

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	熱や力になるもの	血や肉や骨になるもの				
1	火	さんまのパン粉焼き ひじきの煮物 ご飯・みそ汁	米・バター・パン粉・油・ごま油・砂糖・焼ふ	さんま・油揚げ	青のり・トマト・人参・ひじき・キャベツ	牛乳 のり巻き(ツナ)	661 kcal 23.7 g 26.0 g 2.0 g	438 kcal 15.6 g 16.8 g 1.4 g	16	水	オムライス ハムと青菜のソテー コンソメスープ バナナ	米・油・バター	鶏肉・玉子・ハム	人参・玉ねぎ・小松菜・コーン・白菜・しめじ・バナナ	牛乳 チーズ蒸しパン	597 kcal 21.5 g 20.6 g 2.3 g	404 kcal 14.5 g 13.6 g 1.6 g				
2	水	鯉のぼりライス ハムと青菜のソテー コンソメスープ フルーツカクテル缶	米・油・バター	鶏肉・玉子・ハム	人参・玉ねぎ・レーズン・小松菜・コーン・白菜・しめじ・フルーツカクテル缶	牛乳 チーズ蒸しパン	626 g 21.3 g 20.6 g 2.3 g	426 g 14.3 g 13.6 g 1.6 g	17	木	魚の照り焼き おかかか 五目ごはん・みそ汁	米・砂糖・油	鶏肉・サバ・花かつお	ごぼう・人参・ツキコン・椎茸・キャベツ・大根・カットワカメ	牛乳 りんごヨーグルト カルシウムウエハース	483 kcal 20.0 g 15.1 g 2.1 g	330 kcal 13.7 g 9.8 g 1.5 g				
3	木	魚の照り焼き おかかか 五目ごはん・みそ汁	米・砂糖・油	鶏肉・サバ・花かつお	ごぼう・人参・ツキコン・椎茸・キャベツ・大根・カットワカメ	牛乳 リンゴのコンポート カルシウムウエハース	478 kcal 18.4 g 13.7 g 2.0 g	328 kcal 12.9 g 9.0 g 1.5 g	18	金	ポパイクロック 人参のじゃこ煮 ご飯・みそ汁 グレープフルーツ	米・新じゃがが芋・油・小麦粉・パン粉・ごま	ベーコン・ちりめん干し	玉ねぎ・ほうれん草・人参・白菜・椎茸・グレープフルーツ	牛乳 豆腐白玉ポンチ(以上児) フルーツみつ豆(未満児)	622 kcal 16.6 g 15.9 g 1.5 g	426 kcal 11.2 g 10.8 g 1.1 g				
4	金	ポパイクロック 人参のじゃこ煮 ご飯・みそ汁 グレープフルーツ	米・新じゃがが芋・油・小麦粉・パン粉・ごま	ベーコン・ちりめん干し	玉ねぎ・ほうれん草・人参・白菜・椎茸・グレープフルーツ	牛乳 豆腐白玉ポンチ(以上児) フルーツみつ豆(未満児)	622 kcal 16.9 g 15.8 g 1.6 g	426 kcal 11.4 g 10.8 g 1.2 g	19	土	魚のくわ焼き 里芋と鶏肉の煮物 ご飯・みそ汁	米・片栗粉・油・砂糖・里芋・焼ふ	シルバー・鶏肉	トマト・人参・玉ねぎ	牛乳 かぼちゃおやき	601 kcal 22.9 g 16.9 g 1.9 g	408 kcal 15.7 g 11.1 g 1.4 g				
5	土	魚のくわ焼き 里芋と鶏肉の煮物 ご飯・みそ汁	米・片栗粉・油・砂糖・里芋・焼ふ	シルバー・鶏肉	トマト・人参・玉ねぎ	牛乳 かぼちゃおやき	601 kcal 22.9 g 16.9 g 1.9 g	408 kcal 15.7 g 11.1 g 1.4 g	20	日	鶏肉の生姜焼き きゅうりとカニカマの中華和え ご飯・みそ汁 オレンジ	米・油・砂糖・ごま油	鶏肉・カニ風味かまぼこ・油揚げ	生姜・ピーマン・きゅうり・キャベツ・オレンジ	牛乳 ブルーチェ(ピーチ)	528 kcal 19.5 g 18.4 g 1.8 g	365 kcal 13.5 g 12.5 g 1.3 g				
6	日	鶏肉の生姜焼き きゅうりとカニカマの中華和え ご飯・みそ汁 オレンジ	米・油・砂糖・ごま油	鶏肉・カニ風味かまぼこ・油揚げ	生姜・ピーマン・きゅうり・キャベツ・オレンジ	牛乳 ブルーチェ(ピーチ)	528 kcal 19.5 g 18.4 g 1.8 g	365 kcal 13.5 g 12.5 g 1.3 g	21	月	煮魚 さつま芋のごま天ぷら ご飯・すまし汁	米・砂糖・油・天ぷら粉・さつま芋・ソーメン・ごま	イナダ	インゲン・カットワカメ	牛乳 ホットケーキ(いちご)	640 kcal 19.3 g 17.8 g 1.3 g	438 kcal 13.2 g 11.7 g 0.9 g				
7	月	煮魚 さつま芋のごま天ぷら ご飯・すまし汁	米・砂糖・油・天ぷら粉・さつま芋・ソーメン・ごま	イナダ	インゲン・カットワカメ	牛乳 ホットケーキ(いちご)	640 kcal 19.3 g 17.8 g 1.3 g	438 kcal 13.2 g 11.7 g 0.9 g	22	火	カレーライス フレンチサラダ スープ りんご缶	米・油・砂糖・新じゃがが芋	鶏肉・牛乳・ベーコン	人参・玉ねぎ・キャベツ・コーン・大根・りんご缶	牛乳 お好み葱焼き	612 kcal 19.3 g 20.4 g 2.5 g	419 kcal 12.3 g 13.8 g 1.7 g				
8	火	カレーライス フレンチサラダ スープ りんご缶	米・油・砂糖・新じゃがが芋	鶏肉・牛乳・ベーコン	人参・玉ねぎ・キャベツ・コーン・大根・りんご缶	牛乳 お好み葱焼き	612 kcal 19.3 g 20.4 g 2.5 g	419 kcal 12.3 g 13.8 g 1.7 g	23	水	魚のムニエル ひじきのサラダ ご飯・みそ汁	米・小麦粉・油・バター・砂糖・マヨネーズ・焼ふ	ホキ・鶏肉	トマト・ひじき・きゅうり・もやし	牛乳 菜めしおにぎり	535 kcal 20.2 g 15.1 g 1.8 g	360 kcal 13.6 g 10.1 g 1.3 g				
9	水	魚のムニエル ひじきのサラダ ご飯・みそ汁	米・小麦粉・油・バター・砂糖・マヨネーズ・焼ふ	ホキ・鶏肉	トマト・ひじき・きゅうり・もやし	牛乳 菜めしおにぎり	535 kcal 20.2 g 15.1 g 1.8 g	360 kcal 13.6 g 10.1 g 1.3 g	24	木	豆腐の野菜あん さつま芋サラダ ご飯・スープ グレープフルーツ	米・片栗粉・油・マヨネーズ・さつま芋	豆腐・豚肉	人参・青菜・長ねぎ・レーズン・キャベツ・しめじ・グレープフルーツ	牛乳 チーズトースト	618 kcal 22.8 g 18.3 g 1.9 g	424 kcal 15.3 g 12.1 g 1.2 g				
10	木	豆腐の野菜あん さつま芋サラダ ご飯・スープ グレープフルーツ	米・片栗粉・油・マヨネーズ・さつま芋	豆腐・豚肉	人参・青菜・長ねぎ・レーズン・キャベツ・しめじ・グレープフルーツ	牛乳 チーズトースト	618 kcal 22.8 g 18.3 g 1.9 g	424 kcal 15.3 g 12.1 g 1.2 g	25	金	ソース焼きそば フライドチキン スープ バナナ	油・中華麺・小麦粉	豚肉・鶏肉	玉ねぎ・人参・キャベツ・青のり・白菜・コーン・バナナ	牛乳 りんごヨーグルト蒸しパン	636 kcal 23.3 g 24.0 g 2.6 g	434 kcal 15.9 g 16.5 g 1.9 g				
11	金	キャロットおにぎり・ミニソース焼きそば フライドチキン・ポテト スープ バナナ	米・バター・油・中華麺・小麦粉・新じゃがが芋	豚肉・鶏肉	人参・玉ねぎ・キャベツ・青のり・白菜・コーン・バナナ	牛乳 りんごヨーグルト蒸しパン	646 kcal 21.0 g 23.3 g 1.8 g	442 kcal 14.2 g 16.0 g 1.3 g	26	土	ポークピカタ おかかか ご飯・みそ汁	米・小麦粉・油	豚肉・玉子・花かつお・油揚げ	パセリ・トマト・白菜・人参・玉ねぎ	牛乳 コーンのつまみ天	589 kcal 22.6 g 24.9 g 1.6 g	398 kcal 15.1 g 16.1 g 1.1 g				
12	土	ポークピカタ おかかか ご飯・みそ汁	米・小麦粉・油	豚肉・玉子・花かつお・油揚げ	パセリ・トマト・白菜・人参・玉ねぎ	牛乳 コーンのつまみ天	589 kcal 22.1 g 24.9 g 1.6 g	398 kcal 15.1 g 16.1 g 1.1 g	27	日	ちくわ天井 おふのふわふわ煮 みそ汁	米・油・砂糖・天ぷら粉・焼ふ	竹輪・豚肉・玉子	なす・刻みのり・長ねぎ・ニラ・大根・カットワカメ	牛乳 五平餅 きぬかつぎ	708 kcal 22.8 g 19.4 g 3.3 g	476 kcal 15.4 g 13.3 g 2.2 g				
13	日	ちくわ天井 おふのふわふわ煮 みそ汁	米・油・砂糖・天ぷら粉・焼ふ	竹輪・豚肉・玉子	なす・刻みのり・長ねぎ・ニラ・大根・カットワカメ	牛乳 五平餅 きぬかつぎ	708 kcal 22.8 g 19.4 g 3.3 g	476 kcal 15.4 g 13.3 g 2.2 g	28	月	鶏もも甘辛煮 パイナップルサラダ ご飯・みそ汁 キウイフルーツ	米・片栗粉・小麦粉・油・砂糖	鶏肉・玉子・豆腐	インゲン・キャベツ・人参・パイン缶・長ねぎ・キウイフルーツ	牛乳 アメリカンドック	673 kcal 23.1 g 28.7 g 2.1 g	456 kcal 15.6 g 18.8 g 1.4 g				
14	月	鶏もも甘辛煮 パイナップルサラダ ご飯・みそ汁 キウイフルーツ	米・片栗粉・小麦粉・油・砂糖	鶏肉・玉子・豆腐	インゲン・キャベツ・人参・パイン缶・長ねぎ・キウイフルーツ	牛乳 アメリカンドック	673 kcal 23.1 g 28.7 g 2.1 g	456 kcal 15.6 g 18.8 g 1.4 g	29	火	さんまのパン粉焼き ひじきの煮物 ご飯・みそ汁	米・バター・パン粉・油・ごま油・砂糖・焼ふ	さんま・油揚げ	青のり・トマト・人参・ひじき・キャベツ	牛乳 のり巻き(ツナ)	663 kcal 23.7 g 26.0 g 2.0 g	440 kcal 15.6 g 16.8 g 1.4 g				
15	火	さんまのパン粉焼き ひじきの煮物 ご飯・みそ汁	米・バター・パン粉・油・ごま油・砂糖・焼ふ	さんま・油揚げ	青のり・トマト・人参・ひじき・キャベツ	牛乳 のり巻き(ツナ)	663 kcal 23.7 g 26.0 g 2.0 g	440 kcal 15.6 g 16.8 g 1.4 g	30	水	オムライス ハムと青菜のソテー コンソメスープ バナナ	米・油・バター	鶏肉・玉子・ハム	人参・玉ねぎ・小松菜・コーン・白菜・しめじ・バナナ	牛乳 チーズ蒸しパン	597 kcal 21.5 g 20.6 g 2.3 g	404 kcal 14.5 g 13.6 g 1.6 g				
年齢	給与栄養目標量		当月平均給与栄養量						31	木	魚の照り焼き おかかか 五目ごはん・みそ汁	米・砂糖・油	鶏肉・サバ・花かつお	ごぼう・人参・ツキコン・椎茸・キャベツ・大根・カットワカメ	牛乳 りんごヨーグルト カルシウムウエハース	483 kcal 20.0 g 15.1 g 2.1 g	330 kcal 13.7 g 9.8 g 1.5 g				
3~5歳	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															
1~2歳	600/22.5/13~20/2.3未満		606	21.2	20.1	2.0															
	450/16.5/10~13.3/1.8未満		411	14.3	13.3	1.4															

※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。