

キッズ A	昼食	3色食品群				3～5歳 栄養価	エネルギー/ たんぱく質/ 脂質/ 塩分	キッズ A	昼食	3色食品群				3～5歳 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	水	魚のくわ焼き 玉子サラダ ご飯・みそ汁 みかん	米・片栗粉・油・砂糖 マカロニ	シマガツオ・玉子	きゅうり・人参・もやし・ワカメ・みかん	牛乳 おにぎり(サケ)	616 kcal 26.1 g 17.1 g 1.7 g	15	水	魚のくわ焼き 玉子サラダ ご飯・みそ汁 みかん	米・片栗粉・油・砂糖 マカロニ	シマガツオ・玉子	きゅうり・人参・もやし・ワカメ・みかん	牛乳 おにぎり(サケ)	616 kcal 26.1 g 17.1 g 1.7 g		
2	木	竹輪の磯辺揚げ ごま和え ほっくり吹きよせご飯・みそ汁	米・砂糖・油・里芋 天ぷら粉・ごま	油揚げ・竹輪・鶏肉	れんこん・人参・青のり・ほうれん草・白菜・長ねぎ	牛乳 お好み葱焼き	589 kcal 25.5 g 16.4 g 2.5 g	16	木	竹輪の磯辺揚げ ごま和え ほっくり吹きよせご飯・みそ汁	米・砂糖・油・里芋 天ぷら粉・ごま	油揚げ・竹輪・鶏肉	れんこん・人参・青のり・ほうれん草・白菜・長ねぎ	牛乳 お好み葱焼き	589 kcal 25.5 g 16.4 g 2.5 g		
3	金	赤おにさんライス カニ風味サラダ 豚汁 バナナ	米・油・砂糖・ごま油 中華めん	鶏肉・ウインナー・カニカマ・豚肉	玉ねぎ・レズン・きゅうり・キャベツ・コーン・ごぼう・人参・大根・バナナ	牛乳 「おにたいじ」トースト	715 kcal 25.8 g 29.5 g 3.8 g	17	金	ウインナーピラフおにぎり ミニソース焼きそば 鶏肉のカレー風味揚げ スープ・バナナ	米・バター・油・片栗粉・小麦粉・中華めん	ウインナー・豚肉・鶏肉・玉子	人参・玉ねぎ・キャベツ・もやし・青のり・生姜・トマト・大根・コーン・バナナ	牛乳 りんごのバター煮 ウエハース	570 kcal 17.4 g 23.0 g 1.8 g		
4	土	厚揚げの生姜炒め さつま芋のレーズン煮 ご飯・みそ汁	米・砂糖・油・さつま芋	厚揚げ・豚肉	生姜・玉ねぎ・人参・レーズン・かぶ・かぶの葉	牛乳 キャロット蒸しパン	620 kcal 20.6 g 18.4 g 1.6 g	18	土	厚揚げの生姜炒め さつま芋のレーズン煮 ご飯・みそ汁	米・砂糖・油・さつま芋	厚揚げ・豚肉	生姜・玉ねぎ・人参・レーズン・かぶ・かぶの葉	牛乳 キャロット蒸しパン	620 kcal 20.6 g 18.4 g 1.6 g		
5	日	クリームシチュー 白菜とみかんのサラダ ご飯	米・油・砂糖・マヨネーズ	鶏肉・牛乳	玉ねぎ・かぼちゃ・ブロッコリー・白菜・みかん缶	牛乳 カスタードプリン	602 kcal 20.0 g 22.4 g 1.6 g	19	日	クリームシチュー 白菜とみかんのサラダ ご飯	米・油・砂糖・マヨネーズ	鶏肉・牛乳	玉ねぎ・かぼちゃ・ブロッコリー・白菜・みかん缶	牛乳 カスタードプリン	602 kcal 20.0 g 22.4 g 1.6 g		
6	月	おさかなのカツ ひじきのサラダ ご飯・みそ汁 グレープフルーツ	米・小麦粉・油・砂糖 マヨネーズ・パン粉	トロアジ・玉子・ハム・油揚げ	トマト・ひじき・きゅうり・大根・グレープフルーツ	牛乳 コーンパン	597 kcal 21.3 g 18.8 g 1.9 g	20	月	おさかなのカツ ひじきのサラダ ご飯・みそ汁 グレープフルーツ	米・小麦粉・油・砂糖 マヨネーズ・パン粉	トロアジ・玉子・ハム・油揚げ	トマト・ひじき・きゅうり・大根・グレープフルーツ	牛乳 コーンパン	597 kcal 21.3 g 18.8 g 1.9 g		
7	火	カレーライス マカロニサラダ かき玉汁	米・油・砂糖・マヨネーズ・片栗粉 じゃが芋・マカロニ	豚肉・牛乳・豆腐・玉子	人参・玉ねぎ・グリーンピース・コーン・きゅうり	牛乳 お豆腐団子	754 kcal 23.3 g 22.7 g 1.5 g	21	火	カレーライス マカロニサラダ かき玉汁	米・油・砂糖・マヨネーズ・片栗粉 じゃが芋・マカロニ	豚肉・牛乳・豆腐・玉子	人参・玉ねぎ・グリーンピース・コーン・きゅうり	牛乳 お豆腐団子	754 kcal 23.3 g 22.7 g 1.5 g		
8	水	チーズスクランブルエッグ もやしとハムの和え物 ご飯・スープ オレンジ	米・バター・ごま油	玉子・チーズ・鶏肉・ハム	しめじ・ピーマン・もやし・かぶ・かぶの葉・オレンジ	牛乳 ミニソース焼きそば	566 kcal 23.5 g 20.3 g 2.1 g	22	水	チーズスクランブルエッグ もやしとハムの和え物 ご飯・スープ オレンジ	米・バター・ごま油	玉子・チーズ・鶏肉・ハム	しめじ・ピーマン・もやし・かぶ・かぶの葉・オレンジ	牛乳 ミニソース焼きそば	566 kcal 23.5 g 20.3 g 2.1 g		
9	木	魚のピカタ かぼちゃのサラダ ご飯・みそ汁	米・小麦粉・バター・砂糖・油 マヨネーズ・じゃが芋・焼ふ	シルバー・玉子	青のり・トマト・かぼちゃ・枝豆	牛乳 キャラメル大学芋	595 kcal 19.0 g 18.7 g 1.5 g	23	木	魚のピカタ かぼちゃのサラダ ご飯・みそ汁	米・小麦粉・バター・砂糖・油 マヨネーズ・じゃが芋・焼ふ	シルバー・玉子	青のり・トマト・かぼちゃ・枝豆	牛乳 キャラメル大学芋	595 kcal 19.0 g 18.7 g 1.5 g		
10	金	フライドチキン ツナサラダ ご飯・スープ バナナ	米・小麦粉・油・砂糖	鶏肉・ツナフレック	ブロッコリー・キャベツ・人参・白菜・コーン・バナナ	牛乳 ホットケーキ	615 kcal 21.5 g 22.9 g 1.3 g	24	金	フライドチキン ツナサラダ ご飯・スープ バナナ	米・小麦粉・油・砂糖	鶏肉・ツナフレック	ブロッコリー・キャベツ・人参・白菜・コーン・バナナ	牛乳 ホットケーキ	615 kcal 21.5 g 22.9 g 1.3 g		
11	土	魚のおろし煮 にんじゃが金平 ご飯・みそ汁	米・片栗粉・油・砂糖 ごま・じゃが芋	赤魚・鶏肉・油揚げ	大根・人参・玉ねぎ	牛乳 変わりのり巻き	602 kcal 20.7 g 17.9 g 2.1 g	25	土	魚のおろし煮 にんじゃが金平 ご飯・みそ汁	米・片栗粉・油・砂糖 ごま・じゃが芋	赤魚・鶏肉・油揚げ	大根・人参・玉ねぎ	牛乳 変わりのり巻き	602 kcal 20.7 g 17.9 g 2.1 g		
12	日	肉じゃが 白菜としらすの和え物 ご飯・みそ汁 グレープフルーツ	米・油・砂糖・じゃが芋	豚肉・しらす干し・玉子	人参・玉ねぎ・インゲン・白菜・長ねぎ・グレープフルーツ	牛乳 フルーツヨーグルト	566 kcal 20.2 g 18.2 g 1.9 g	26	日	肉じゃが 白菜としらすの和え物 ご飯・みそ汁 グレープフルーツ	米・油・砂糖・じゃが芋	豚肉・しらす干し・玉子	人参・玉ねぎ・インゲン・白菜・長ねぎ・グレープフルーツ	牛乳 フルーツヨーグルト	566 kcal 20.2 g 18.2 g 1.9 g		
13	月	揚げ魚煮 はす金平 ご飯・みそ汁	米・片栗粉・油・砂糖	ホキ・豚肉	長ねぎ・人参・れんこん・キャベツ・椎茸	牛乳 マカロニきな粉	523 kcal 21.7 g 16.0 g 1.6 g	27	月	揚げ魚煮 はす金平 ご飯・みそ汁	米・片栗粉・油・砂糖	ホキ・豚肉	長ねぎ・人参・れんこん・キャベツ・椎茸	牛乳 マカロニきな粉	523 kcal 21.7 g 16.0 g 1.6 g		
14	火	麻婆豆腐 シュマイ・きゅうりとワカメの和え物 ご飯 りんご	米・ごま油・砂糖 片栗粉	豚肉・豆腐・シューマイ	生姜・人参・玉ねぎ・ニラ・きゅうり・ワカメ・りんご	牛乳 かぼちゃのパンケーキ風	623 kcal 24.7 g 20.7 g 1.8 g	28	火	麻婆豆腐 シュマイ・きゅうりとワカメの和え物 ご飯 りんご	米・ごま油・砂糖 片栗粉	豚肉・豆腐・シューマイ	生姜・人参・玉ねぎ・ニラ・きゅうり・ワカメ・りんご	牛乳 かぼちゃのパンケーキ風	623 kcal 24.7 g 20.7 g 1.8 g		
年齢	給与栄養目標量		当月平均給与栄養量							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				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	600/15～30/13～20/2.3未満	608	22.3	19.7	1.8				600/15～30/13～20/2.3未満	608	22.3	19.7	1.8				

※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、記載しておりません。