



# a happy new year



キッズA	昼食	3色食品群				栄養価	キッズA	昼食	3色食品群				栄養価	キッズA	
		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			
2	月	初日の出ライス スパゲッティサラダ スープ	米・油・バター・砂糖・マヨネーズ・スパゲッティ	鶏肉・玉子・なるど・ハム	玉ねぎ・コーン・ブロッコリー・カリフラワー	牛乳 ブチドック	570 kcal 20.0 g 20.8 g 1.7 g	17	火	コーンクリームシチュー 豆サラダ ご飯 りんご	米・油・砂糖・じゃが芋	シマガツオ・ウインナー・大豆	玉ねぎ・クリーム・コーン・ブロッコリー・枝豆・りんご	牛乳 いちごジャムのみるく寒天	576 kcal 20.0 g 17.3 g 2.1 g
3	火	コーンクリームシチュー 豆サラダ ご飯 パイン缶	米・油・砂糖・じゃが芋	シマガツオ・ウインナー・大豆	玉ねぎ・クリーム・コーン・ブロッコリー・枝豆・パイン	りんごジュース いちごジャムのみるく寒天	548 g 16.1 g 12.9 g 2.0 g	18	水	豚丼 フレッシュサラダ みそ汁	米・ごま油・砂糖・油	豚肉・カニ風味カマボコ	玉ねぎ・インゲン・ブロッコリー・菜の花・椎茸	牛乳 たぬきおにぎり	754 kcal 24.4 g 18.3 g 2.1 g
4	水	豚丼 フレッシュサラダ みそ汁	米・ごま油・砂糖・油	豚肉・カニ風味カマボコ	玉ねぎ・インゲン・ブロッコリー・菜の花・椎茸	ぶどうジュース たぬきおにぎり	730 kcal 20.8 g 14.1 g 2.0 g	19	木	魚の照り焼き 里芋のごま煮 バナナ こぎつねご飯・みそ汁	米・砂糖・油・里芋・ごま	鶏肉・油揚げ・シルバー	グリーンピース・玉ねぎ・キヌサヤ・バナナ	牛乳 オレンジジュースプリン	530 kcal 17.3 g 11.9 g 1.7 g
5	木	魚の照り焼き 里芋のごま煮 黄桃缶 こぎつねご飯・みそ汁	米・砂糖・油・里芋・ごま	鶏肉・油揚げ・シルバー	グリーンピース・玉ねぎ・キヌサヤ・黄桃缶	オレンジジュース プリン	536 kcal 17.2 g 11.9 g 1.7 g	20	金	焼き鳥ソテー グリーンマッシュポテト ご飯・みるくスープ	米・油・砂糖・バター・片栗粉・じゃが芋	鶏肉・牛乳	トマト・青菜・白菜・コーン	牛乳 おしるこ あられ	674 kcal 20.7 g 22.8 g 1.4 g
6	金	焼き鳥ソテー グリーンマッシュポテト ご飯・みるくスープ	米・油・砂糖・バター・片栗粉・じゃが芋	鶏肉・牛乳	トマト・青菜・白菜・コーン	牛乳 おしるこ あられ	674 kcal 20.7 g 22.8 g 1.4 g	21	土	ほうとう煮込みうどん 厚揚げのそぼろ煮 グレープフルーツ	うどん・油・砂糖・片栗粉	鶏肉・油揚げ・豚肉・厚揚げ	大根・かぼちゃ・しめじ・長ねぎ・グレープフルーツ	牛乳 カレーご飯おやき	651 kcal 24.3 g 26.7 g 2.8 g
7	土	七草うどん風 厚揚げのそぼろ煮 グレープフルーツ	うどん・油・砂糖・片栗粉・花ふ	鶏肉・油揚げ・豚肉・厚揚げ	人参・しめじ・大根・かぶ・青菜・グレープフルーツ	牛乳 カレーご飯おやき	624 kcal 23.5 g 26.1 g 2.4 g	22	日	みそ焼肉 さつま芋とりんごの重ね煮 ご飯・かき玉汁	米・ごま油・片栗粉・さつま芋	豚肉・玉子	万能ねぎ・玉ねぎ・キャベツ・りんご・レーズン・ニラ	牛乳 ミニボリタン	608 kcal 20.6 g 18.8 g 1.5 g
8	日	みそ焼肉 さつま芋とりんごの重ね煮 ご飯・かき玉汁	米・ごま油・片栗粉・さつま芋	豚肉・玉子	万能ねぎ・玉ねぎ・キャベツ・りんご・レーズン・ニラ	牛乳 ミニボリタン	608 kcal 20.6 g 18.8 g 1.5 g	23	月	魚の梅煮 ごま和え ご飯・豚汁 オレンジ	米・砂糖・油・ごま・里芋	サンマ・豚肉	生姜・梅干し・人参・小松菜・大根・ごぼう・オレンジ	牛乳 フルーチェ ウエハース	542 kcal 19.0 g 18.3 g 1.7 g
9	月	魚の梅煮 ごま和え ご飯・豚汁 オレンジ	米・砂糖・油・ごま・里芋	サンマ・豚肉	生姜・梅干し・人参・小松菜・大根・ごぼう・オレンジ	牛乳 フルーツヨーグルト ウエハース	576 kcal 19.9 g 18.8 g 1.7 g	24	火	カレーライス 大根のおかか・和え スープ	米・油・じゃが芋	豚肉・牛乳・花かつお	人参・玉ねぎ・大根・キャベツ・コーン	牛乳 チーズせんべい さつま芋&トマト	522 kcal 17.5 g 17.8 g 2.2 g
10	火	カレーライス 大根のおかか・和え スープ	米・油・じゃが芋	豚肉・牛乳・花かつお	人参・玉ねぎ・大根・キャベツ・コーン	牛乳 チーズせんべい さつま芋&トマト	522 kcal 17.5 g 17.8 g 2.2 g	25	水	雪だるまライス さつま芋のバター煮 みそ汁 りんご	米・油・バター・砂糖・ごま・さつま芋・焼ふ	しらす干し・カニ風味カマボコ・むきえび・玉子	レーズン・グリーンピース・玉ねぎ・りんご	牛乳 ジャム蒸しパン	546 kcal 16.0 g 11.6 g 2.0 g
11	水	鶏肉のから揚げ 厚焼玉子 菜めしおにぎり りんご	米・片栗粉・小麦粉・油・砂糖	油揚げ・鶏肉・玉子	青菜・生姜・トマト・きゅうり・人参・玉ねぎ・りんご	牛乳 ジャム蒸しパン	605 kcal 22.1 g 22.4 g 1.1 g	26	木	ソース焼きそば 野菜チップス 中華スープ	油・中華めん	豚肉	人参・玉ねぎ・キャベツ・青のり・かぼちゃ・れんこん・もやし・ニラ	牛乳 人参とごまのチヂミ	577 kcal 20.8 g 22.8 g 2.3 g
12	木	ソース焼きそば 野菜チップス 中華スープ	油・中華めん	豚肉	人参・玉ねぎ・キャベツ・青のり・かぼちゃ・れんこん・もやし・ニラ	牛乳 人参とごまのチヂミ	606 kcal 20.8 g 22.6 g 1.4 g	27	金	ひじき入りつくね焼き かぶとしらすの和え物 ご飯・みそ汁 みかん	米・砂糖・油・パン粉・ごま・じゃが芋	鶏肉・しらす干し・玉子	玉ねぎ・生姜・ひじき・トマト・かぶ・かぶの葉・椎茸・みかん	牛乳 みるくくずもち	607 kcal 22.3 g 22.1 g 1.8 g
13	金	ひじき入りつくね焼き かぶとしらすの和え物 ご飯・みそ汁 みかん	米・砂糖・油・パン粉・ごま・じゃが芋	鶏肉・しらす干し・玉子	玉ねぎ・生姜・ひじき・トマト・かぶ・かぶの葉・椎茸・みかん	牛乳 みるくくずもち	607 kcal 22.3 g 22.1 g 1.8 g	28	土	魚のごままヨ焼き 切干大根煮 ご飯・みそ汁	米・小麦粉・油・バター・マヨネーズ・砂糖・ごま	イナダ・油揚げ	玉ねぎ・人参・切干大根・キャベツ・長ねぎ	牛乳 おにぎり(たらこマヨ) 浅漬け	673 kcal 21.1 g 28.0 g 2.2 g
14	土	魚のごままヨ焼き 切干大根煮 ご飯・みそ汁	米・小麦粉・油・バター・マヨネーズ・砂糖・ごま	イナダ・油揚げ	玉ねぎ・人参・切干大根・キャベツ・長ねぎ	牛乳 おにぎり(たらこマヨ) 浅漬け	644 kcal 21.5 g 24.8 g 2.2 g	29	日	チキンの生姜焼き さつま芋サラダ ご飯・みそ汁 キウイフルーツ	米・砂糖・油・マヨネーズ・さつま芋	鶏肉	生姜・玉ねぎ・ブロッコリー・人参・大根・えのき草・キウイフルーツ	牛乳 おとうふドーナッツ	642 kcal 20.4 g 23.6 g 1.6 g
15	日	チキンの生姜焼き さつま芋サラダ ご飯・みそ汁 キウイフルーツ	米・砂糖・油・マヨネーズ・さつま芋	鶏肉	生姜・玉ねぎ・ブロッコリー・人参・大根・えのき草・キウイフルーツ	牛乳 おとうふドーナッツ	673 kcal 21.1 g 28.0 g 2.2 g	30	月	オムライス スパゲッティサラダ スープ	米・油・バター・砂糖・マヨネーズ・スパゲッティ	鶏肉・玉子・ハム	人参・玉ねぎ・コーン・ブロッコリー・カリフラワー	牛乳 ブチドック	561 kcal 19.1 g 20.5 g 1.6 g
16	月	オムライス スパゲッティサラダ スープ	米・油・バター・砂糖・マヨネーズ・スパゲッティ	鶏肉・玉子・ハム	人参・玉ねぎ・コーン・ブロッコリー・カリフラワー	牛乳 ブチドック	561 kcal 19.1 g 20.5 g 1.6 g	31	火	コーンクリームシチュー 豆サラダ ご飯 りんご	米・油・砂糖・じゃが芋	シマガツオ・ウインナー・大豆	玉ねぎ・クリーム・コーン・ブロッコリー・枝豆・りんご	牛乳 いちごジャムのみるく寒天	576 kcal 20.0 g 17.3 g 2.1 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	600/15~30/13~20/2.7未満	603	20.1	20.0	1.9	
1~2歳	530/13~26/12~18/2.1未満	412	13.9	13.3	1.3	

※3色食品群は食品中に含まれる栄養素を見た目で分かりやすくする為の目安です。  
香辛料や正油・みそなどの調味料は3色食品群に分類されない為、記載していません。

