



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	魚の和風カレー煮 筑前煮 ご飯・みそ汁	米・小麦粉・油・砂糖 里芋	ホキ・鶏肉・油揚げ	インゲン・人参・れんこん・玉ねぎ	牛乳 のり巻き(サラダ)	628 kcal 23.9 g 18.1 g 2.2 g	16	金	ツナ入り厚焼玉子 青菜のソテー ご飯・みそ汁 バナナ	米・油・砂糖	ツナフレーク・玉子・ハム	ピーマン・玉ねぎ・小松菜・コーン・もやし・椎茸・バナナ	牛乳 レーズン蒸しパン	581 kcal 22.0 g 19.0 g 2.0 g
2	金	ツナ入り厚焼玉子 青菜のソテー ご飯・みそ汁 バナナ	米・油・砂糖	ツナフレーク・玉子・ハム	ピーマン・玉ねぎ・小松菜・コーン・もやし・椎茸・バナナ	牛乳 レーズン蒸しパン	581 kcal 22.0 g 19.0 g 2.0 g	17	土	鶏肉の治部煮 春雨のマヨサラダ ご飯・みそ汁	米・片栗粉・砂糖 マヨネーズ・春雨・焼ふ	鶏肉	かぶ・人参・きゅうり・レタス・キャベツ	牛乳 さと丸くん りんご	559 kcal 17.8 g 16.5 g 1.7 g
3	土	鶏肉の治部煮 春雨のマヨサラダ ご飯・みそ汁	米・片栗粉・砂糖 マヨネーズ・春雨・焼ふ	鶏肉	かぶ・人参・きゅうり・レタス・キャベツ	牛乳 さと丸くん りんご	559 kcal 17.8 g 16.5 g 1.7 g	18	日	魚のマヨコーン焼き さつま芋のチーズ焼き ご飯・みそ汁 グレープフルーツ	米・小麦粉・油・マヨネーズ・さつま芋	赤魚・ベーコン・チーズ	クリームコーン・白菜・ワカメ・グレープフルーツ	牛乳 フルーツヨーグルト ウエハース	613 kcal 19.6 g 21.4 g 1.7 g
4	日	魚のマヨコーン焼き さつま芋のチーズ焼き ご飯・みそ汁 グレープフルーツ	米・小麦粉・油・マヨネーズ・さつま芋	赤魚・ベーコン・チーズ	クリームコーン・白菜・ワカメ・グレープフルーツ	牛乳 フルーツヨーグルト ウエハース	613 kcal 19.6 g 21.4 g 1.7 g	19	月	カレーライス 玉子サラダ スープ	米・油・砂糖・じゃが芋	豚肉・牛乳・玉子	人参・玉ねぎ・きゅうり・コーン・キャベツ・インゲン	牛乳 野菜チップス みかん	598 kcal 16.4 g 23.6 g 2.1 g
5	月	カレーライス 玉子サラダ スープ	米・油・砂糖・じゃが芋	豚肉・牛乳・玉子	人参・玉ねぎ・きゅうり・コーン・キャベツ・インゲン	牛乳 野菜チップス みかん	598 kcal 16.4 g 23.6 g 2.1 g	20	火	豆腐の玉子とじ 小魚と野菜の酢の物 ご飯・みそ汁 りんご	米・油・砂糖	豆腐・鶏肉・玉子・しらす干し	人参・椎茸・大根・枝豆・玉ねぎ・ワカメ・りんご	牛乳 コーンパン	569 kcal 22.7 g 15.3 g 2.1 g
6	火	豆腐の玉子とじ 小魚と野菜の酢の物 ご飯・みそ汁 りんご	米・油・砂糖	豆腐・鶏肉・玉子・しらす干し	人参・椎茸・大根・枝豆・玉ねぎ・ワカメ・りんご	牛乳 コーンパン	569 kcal 22.7 g 15.3 g 2.1 g	21	水	豚肉の生姜焼き ぐるぐるマカロニサラダ ご飯・みそ汁	米・砂糖・油・マヨネーズ・マカロニ	豚肉・油揚げ	生姜・玉ねぎ・人参・ピーマン・きゅうり・コーン・もやし	牛乳 プレントースト	615 kcal 23.2 g 23.8 g 1.8 g
7	水	豚肉の生姜焼き ぐるぐるマカロニサラダ ご飯・みそ汁	米・砂糖・油・マヨネーズ・マカロニ	豚肉・油揚げ	生姜・玉ねぎ・人参・ピーマン・きゅうり・コーン・もやし	牛乳 プレントースト	615 kcal 23.2 g 23.8 g 1.8 g	22	木	魚の漬け焼き 冬瓜のくず煮 ご飯・すまし汁 バナナ	米・油・片栗粉	シマホック・豚肉・豆腐	冬瓜・人参・キヌサヤ・万能ねぎ・バナナ	牛乳 冬至かぼちゃ	473 kcal 18.9 g 10.4 g 1.2 g
8	木	魚の漬け焼き 冬瓜のくず煮 ご飯・すまし汁 バナナ	米・油・片栗粉	シマホック・豚肉・豆腐	冬瓜・人参・キヌサヤ・万能ねぎ・バナナ	牛乳 かぼちゃおやき	533 kcal 21.0 g 13.6 g 1.6 g	23	金	ロコモコ丼 パイナップルサラダ スープ	米・油・バター・パン粉・じゃが芋	豚肉・玉子・牛乳	玉ねぎ・レタス・トマト・キャベツ・人参・パイン・しめじ	牛乳 マカロニきなこ	567 kcal 20.8 g 18.4 g 1.5 g
9	金	ロコモコ丼 パイナップルサラダ スープ	米・油・バター・パン粉・じゃが芋	豚肉・玉子・牛乳	玉ねぎ・レタス・トマト・キャベツ・人参・パイン・しめじ	牛乳 マカロニきなこ	567 kcal 20.8 g 18.4 g 1.5 g	24	土	豆腐と野菜のとろみ煮 さつま芋のレーズン煮 ご飯・みそ汁 グレープフルーツ	米・油・片栗粉・砂糖 さつま芋	豚肉・豆腐	生姜・玉ねぎ・ニラ・人参・レーズン・白菜・ワカメ・グレープフルーツ	牛乳 フルーツフリッター	641 kcal 20.2 g 18.7 g 1.5 g
10	土	豆腐と野菜のとろみ煮 さつま芋のレーズン煮 ご飯・みそ汁 グレープフルーツ	米・油・片栗粉・砂糖 さつま芋	豚肉・豆腐	生姜・玉ねぎ・ニラ・人参・レーズン・白菜・ワカメ・グレープフルーツ	牛乳 フルーツフリッター	641 kcal 20.2 g 18.7 g 1.5 g	25	日	けんちんうどん 焼売 オレンジ	うどん・砂糖	鶏肉・絹厚揚げ・シューマイ	ごぼう・人参・大根・長ねぎ・オレンジ	牛乳 たぬきおにぎり	525 kcal 18.8 g 14.6 g 2.4 g
11	日	けんちんうどん 焼売 オレンジ	うどん・砂糖	鶏肉・絹厚揚げ・シューマイ	ごぼう・人参・大根・長ねぎ・オレンジ	牛乳 たぬきおにぎり	525 kcal 18.8 g 14.6 g 2.4 g	26	月	魚のくわ焼き ひじきのサラダ ご飯・みそ汁	米・片栗粉・油・砂糖 マヨネーズ・じゃが芋	サワラ・大豆	ひじき・れんこん・人参・インゲン	牛乳 チーズ蒸しパン	566 kcal 21.2 g 18.1 g 2.2 g
12	月	魚のくわ焼き ひじきのサラダ ご飯・みそ汁	米・片栗粉・油・砂糖 マヨネーズ・じゃが芋	サワラ・大豆	ひじき・れんこん・人参・インゲン	牛乳 チーズ蒸しパン	566 kcal 21.2 g 18.1 g 2.2 g	27	火	クリームシチュー ベーコンソテー はりはりサラダ ご飯	米・油・砂糖・ごま油	鶏肉・牛乳・ベーコン	玉ねぎ・かぼちゃ・ブロッコリー・キャベツ・コーン・切干大根・切干大根	牛乳 おにぎり(マス) トマト	633 kcal 19.6 g 19.2 g 1.8 g
13	火	クリームシチュー ベーコンソテー はりはりサラダ ご飯	米・油・砂糖・ごま油	鶏肉・牛乳・ベーコン	玉ねぎ・かぼちゃ・ブロッコリー・キャベツ・コーン・切干大根・切干大根	牛乳 おにぎり(マス) トマト	633 kcal 19.6 g 19.2 g 1.8 g	28	水	魚の唐揚げ キャベツとコーンのサラダ スープ みかん缶	米・片栗粉・小麦粉・油・砂糖・春雨	シマガツオ・玉子	生姜・トマト・キャベツ・コーン・人参・みかん缶	牛乳 ホットケーキ	598 kcal 20.1 g 17.2 g 1.2 g
14	水	魚の唐揚げ キャベツとコーンのサラダ スープ みかん缶	米・片栗粉・小麦粉・油・砂糖・春雨	シマガツオ・玉子	生姜・トマト・キャベツ・コーン・人参・みかん缶	牛乳 ホットケーキ	598 kcal 20.1 g 17.2 g 1.2 g	29	木	魚の和風カレー煮 筑前煮 ご飯・みそ汁	米・小麦粉・油・砂糖 里芋	ホキ・鶏肉・油揚げ	インゲン・人参・れんこん・玉ねぎ	牛乳 のり巻き(サラダ)	628 kcal 23.9 g 18.1 g 2.2 g
15	木	魚の和風カレー煮 筑前煮 ご飯・みそ汁	米・小麦粉・油・砂糖 里芋	ホキ・鶏肉・油揚げ	インゲン・人参・れんこん・玉ねぎ	牛乳 のり巻き(サラダ)	628 kcal 23.9 g 18.1 g 2.2 g	30	金	ツナ入り厚焼玉子 青菜のソテー ご飯・みそ汁 グレープフルーツ	米・油・砂糖	ツナフレーク・玉子・ハム・豆腐	ピーマン・玉ねぎ・小松菜・コーン・椎茸・グレープフルーツ	牛乳 レーズン蒸しパン	595 kcal 23.3 g 19.9 g 2.0 g
15	土	鶏肉の治部煮 春雨のマヨサラダ ご飯・みそ汁	米・片栗粉・砂糖 マヨネーズ・春雨・焼ふ	鶏肉	かぶ・人参・きゅうり・コーン・キャベツ	牛乳 さと丸くん りんご	568 kcal 18.0 g 16.7 g 1.7 g	31	土						

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	600/15~30/13~20/2.7未満		587	20.8	18.6	1.9
1~2歳	530/13~26/12~18/2.1未満		400	14.2	12.3	1.3