcal 17.2 g 16.5 g 2.1 g	24	木	ダブル麻婆 おかか和え ご飯・たまごスープ	米・ごま油・砂糖・片栗粉	豚肉・厚揚げ・ハム・花かつお・玉子	生姜・なす・玉ねぎ・グリーンピース・キャベツ・ラ	牛乳 いきなり団子風 柿	534 kcal 22.5 g 14.7 g 1.7 g
10	木	ダブル麻婆 おかか和え ご飯・たまごスープ	米・ごま油・砂糖・片栗粉	豚肉・豆腐・ハム・花かつお・玉子	生姜・人参・玉ねぎ・グリーンピース・キャベツ・ラ	牛乳 いきなり団子風 柿	534 kcal 22.5 g 14.7 g 1.7 g	25	金	魚のカレー風味揚げ ひじきの煮物 ご飯・のっぺい汁 オレンジ	米・マヨネーズ・小麦粉・油・ごま油・砂糖・片栗粉・里芋	ホキ・さつま揚げ・鶏肉	レタス・人参・ひじき・大根・長ねぎ・オレンジ	牛乳 ホットドッグ	624 kcal 23.1 g 23.7 g 2.2 g
11	金	魚のカレー風味揚げ ひじきの煮物 ご飯・のっぺい汁 オレンジ	米・マヨネーズ・小麦粉・油・ごま油・砂糖・片栗粉・里芋	ホキ・さつま揚げ・鶏肉	レタス・人参・ひじき・大根・長ねぎ・オレンジ	牛乳 ホットドッグ	624 kcal 23.1 g 23.7 g 2.2 g	26	土	ブラウンシチュー 豆サラダ ご飯	米・油・砂糖・シエルマカロニ	豚肉・大豆	玉ねぎ・人参・トマト・グリーンピース・きゅうり	牛乳 ミニソース焼そば	611 kcal 20.7 g 19.5 g 2.7 g
12	土	ブラウンシチュー 豆サラダ ご飯	米・油・砂糖・シエルマカロニ	豚肉・大豆	玉ねぎ・人参・トマト・グリーンピース・きゅうり	牛乳 ミニソース焼そば	611 kcal 20.7 g 19.5 g 2.7 g	27	日	魚のムニエル はす金平 ご飯・みそ汁 グレープフルーツ	米・小麦粉・油・バター・砂糖・ごま・焼ふ	イナダ・豚肉	人参・れんこん・白菜・グレープフルーツ	牛乳 ぶどうジュース ヨーグルト	528 kcal 20.1 g 15.0 g 1.5 g
13	日	魚のムニエル はす金平 ご飯・みそ汁 グレープフルーツ	米・小麦粉・油・バター・砂糖・ごま・焼ふ	イナダ・豚肉	人参・れんこん・白菜・グレープフルーツ	牛乳 ぶどうジュース ヨーグルト	528 kcal 20.1 g 15.0 g 1.5 g	28	月	チキンの生姜焼き さつま芋サラダ ご飯・スープ	米・砂糖・油・マヨネーズ・さつま芋	鶏肉・豆腐	生姜・玉ねぎ・ブロッコリー・人参・コーン	牛乳 つみれ汁	575 kcal 20.8 g 20.5 g 1.5 g
14	月	チキンの生姜焼き さつま芋サラダ ご飯・スープ	米・砂糖・油・マヨネーズ・さつま芋	鶏肉・豆腐	生姜・玉ねぎ・ブロッコリー・人参・コーン	牛乳 つみれ汁	575 kcal 20.8 g 20.5 g 1.5 g	29	火	煮込みハンバーグ マッシュポテト ご飯・スープ オレンジ	米・油・砂糖・バター・パン粉・じゃが芋	豚肉・玉子・牛乳・ベーコン	玉ねぎ・グリーンピース・トマト・大根・オレンジ	牛乳 みるくずもち	609 kcal 22.3 g 20.2 g 1.3 g
15	火	煮込みハンバーグ マッシュポテト ご飯・スープ オレンジ	米・油・砂糖・バター・パン粉・じゃが芋	豚肉・玉子・牛乳・ベーコン	玉ねぎ・グリーンピース・トマト・大根・オレンジ	牛乳 みるくずもち	609 kcal 22.3 g 20.2 g 1.3 g	30	水	七五三献立 海老フライと手持ちししゃもフライ 白和え お赤飯・みそ汁 オレンジ	米・小麦粉・油・砂糖・パン粉・じゃが芋・ごま	えび・ししゃも・玉子・豆腐	トマト・人参・キヌサヤ・椎茸・なめこ・ワカメ・オレンジ・お赤飯の素	牛乳 みるくずもち	667 kcal 23.1 g 24.3 g 2.3 g

年齢	給与栄養目標量		当月平均給与栄養量		
	エネルギー/kcal	たんぱく質g	脂質g	塩分	
3~5歳	600/15~30/13~20/2.7未満	584	20.7	19.3	1.9
1~2歳	530/13~26/12~18/2.1未満	399	14.1	12.9	1.3