

キッズS	昼食	3色食品群				キッズS	昼食	3色食品群				キッズS	昼食	3色食品群																																																																																																																																																																														
		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			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	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																																																																																																																																																																							
1	日	魚の変わり西京焼き ちくわの煮物 ご飯・スープ	米・小麦粉・油・バター・砂糖・マヨネーズ・ごま	銀サケ・豚肉・竹輪	大根・人参・玉ねぎ・コーン	牛乳 ホットケーキ (はちみつ)	657 kcal 23.6 g 23.4 g 2.0 g	442 kcal 16.1 g 15.8 g 1.4 g	16	月	夏野菜のカレーライス 豆サラダ たまごスープ オレンジ	米・油・砂糖・片栗粉・シェルマカロニ	鶏肉・牛乳・大豆・玉子・ハム	玉ねぎ・かぼちゃ・ピーマン・トマト・きゅうり・オレンジ	牛乳 フルーツカクテル カルシウムあられ	629 kcal 18.8 g 21.8 g 2.3 g	438 kcal 13.2 g 14.8 g 1.7 g	2	月	夏野菜のカレーライス 豆サラダ たまごスープ オレンジ	米・油・砂糖・片栗粉・シェルマカロニ	鶏肉・牛乳・大豆・玉子・ハム	玉ねぎ・かぼちゃ・ピーマン・トマト・きゅうり・オレンジ	牛乳 フルーツカクテル カルシウムあられ	629 kcal 18.8 g 21.8 g 2.3 g	438 kcal 13.2 g 14.8 g 1.7 g	3	火	みそ焼き肉 大根の炒り煮 ご飯・すまし汁	米・ごま油・油・砂糖・ソーメン	豚肉・さつまいも揚げ	キャベツ・玉ねぎ・人参・大根・長ねぎ	牛乳 ヨーグルト	543 kcal 21.9 g 15.9 g 1.7 g	380 kcal 14.9 g 11.0 g 1.2 g	18	水	お魚の竜田揚げ ひじきの炒り煮 ご飯・スープ バナナ	米・片栗粉・油・砂糖・じゃが芋	ホキ・油揚げ	レタス・ひじき・人参・グリーンピース・コーン・バナナ	牛乳 のりじゃこトースト	552 kcal 21.0 g 15.1 g 2.7 g	375 kcal 14.7 g 9.7 g 1.7 g	4	水	ねこちゃんライス お魚の竜田揚げ スープ バナナ	米・油・砂糖・バター・片栗粉・じゃが芋	はんぺん・ホキ	玉ねぎ・人参・レーズン・のり・レタス・コーン・バナナ	牛乳 のりじゃこトースト	573 kcal 21.8 g 15.9 g 2.9 g	391 kcal 15.3 g 10.3 g 1.9 g	19	木	厚焼玉子 にんじゃが金平 ご飯・みそ汁	米・油・砂糖・じゃが芋・ごま・花ふ	玉子・鶏肉・豆腐	しめじ・玉ねぎ・パセリ・人参	牛乳 リンゴゼリー	577 kcal 21.7 g 20.6 g 1.6 g	404 kcal 15.4 g 14.5 g 1.2 g	20	金	鶏肉の唐揚げ わかめの酢の物 ご飯・みそ汁 オレンジ	米・片栗粉・小麦粉・油・砂糖	鶏肉・玉子	生姜・トマト・ワカメ・きゅうり・白菜・長ねぎ・オレンジ	牛乳 たまきおにぎり	592 kcal 19.2 g 19.1 g 1.4 g	400 kcal 13.1 g 12.9 g 1.0 g	6	金	七塔そうめん 鶏肉の唐揚げ わかめの酢の物 オレンジ	ソーメン・ソーメン(赤)・砂糖・油・片栗粉・小麦粉	玉子・鶏肉	オクラ・生姜・トマト・ワカメ・きゅうり・オレンジ	牛乳 たまきおにぎり	577 kcal 21.1 g 20.7 g 1.6 g	388 kcal 14.5 g 14.1 g 1.2 g	21	土	魚のムニエル ベーコンと青菜のソテー ご飯・スープ	米・小麦粉・油・砂糖・バター	トロアジ・ベーコン	人参・ほうれん草・玉ねぎ・水菜	牛乳 チーズ蒸しパン	539 kcal 20.4 g 18.5 g 1.9 g	357 kcal 13.5 g 11.7 g 1.3 g	22	日	魚の和風カレー煮 ごま和え ご飯・すまし汁 キウイフルーツ	米・小麦粉・油・砂糖・じゃが芋・ごま・ソーメン	ホキ	人参・インゲン・長ねぎ・キウイフルーツ	牛乳 カラメル牛乳寒天	577 kcal 18.6 g 11.1 g 1.3 g	386 kcal 12.6 g 7.1 g 0.9 g	23	月	冷やしきつねうどん 里芋と人参の煮物 ほうれん草のおかか和え	(干)うどん・砂糖・油・天かす・里芋	油揚げ・鶏肉・ハム・花かつお	きゅうり・トマト・人参・ほうれん草	牛乳 おにぎり(たらこマヨ)	589 kcal 21.4 g 18.8 g 3.1 g	395 kcal 14.4 g 12.3 g 2.2 g	24	火	魚の梅煮 ささみ和え ご飯・みそ汁 グレープフルーツ	米・砂糖・花ふ	ホッケ・鶏肉	生姜・練り梅・人参・インゲン・玉ねぎ・グレープフルーツ	牛乳 スバグッティナボリタン	473 kcal 21.7 g 9.7 g 1.8 g	318 kcal 14.7 g 5.8 g 1.3 g	25	水	酢鶏 はりはりサラダ ご飯・みそ汁	米・油・片栗粉・小麦粉・砂糖・ごま油・じゃが芋	鶏肉	生姜・玉ねぎ・パプリカ赤・ピーマン・大根・人参・きゅうり・白菜・ワカメ	牛乳 お好み葱焼き	633 kcal 22.4 g 21.8 g 2.6 g	436 kcal 15.0 g 14.9 g 1.8 g	11	水	酢鶏 はりはりサラダ ご飯・みそ汁	米・油・片栗粉・小麦粉・砂糖・ごま油・じゃが芋	鶏肉	生姜・玉ねぎ・パプリカ赤・ピーマン・大根・人参・きゅうり・白菜・ワカメ	牛乳 お好み葱焼き	633 kcal 22.4 g 21.8 g 2.6 g	436 kcal 15.0 g 14.9 g 1.8 g	12	木	おにぎり ミニソース焼きそば アメリカンドック・焼きとうもろこし みそ汁	米・中華めん・油・バター・ケキミックス	豚肉・ウインナー・玉子・牛乳・豆腐	人参・玉ねぎ・キャベツ・青のり・とうもろこし・キヌサヤ	牛乳 五平餅 きぬかつぎ	726 kcal 21.9 g 23.8 g 3.0 g	494 kcal 15.0 g 16.6 g 2.1 g	27	金	魚の漬け焼き 大根のかにかまあなか ご飯・みそ汁 オレンジ	米・油・片栗粉	トロアジ・カニ風味カマボコ	ブロッコリー・大根・キャベツ・長ねぎ・オレンジ	牛乳 かぼちゃもち	509 kcal 17.9 g 13.9 g 1.8 g	341 kcal 12.3 g 8.6 g 1.3 g	28	土	茹で豚の梅おかか 人参のじゃこ煮 ご飯・すまし汁	米・砂糖・ごま油・片栗粉・ごま・ソーメン	豚肉・花かつお・ちりめん干し	練り梅・白菜・インゲン・人参・ワカメ	牛乳 りんごヨーグルト カルシウムウエハース	537 kcal 20.2 g 16.7 g 1.4 g	372 kcal 14.0 g 11.1 g 1.0 g	29	日	魚の変わり西京焼き ちくわの煮物 ご飯・スープ	米・小麦粉・油・バター・砂糖・マヨネーズ・ごま	銀サケ・豚肉・竹輪	大根・人参・玉ねぎ・コーン	牛乳 ホットケーキ (はちみつ)	657 kcal 23.6 g 23.4 g 2.0 g	442 kcal 16.1 g 15.8 g 1.4 g	30	月	夏野菜のカレーライス 豆サラダ たまごスープ オレンジ	米・油・砂糖・片栗粉・シェルマカロニ	鶏肉・牛乳・大豆・玉子・ハム	玉ねぎ・かぼちゃ・ピーマン・トマト・きゅうり・オレンジ	牛乳 フルーツカクテル カルシウムあられ	629 kcal 18.8 g 21.8 g 2.3 g	438 kcal 13.2 g 14.8 g 1.7 g	31	火	みそ焼き肉 大根の炒り煮 ご飯・すまし汁	米・ごま油・油・砂糖・ソーメン	豚肉・さつまいも揚げ	キャベツ・玉ねぎ・人参・大根・長ねぎ	牛乳 ヨーグルト	543 kcal 21.9 g 15.9 g 1.7 g	380 kcal 14.9 g 11.0 g 1.2 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	600/22.5/13～20/2.3未満	583	20.8	18.1	2.1																																																																																																																																																																																							
1～2歳	410/15.6/10～13.3/1.8未満	397	14.2	12.1	1.5																																																																																																																																																																																							

※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。