



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	1~2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	1~2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	日	すき焼き風 ごま和え ご飯・みそ汁	米・油・砂糖・春 雨・ごま	豚肉・絹厚揚げ・ 油揚げ	玉ねぎ・椎茸・イン ゲン・菜の花・大 根	牛乳 フルーツポンチ くる棒	552 kcal 17.4 g 14.1 g 1.4 g	379 kcal 12.1 g 9.6 g 1.0 g	16	月	カレーライス くるくるマカロニサラダ スープ グレープフルーツ	米・油・砂糖・マヨ ネーズ・新じゃがが 芋・ツイストマカロ ニ	鶏肉・牛乳・ベー コン	玉ねぎ・グリーンビ ース・きゅうり・コー ン・白菜・グレープ フルーツ	牛乳 かりかりおやき	655 kcal 20.9 g 19.0 g 2.3 g	448 kcal 13.5 g 13.2 g 1.6 g	17	火	魚の漬け焼き 人参の梅ごま和え ご飯・豚汁	米・油・ごま	イナダ・豚肉	ピーマン・人参・梅 干し・大根・ごぼ う・長ねぎ	牛乳 コーンパン	559 kcal 20.2 g 17.5 g 1.6 g	378 kcal 13.7 g 11.8 g 1.1 g	18	水	ソース焼きそば グリーンマッシュポテ ト みそ汁 バナナ	油・バター・中華 めん・新じゃがが芋	豚肉・牛乳	人参・玉ねぎ・キャ バツ・青のり・青 菜・かぶ・かぶの 葉・バナナ	牛乳 たぬきおにぎり	572 kcal 18.4 g 15.6 g 2.4 g	384 kcal 12.5 g 10.3 g 1.7 g	19	木	鶏肉の唐揚げ ブロッコリーサラダ ふたさんライス・みそ汁 グレープフルーツ	米・バター・砂糖・ 片栗粉・小麦粉・ 焼ふ	竹輪・鶏肉・玉子	人参・レーズン・生 姜・キャバツ・ブ ロッコリー・トマト 玉ねぎ・グレープ フルーツ	牛乳 キャロットヨーグルトゼリー	540 kcal 19.4 g 19.1 g 1.8 g	378 kcal 13.4 g 13.1 g 1.3 g	20	金	鶏肉の唐揚げ おにぎり(ふりかけ・のり) ミートボール おにぎり(ふりかけ・のり) グレープフルーツ	米・片栗粉・小麦 粉・油	鶏肉・玉子・ミート ボール・かつおおふ りかけ	のり・味付のり・ 生姜・キャバツ・ブ ロッコリー・グレー プフルーツ	牛乳 キャロットヨーグルトゼリー	530 kcal 22.0 g 20.0 g 1.2 g	371 kcal 15.0 g 13.8 g 0.9 g	21	土	高野豆腐と豚肉の煮物 ハムサラダ ご飯・みそ汁 キウイフルーツ	米・砂糖・油	高野豆腐・豚肉・ ハム・玉子	人参・インゲン・ キャバツ・長ねぎ・ キウイフルーツ	牛乳 マカロニきなこ	622 kcal 21.5 g 19.8 g 1.7 g	421 kcal 14.7 g 13.7 g 1.3 g	22	日	高野豆腐と豚肉の煮物 ハムサラダ ご飯・みそ汁 キウイフルーツ	米・砂糖・油	高野豆腐・豚肉・ ハム・玉子	人参・インゲン・ キャバツ・長ねぎ・ キウイフルーツ	牛乳 のり巻き	622 kcal 25.8 g 20.5 g 2.3 g	421 kcal 17.8 g 13.9 g 1.6 g	23	月	笛ごはん おかかお和え 腕子にゅうめん オレンジ	米・砂糖・片栗粉・ ソーメン・天かす	鶏肉・油揚げ・花 かつお	竹の子・グリーンビ ース・白菜・かぶ・か ぶの葉・めかぶ・ オレンジ	牛乳 青菜とウインナーのドリア	643 kcal 22.4 g 17.3 g 2.5 g	437 kcal 15.0 g 10.8 g 1.8 g	24	火	さんまのチーズはさみ揚げ 人参の甘煮 ご飯・みそ汁	米・小麦粉・油・砂 糖・パン粉	サンマ・チーズ・玉 子・油揚げ	人参・キャバツ	牛乳 さと丸くん トマト	543 kcal 18.5 g 18.1 g 1.6 g	378 kcal 12.9 g 12.6 g 1.1 g	25	水	なすと豚肉のみそ炒め マゼドアンサラダ ご飯・すまし汁 りんご	米・油・砂糖・片栗 粉・新じゃがが芋	豚肉・ハム	人参・なす・玉ね ぎ・きゅうり・かぶ かぶの葉・りんご	牛乳 フルーツヨーグルト	565 kcal 19.7 g 19.7 g 1.5 g	393 kcal 13.6 g 13.6 g 1.1 g	26	木	魚のあんかけ 鶏肉とかぼちゃの煮物 ご飯・みそ汁	米・片栗粉・油・砂 糖	サワラ・鶏肉	玉ねぎ・人参・糸 みつば・かぼ ちゃ・インゲン・大 根・ワカメ	牛乳 人参とごまのチヂミ	665 kcal 26.0 g 24.2 g 3.1 g	451 kcal 17.5 g 15.9 g 2.1 g	27	金	揚げ出し豆腐のみそあんかけ 和風コーンスロー ご飯・すまし汁 バナナ	米・油・片栗粉・砂 糖・ソーメン・焼ふ	豆腐・豚肉・しらす 干し	人参・長ねぎ・白 菜・きゅうり・パナ ナ	牛乳 パンかりんとう	589 kcal 20.9 g 19.2 g 1.7 g	411 kcal 14.5 g 13.0 g 1.2 g	28	土	三色丼 さつま芋のレーズン煮 みそ汁	米・油・砂糖・さつ ま芋・ごま	鶏肉・玉子・油揚 げ	青菜・レーズン・白 菜	牛乳 お豆腐ドーナツ	651 kcal 22.2 g 23.2 g 1.5 g	446 kcal 15.2 g 15.5 g 1.1 g	29	日	魚の変わり西京焼き 切干大根煮 ご飯・すまし汁 グレープフルーツ	米・小麦粉・油・パ ター・マヨネーズ・ 砂糖・ごま	シルバー・豚肉・ 豆腐	ブロッコリー・人参 切干大根・椎茸・ グレープフルーツ	牛乳 チキンライスボール	668 kcal 25.1 g 21.7 g 1.9 g	444 kcal 16.8 g 14.1 g 1.3 g	30	振替休日	すき焼き風 ごま和え ご飯・みそ汁	米・油・砂糖・春 雨・ごま	豚肉・絹厚揚げ・ 油揚げ	玉ねぎ・椎茸・イン ゲン・菜の花・大 根	牛乳 フルーツポンチ くる棒	552 kcal 17.4 g 14.1 g 1.4 g	379 kcal 12.1 g 9.6 g 1.0 g	30	月	カレーライス くるくるマカロニサラダ スープ グレープフルーツ	米・油・砂糖・マヨ ネーズ・新じゃがが 芋・ツイストマカロ ニ	鶏肉・牛乳・ベー コン	玉ねぎ・グリーンビ ース・きゅうり・コー ン・白菜・グレープ フルーツ	牛乳 かりかりおやき	655 kcal 20.9 g 19.0 g 2.3 g	448 kcal 13.5 g 13.2 g 1.6 g

※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。

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	600/22.5/13~20/2.3未満	596	21.2	19.0	1.9
1~2歳	450/16.5/10~13.3/1.8未満	408	14.4	12.8	1.4