

キッズA	夕食	3色食品群				3~5歳		1~2歳		
		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	エネルギー たんぱく質 栄養価	エネルギー たんぱく質 栄養価	脂質 塩分	脂質 塩分		
1	水	さんまのパン粉焼き 大根の金平 ご飯・みそ汁 バナナ	米・バター・油・砂糖 パン粉・ごま	サンマ・鶏肉	青のり・人参・大根・玉ねぎ・ワカメ・バナナ	401 kcal 13.3 g 13.7 g 1.4 g	301 kcal 10.0 g 10.3 g 1.1 g			
2	木	アメリカンローストチキン さつまいものサラダ ご飯・すまし汁	米・油・砂糖・マヨネーズ・さつまいも・焼ふ	鶏肉	生姜・にんにく・キャベツ・人参・とろろ昆布	386 kcal 12.1 g 12.6 g 1.0 g	290 kcal 9.1 g 9.5 g 0.8 g			
3	金	みそ焼肉丼 マカロニツナサラダ スープ オレンジ	米・ごま油・砂糖・油・マヨネーズ・マカロニ・じゃが芋	豚肉・ツナフレーク 缶	玉ねぎ・インゲン・コーン・しいたけ・オレンジ	451 kcal 15.8 g 15.3 g 1.3 g	338 kcal 11.9 g 11.5 g 1.0 g			
4	土	魚の洋風焼き ブロッコリーサラダ ご飯・みそ汁	米・小麦粉・油・バター・砂糖・マヨネーズ	赤魚・ハム・絹厚揚げ	玉ねぎ・ミックスベジタブル・ブロッコリー・ワカメ	326 kcal 12.8 g 8.2 g 1.6 g	245 kcal 9.6 g 6.2 g 1.2 g			
5	日	豚しゃぶのサラダ風 ひじきの煮物 ご飯・みそ汁 キウイフルーツ	米・砂糖・ごま油・ごま	豚肉・大豆・油揚げ	サラダ菜・トマト・人参・ひじき・白菜・キウイフルーツ	358 kcal 16.3 g 9.9 g 1.5 g	269 kcal 12.2 g 7.4 g 1.1 g			
6	月	魚のみそ焼き 五目炒り煮 ご飯・すまし汁	米・ごま油・砂糖・ソーメン	シマホッケ・豚肉・さつまいも	ブロッコリー・人参・レンコン・インゲン・長ねぎ	398 kcal 16.1 g 8.6 g 1.4 g	299 kcal 12.1 g 6.5 g 1.1 g			
7	火	鶏南蛮 大根のそぼろ煮 白菜としらすの和え物 オレンジ	片栗粉・砂糖・ソーメン	鶏肉・豚肉・しらす	人参・玉ねぎ・大根・枝豆・白菜・オレンジ	312 kcal 14.3 g 8.0 g 1.7 g	234 kcal 10.7 g 6.0 g 1.3 g			
8	水	おさかなカツ ひじきとカニカマのサラダ ご飯・みそ汁	米・小麦粉・油・砂糖・ごま油・パン粉	シルバー・玉子・カニカマ	トマト・ひじき・きゅうり・大根・長ねぎ	342 kcal 12.8 g 9.2 g 1.5 g	257 kcal 9.6 g 6.9 g 1.1 g			
9	木	魚のごまマヨ焼き 里芋と鶏肉の煮物 ご飯・みそ汁 グレープフルーツ	米・小麦粉・油・バター・マヨネーズ・砂糖・ごま・里芋	ホキ・鶏肉・豆腐・油揚げ	玉ねぎ・ブロッコリー・人参・グレープフルーツ	436 kcal 17.9 g 14.0 g 1.3 g	327 kcal 13.4 g 10.5 g 1.0 g			
10	金	高野豆腐の煮物 大根の梅おかか・和え ご飯・みそ汁	米・砂糖・焼ふ	高野豆腐・鶏肉・花かつお	人参・しいたけ・大根・梅干し・小松菜	352 kcal 16.1 g 9.8 g 1.3 g	264 kcal 12.1 g 7.4 g 1.0 g			
11	土	夏野菜のトマト煮 玉子サラダ ご飯・スープ キウイフルーツ	米・油・小麦粉・バター・砂糖	鶏肉・玉子・豆腐	玉ねぎ・かぼちゃ・インゲン・トマト・ブロッコリー・人参・コーン・キウイ	449 kcal 14.5 g 14.5 g 1.7 g	337 kcal 10.9 g 10.9 g 1.3 g			
12	日	ひじき入り玉子焼き トマトサラダ ご飯・すまし汁 みかん缶	米・油・砂糖・マヨネーズ・ソーメン	ムキエビ・玉子	人参・玉ねぎ・ひじき・トマト・きゅうり・長ねぎ・みかん缶	418 kcal 14.7 g 13.1 g 1.4 g	314 kcal 11.0 g 9.8 g 1.1 g			
13	月	かぼちゃグラタン 野菜のソテー ご飯・スープ	米・油・バター・小麦粉・パン粉	豚肉・牛乳・ベーコン・ウインナー	かぼちゃ・玉ねぎ・パセリ・人参・キャベツ・ピーマン・大根	431 kcal 11.2 g 14.1 g 1.4 g	323 kcal 8.4 g 10.6 g 1.1 g			
14	火	豆腐の野菜あん おかか・和え じゃこご飯・みそ汁 グレープフルーツ	米・片栗粉・じゃが芋	ちりめん干し・豆腐・豚肉・花かつお	のり・人参・玉ねぎ・しいたけ・インゲン・長ねぎ・グレープフルーツ	361 kcal 15.7 g 7.2 g 1.3 g	271 kcal 11.8 g 5.4 g 1.0 g			
15	水	さんまのパン粉焼き 厚揚げ煮 ご飯・みそ汁 杏仁フルーツ	米・バター・油・砂糖・パン粉	サンマ・絹厚揚げ・鶏肉	青のり・人参・枝豆・玉ねぎ・ワカメ・杏仁フルーツ缶	430 kcal 14.7 g 13.5 g 1.3 g	323 kcal 11.0 g 10.1 g 1.0 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	400/15/8.9~13.3/1.5未満	391	14.5	11.5	1.4					
1~2歳	300/11.4/6.7~10/1.2未満	293	10.9	8.6	1.1					

キッズA	夕食	3色食品群				3~5歳		1~2歳	
		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	エネルギー たんぱく質 栄養価	エネルギー たんぱく質 栄養価	脂質 塩分	脂質 塩分	
16	木	照り焼きチキン さつまいものサラダ ご飯・すまし汁	米・油・砂糖・マヨネーズ・さつまいも・焼ふ	鶏肉	ブロッコリー・レーズン・とろろ昆布	393 kcal 12.5 g 12.7 g 1.0 g	295 kcal 9.4 g 9.5 g 0.8 g		
17	金	みそ焼肉丼 マカロニツナサラダ スープ オレンジ	米・ごま油・砂糖・油・マヨネーズ・マカロニ・じゃが芋	豚肉・ツナフレーク 缶	玉ねぎ・インゲン・コーン・しいたけ・オレンジ	451 kcal 15.8 g 15.3 g 1.3 g	338 kcal 11.9 g 11.5 g 1.0 g		
18	土	魚の洋風焼き ブロッコリーサラダ ご飯・みそ汁	米・小麦粉・油・バター・砂糖・マヨネーズ	赤魚・ハム・絹厚揚げ	玉ねぎ・ミックスベジタブル・ブロッコリー・ワカメ	326 kcal 12.8 g 8.2 g 1.6 g	245 kcal 9.6 g 6.2 g 1.2 g		
19	日	豚しゃぶのサラダ風 ひじきの煮物 ご飯・みそ汁 キウイフルーツ	米・砂糖・ごま油・ごま	豚肉・大豆・油揚げ	サラダ菜・トマト・人参・ひじき・白菜・キウイフルーツ	358 kcal 16.3 g 9.9 g 1.5 g	269 kcal 12.2 g 7.4 g 1.1 g		
20	月	魚のみそ焼き 五目炒り煮 ご飯・すまし汁	米・ごま油・砂糖・ソーメン	シマホッケ・豚肉・さつまいも	ブロッコリー・人参・レンコン・インゲン・長ねぎ	398 kcal 16.1 g 8.6 g 1.4 g	299 kcal 12.1 g 6.5 g 1.1 g		
21	火	鶏南蛮 大根のそぼろ煮 白菜としらすの和え物 オレンジ	片栗粉・砂糖・ソーメン	鶏肉・豚肉・しらす	人参・玉ねぎ・大根・枝豆・白菜・オレンジ	312 kcal 14.3 g 8.0 g 1.7 g	234 kcal 10.7 g 6.0 g 1.3 g		
22	水	おさかなカツ ひじきとカニカマのサラダ ご飯・みそ汁	米・小麦粉・油・砂糖・ごま油・パン粉	シルバー・玉子・カニカマ	トマト・ひじき・きゅうり・大根・長ねぎ	342 kcal 12.8 g 9.2 g 1.5 g	257 kcal 9.6 g 6.9 g 1.1 g		
23	木	魚のごまマヨ焼き 里芋と鶏肉の煮物 ご飯・みそ汁 グレープフルーツ	米・小麦粉・油・バター・マヨネーズ・砂糖・ごま・里芋	ホキ・鶏肉・豆腐・油揚げ	玉ねぎ・ブロッコリー・人参・グレープフルーツ	436 kcal 17.9 g 14.0 g 1.3 g	327 kcal 13.4 g 10.5 g 1.0 g		
24	金	高野豆腐の煮物 大根の梅おかか・和え ご飯・みそ汁	米・砂糖・焼ふ	高野豆腐・鶏肉・花かつお	人参・しいたけ・大根・梅干し・小松菜	352 kcal 16.1 g 9.8 g 1.3 g	264 kcal 12.1 g 7.4 g 1.0 g		
25	土	夏野菜のトマト煮 玉子サラダ ご飯・スープ キウイフルーツ	米・油・小麦粉・バター・砂糖	鶏肉・玉子・豆腐	玉ねぎ・かぼちゃ・インゲン・トマト・ブロッコリー・人参・コーン・キウイ	449 kcal 14.5 g 14.5 g 1.7 g	337 kcal 10.9 g 10.9 g 1.3 g		
26	日	ひじき入り玉子焼き トマトサラダ ご飯・すまし汁 みかん缶	米・油・砂糖・マヨネーズ・ソーメン	ムキエビ・玉子	人参・玉ねぎ・ひじき・トマト・きゅうり・長ねぎ・みかん缶	418 kcal 14.7 g 13.1 g 1.4 g	314 kcal 11.0 g 9.8 g 1.1 g		
27	月	かぼちゃグラタン 三色野菜のソテー ご飯・スープ	米・油・バター・小麦粉・パン粉	豚肉・牛乳・ベーコン・ウインナー	かぼちゃ・玉ねぎ・パセリ・人参・キャベツ・ピーマン・大根	431 kcal 11.2 g 14.1 g 1.4 g	323 kcal 8.4 g 10.6 g 1.1 g		
28	火	豆腐の野菜あん おかか・和え じゃこご飯・みそ汁 梨	米・片栗粉・じゃが芋	ちりめん干し・豆腐・豚肉・花かつお	のり・人参・玉ねぎ・しいたけ・インゲン・長ねぎ・梨	361 kcal 15.7 g 7.2 g 1.3 g	271 kcal 11.8 g 5.4 g 1.0 g		
29	水	さんまのパン粉焼き 大根の金平 ご飯・みそ汁 バナナ	米・バター・油・砂糖・パン粉・ごま	サンマ・鶏肉	青のり・人参・大根・玉ねぎ・ワカメ・バナナ	401 kcal 13.3 g 13.7 g 1.4 g	301 kcal 10.0 g 10.3 g 1.1 g		
30	木	アメリカンローストチキン さつまいものサラダ ご飯・みそ汁	米・油・砂糖・マヨネーズ・さつまいも・焼ふ	鶏肉	生姜・にんにく・キャベツ・人参・とろろ昆布	386 kcal 12.1 g 12.6 g 1.0 g	290 kcal 9.1 g 9.5 g 0.8 g		
31	金	みそ焼肉丼 マカロニツナサラダ スープ オレンジ	米・ごま油・砂糖・油・マヨネーズ・マカロニ・じゃが芋	豚肉・ツナフレーク 缶	玉ねぎ・インゲン・コーン・しいたけ・オレンジ	451 kcal 15.8 g 15.3 g 1.3 g	338 kcal 11.9 g 11.5 g 1.0 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。