

キッズS	昼食	3色食品群			おやつ	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S	昼食	3色食品群			おやつ	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								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						
1	金	豆腐ステーキの肉みそあんかけ ごま和え ご飯・すまし汁 グレープフルーツ	米・油・小麦粉・砂糖・片栗粉・ごま・花ふ	豆腐・豚肉	インゲン・白菜・人参・水菜・グレープフルーツ	牛乳 お好み焼き	592 kcal 23.4 g 18.6 g 1.5 g	399 kcal 15.7 g 12.1 g 1.0 g	16	土	温そうめん 豚肉と大根の煮物 竹輪のマヨ和え	ソーメン・片栗粉・油・砂糖・マヨネーズ	鶏肉・玉子・豚肉・竹輪	人参・長ねぎ・大根・キヌサヤ・ほうれん草	牛乳 コーンおにぎり きゅうりの浅漬け	530 kcal 22.1 g 15.9 g 2.6 g	355 kcal 15.1 g 10.8 g 1.9 g	16	土	温そうめん 豚肉と大根の煮物 竹輪のマヨ和え
2	土	温そうめん 豚肉と大根の煮物 竹輪のマヨ和え	ソーメン・片栗粉・油・砂糖・マヨネーズ	鶏肉・玉子・豚肉・竹輪	人参・長ねぎ・大根・キヌサヤ・ほうれん草	牛乳 コーンおにぎり きゅうりの浅漬け	530 g 22.1 g 15.9 g 2.6	355 g 15.1 g 10.8 g 1.9	17	日	豚肉の生姜焼き かぼちゃのサラダ ご飯・みそ汁 りんご缶	米・砂糖・油・マヨネーズ	豚肉・油揚げ	生姜・玉ねぎ・パプリカ赤・ピーマン・かぼちゃ・人参・白菜・りんご缶	牛乳 みるくずもち	619 kcal 19.0 g 21.5 g 1.4 g	424 kcal 12.9 g 14.2 g 1.0 g	17	日	豚肉の生姜焼き かぼちゃのサラダ ご飯・みそ汁 りんご缶
3	日	豚肉の生姜焼き かぼちゃのサラダ ご飯・みそ汁 りんご缶	米・砂糖・油・マヨネーズ	豚肉・油揚げ	生姜・玉ねぎ・パプリカ赤・ピーマン・かぼちゃ・人参・白菜・りんご缶	牛乳 みるくずもち	619 kcal 19.0 g 21.5 g 1.4 g	424 kcal 12.9 g 14.2 g 1.0 g	18	月	揚げ魚煮 筑前煮 ご飯・みそ汁	米・片栗粉・油・砂糖・里芋	トロアジ・鶏肉	インゲン・人参・ごぼう・キャベツ・ワカメ	牛乳 レーズン蒸しパン	615 kcal 22.4 g 18.0 g 2.0 g	420 kcal 15.4 g 12.2 g 1.4 g	18	月	揚げ魚煮 筑前煮 ご飯・みそ汁
4	月	揚げ魚煮 筑前煮 ご飯・みそ汁	米・片栗粉・油・砂糖・里芋	トロアジ・鶏肉	インゲン・人参・ごぼう・キャベツ・ワカメ	牛乳 レーズン蒸しパン	615 kcal 22.4 g 18.0 g 2.0 g	420 kcal 15.4 g 12.2 g 1.4 g	19	火	麻婆豆腐 春雨サラダ ご飯・みそ汁 オレンジ	米・ごま油・砂糖・片栗粉・春雨	豚肉・豆腐・ハム	生姜・人参・長ねぎ・ニラ・きゅうり・玉ねぎ・キヌサヤ・オレンジ	牛乳 キャロットヨーグルトゼリー	543 kcal 21.1 g 16.3 g 2.3 g	380 kcal 14.6 g 11.0 g 1.7 g	19	火	麻婆豆腐 春雨サラダ ご飯・みそ汁 オレンジ
5	火	麻婆豆腐 春雨サラダ ご飯・みそ汁 オレンジ	米・ごま油・砂糖・片栗粉・春雨	豚肉・豆腐・ハム	生姜・人参・長ねぎ・ニラ・きゅうり・玉ねぎ・キヌサヤ・オレンジ	牛乳 キャロットヨーグルトゼリー	543 kcal 21.1 g 16.3 g 2.3 g	380 kcal 14.6 g 11.0 g 1.7 g	20	水	あぶ玉井 大根の炒り煮 みそ汁	米・油・砂糖・じゃが芋	鶏肉・油揚げ・玉子・さつま揚げ	長ねぎ・のり・人参・大根・インゲン	牛乳 ツナサンドイッチ	638 kcal 27.1 g 21.4 g 2.9 g	431 kcal 18.1 g 14.3 g 2.0 g	20	水	あぶ玉井 大根の炒り煮 みそ汁
6	水	あぶ玉井 大根の炒り煮 みそ汁	米・油・砂糖・じゃが芋	鶏肉・油揚げ・玉子・さつま揚げ	長ねぎ・のり・人参・大根・インゲン	牛乳 ツナサンドイッチ	638 kcal 27.1 g 21.4 g 2.9 g	431 kcal 18.1 g 14.3 g 2.0 g	21	木	チーズコロッケ ブロッコリーの煮浸し ご飯・みそ汁 グレープフルーツ	米・油・小麦粉・じゃが芋・パン粉・花ふ	ベーコン・チーズ・玉子・豆腐	コーン・玉ねぎ・トマト・ブロッコリー・グレープフルーツ	牛乳 プリン	587 kcal 19.3 g 18.7 g 1.6 g	406 kcal 13.0 g 12.6 g 1.2 g	21	木	チーズコロッケ ブロッコリーの煮浸し ご飯・みそ汁 グレープフルーツ
7	木	チーズコロッケ 茹でそら豆 ご飯・みそ汁 グレープフルーツ	米・油・小麦粉・じゃが芋・パン粉・花ふ	ベーコン・チーズ・玉子・豆腐	コーン・玉ねぎ・トマト・そら豆・人参・グレープフルーツ	牛乳 プリン	587 kcal 19.3 g 18.6 g 1.5 g	406 kcal 13.0 g 12.5 g 1.1 g	22	金	魚のごまマヨ焼き ほうれん草ソテー ご飯・みそ汁	米・小麦粉・油・バター・マヨネーズ・ごま	赤魚・ハム	玉ねぎ・ほうれん草・コーン・キャベツ・長ねぎ	牛乳 かりかりおやき	579 kcal 20.7 g 20.1 g 1.8 g	392 kcal 13.8 g 13.8 g 1.3 g	22	金	魚のごまマヨ焼き ほうれん草ソテー ご飯・みそ汁
8	金	魚のごまマヨ焼き ほうれん草ソテー ご飯・みそ汁	米・小麦粉・油・バター・マヨネーズ・ごま	赤魚・ハム	玉ねぎ・ほうれん草・コーン・キャベツ・長ねぎ	牛乳 かりかりおやき	579 kcal 20.7 g 20.1 g 1.8 g	392 kcal 13.8 g 13.8 g 1.3 g	23	土	鶏肉の甘辛煮 青菜としらすの和え物 ご飯・みそ汁 キウイフルーツ	米・油・片栗粉・砂糖	鶏肉・玉子・しらす	インゲン・青菜・人参・白菜・なめこ・キウイフルーツ	牛乳 アスパラパン	587 kcal 23.7 g 18.7 g 1.9 g	400 kcal 16.3 g 12.7 g 1.3 g	23	土	鶏肉の甘辛煮 青菜としらすの和え物 ご飯・みそ汁 キウイフルーツ
9	土	鶏肉の甘辛煮 青菜としらすの和え物 ご飯・みそ汁 キウイフルーツ	米・油・片栗粉・砂糖	鶏肉・玉子・しらす	インゲン・青菜・人参・白菜・なめこ・キウイフルーツ	牛乳 アスパラパン	587 kcal 23.7 g 18.7 g 1.9 g	400 kcal 16.3 g 12.7 g 1.3 g	24	日	魚のくわ焼き 豚肉とかぼちゃの煮物 ご飯・みそ汁	米・片栗粉・油・砂糖	銀サケ・豚肉・油揚げ	ピーマン・かぼちゃ・なす	牛乳 ブチドックチーズ	555 kcal 20.1 g 17.3 g 1.7 g	383 kcal 13.9 g 11.4 g 1.2 g	24	日	魚のくわ焼き 豚肉とかぼちゃの煮物 ご飯・みそ汁
10	日	魚のくわ焼き 豚肉とかぼちゃの煮物 ご飯・みそ汁	米・片栗粉・油・砂糖	銀サケ・豚肉・油揚げ	ピーマン・かぼちゃ・なす	牛乳 ブチドックチーズ	555 kcal 20.1 g 17.3 g 1.7 g	383 kcal 13.9 g 11.4 g 1.2 g	25	月	ハッシュドポーク 粉ふき芋 ご飯・スープ オレンジ	米・油・じゃが芋	豚肉・ベーコン	玉ねぎ・トマト缶・グリーンピース・青のり・キャベツ・オレンジ	牛乳 おにぎり(おさかなとチーズ)	619 kcal 22.5 g 18.5 g 1.3 g	418 kcal 15.1 g 12.3 g 0.9 g	25	月	ハッシュドポーク 粉ふき芋 ご飯・スープ オレンジ
11	月	ハッシュドポーク 粉ふき芋 ご飯・スープ オレンジ	米・油・じゃが芋	豚肉・ベーコン	玉ねぎ・トマト缶・グリーンピース・青のり・キャベツ・オレンジ	牛乳 おにぎり(おさかなとチーズ)	619 kcal 22.5 g 18.5 g 1.3 g	418 kcal 15.1 g 12.3 g 0.9 g	26	火	煮魚 大根のそぼろ煮 ご飯・みそ汁	米・砂糖・油・片栗粉	イナダ・鶏肉・油揚げ	生姜・大根・キヌサヤ・白菜	牛乳 おとうふドーナツ	560 kcal 20.6 g 19.9 g 1.7 g	377 kcal 14.0 g 13.0 g 1.2 g	26	火	煮魚 大根のそぼろ煮 ご飯・みそ汁
12	火	煮魚 大根のそぼろ煮 ご飯・みそ汁	米・砂糖・油・片栗粉	イナダ・鶏肉・油揚げ	生姜・大根・キヌサヤ・白菜	牛乳 おとうふドーナツ	560 kcal 20.6 g 19.9 g 1.7 g	377 kcal 14.0 g 13.0 g 1.2 g	27	水	お弁当献立 おにぎり(ふりかけ・のり) 鶏肉の唐揚げ 野菜のカレーソテー バナナ	米・油・片栗粉・小麦粉	かつおふりかけ・鶏肉・玉子・ウインナー	のり佃・のり・生姜・レタス・人参・玉ねぎ・ピーマン・キャベツ・バナナ	牛乳 あじさいゼリー くる棒	597 kcal 17.5 g 20.3 g 1.4 g	409 kcal 12.2 g 14.2 g 1.0 g	27	水	お弁当献立 おにぎり(ふりかけ・のり) 鶏肉の唐揚げ 野菜のカレーソテー バナナ
13	水	お弁当献立 おにぎり(ふりかけ・のり) 鶏肉の唐揚げ 野菜のカレーソテー バナナ	米・油・片栗粉・小麦粉	かつおふりかけ・鶏肉・玉子・ウインナー	のり佃・のり・生姜・レタス・人参・玉ねぎ・ピーマン・キャベツ・バナナ	牛乳 あじさいゼリー くる棒	597 kcal 17.5 g 20.3 g 1.4 g	409 kcal 12.2 g 14.2 g 1.0 g	28	木	魚のバター正油焼き 大根のくず煮 ご飯・みそ汁	米・油・バター・片栗粉	ホキ・鶏肉	トマト・大根・キヌサヤ・キャベツ・ワカメ	牛乳 フレンチトースト	539 kcal 24.2 g 18.4 g 1.9 g	361 kcal 16.1 g 11.7 g 1.3 g	28	木	魚のバター正油焼き 大根のくず煮 ご飯・みそ汁
14	木	魚のバター正油焼き 大根のくず煮 ご飯・みそ汁	米・バター・片栗粉	ホキ・鶏肉	トマト・大根・キヌサヤ・キャベツ・ワカメ	牛乳 フレンチトースト	539 kcal 24.2 g 18.4 g 1.9 g	361 kcal 16.1 g 11.7 g 1.3 g	29	金	豆腐ステーキの肉みそあんかけ ごま和え ご飯・すまし汁 グレープフルーツ	米・油・小麦粉・砂糖・片栗粉・ごま・焼ふ	豆腐・豚肉	インゲン・白菜・人参・水菜・グレープフルーツ	牛乳 お好み焼き	592 kcal 23.4 g 18.5 g 1.5 g	399 kcal 15.7 g 12.1 g 1.0 g	29	金	豆腐ステーキの肉みそあんかけ ごま和え ご飯・すまし汁 グレープフルーツ
15	金	豆腐ステーキの肉みそあんかけ ごま和え ご飯・すまし汁 グレープフルーツ	米・油・小麦粉・砂糖・片栗粉・ごま・花ふ	豆腐・豚肉	インゲン・白菜・人参・水菜・グレープフルーツ	牛乳 お好み焼き	592 kcal 23.4 g 18.5 g 1.5 g	399 kcal 15.7 g 12.1 g 1.0 g	30	土	温そうめん 豚肉と大根の煮物 竹輪のマヨ和え	ソーメン・片栗粉・油・砂糖・マヨネーズ	鶏肉・玉子・豚肉・竹輪	人参・長ねぎ・大根・キヌサヤ・ほうれん草	牛乳 コーンおにぎり きゅうりの浅漬け	530 kcal 22.1 g 15.9 g 2.6 g	355 kcal 15.1 g 10.8 g 1.9 g	30	土	温そうめん 豚肉と大根の煮物 竹輪のマヨ和え

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	583	21.9	18.8	1.9	
1~2歳	450/16.5/10~13.3/1.8未満	397	14.9	12.6	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、記載しておりません。