

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	土	豚肉のトマト煮 じゃこサラダ スープ ご飯	米・油・小麦粉・バター・砂糖	ベーコン・豚肉・しらす	玉ねぎ・かぼちゃ・トマト・レタス・コーン・白菜・エノキ茸	572 kcal 15.2 g 20.7 g 2.0 g	429 kcal 11.4 g 15.5 g 1.5 g	16	日	豚丼 ひじきとツナサラダ かき玉汁 オレンジ	米・ごま油・砂糖・油・マヨネーズ・片栗粉	豚肉・ツナフレーク缶・玉子	長ねぎ・生姜・ひじき・きゅうり・人参・インゲン・オレンジ	牛乳 いちごジャムのみるく寒天	560 kcal 21.0 g 22.2 g 1.4 g	420 kcal 15.8 g 16.7 g 1.1 g	17	月	魚のみそチーズ焼き 五目豆 ご飯・すまし汁	米・砂糖・ごま油・油・ソーメン	ホキ・チーズ・さつま揚げ・大豆	トマト・人参・しいたけ・インゲン・長ねぎ	牛乳 さつま芋の蒸しパン	597 kcal 22.8 g 14.1 g 1.9 g	448 kcal 17.1 g 10.6 g 1.4 g	18	火	イ ベ ン ト 献 立	あひるちゃんライス 鶏肉のごま唐揚げ ブロッコリーソテー りんご	米・バター・片栗粉・小麦粉・油・ごま	チーズ・なると・鶏肉・玉子・ツナフレーク缶	人参・きゅうり・レーズン・生姜・ブロッコリー・りんご	牛乳 マカロニきなこ	576 kcal 22.3 g 23.3 g 1.6 g	432 kcal 16.7 g 17.5 g 1.2 g	19	水	豚肉の生姜焼き かぼちゃのミルク煮 ご飯・みそ汁	米・砂糖・油	豚肉・牛乳	生姜・玉ねぎ・人参・かぼちゃ・ほうれん草・エノキ茸	牛乳 マカロニきなこ	584 kcal 24.4 g 17.4 g 1.9 g	438 kcal 18.3 g 13.1 g 1.4 g	20	木	高野豆腐のふわふわ煮 野菜炒め ご飯・みそ汁 オレンジ	米・油・じゃが芋	高野豆腐・玉子・豚肉	人参・しいたけ・なす・玉ねぎ・ピーマン・万能ねぎ・オレンジ	牛乳 お好み葱焼き	620 kcal 28.2 g 22.2 g 2.2 g	465 kcal 21.2 g 16.7 g 1.7 g	21	金	さつま芋コロッケ ワカメサラダ ご飯・みそ汁	米・油・小麦粉・砂糖・ごま油・さつま芋・パン粉	豚肉・玉子・豆腐・油揚げ	玉ねぎ・レタス・ワカメ・コーン・キャベツ	牛乳 キャロットゼリー	560 kcal 16.3 g 16.3 g 1.5 g	420 kcal 12.2 g 12.2 g 1.1 g	22	土	煮魚 緑黄色野菜のバターソテー ご飯・みそ汁	米・砂糖・バター・じゃが芋	イナダ・鶏肉	生姜・アスパラ・かぼちゃ・しいたけ	牛乳 キャロットゼリー	665 kcal 25.2 g 24.5 g 1.8 g	499 kcal 18.9 g 18.4 g 1.4 g	23	日	焼き鳥風ソテー ひじきの煮物 ご飯・みそ汁 キウイフルーツ	米・油・砂糖・ごま油	鶏肉・油揚げ・大豆・豆腐	ブロッコリー・人参・ひじき・長ねぎ・キウイフルーツ	牛乳 のり巻き(ツナ)	570 kcal 21.1 g 21.1 g 1.9 g	428 kcal 15.8 g 15.8 g 1.4 g	24	月	魚の変わり西京焼き ナムル風煮浸し ご飯・すまし汁	米・小麦粉・油・バター・砂糖・マヨネーズ・ごま油・ごま・ソーメン	白糸ダラ・鶏肉	小松菜・人参・水菜	牛乳 メロンパン	594 kcal 21.4 g 15.9 g 2.0 g	446 kcal 16.1 g 11.9 g 1.5 g	25	火	さつま芋グラタン レタスとコーンのサラダ ご飯・スープ	米・油・バター・小麦粉・砂糖・さつま芋・パン粉	鶏肉・牛乳・チーズ・玉子	玉ねぎ・パセリ・レタス・きゅうり・コーン・キヌサヤ	牛乳 かぼちゃお焼き みかん	681 kcal 20.0 g 22.6 g 1.5 g	511 kcal 15.0 g 17.0 g 1.1 g	26	水	ソースやきうどん たこさんウインナー スープ バナナ	油・うどん	豚肉・ウインナー	玉ねぎ・人参・キャベツ・青のり・大根・しいたけ・バナナ	牛乳 しらすおにぎり 野菜スティック	540 kcal 19.2 g 19.5 g 2.6 g	405 kcal 14.4 g 14.6 g 2.0 g	27	木	魚の竜田焼き さつま芋のポテトサラダ ご飯・みそ汁	米・片栗粉・油・砂糖・マヨネーズ・さつま芋	シマホッケ・ハム・油揚げ	ブロッコリー・小松菜・玉ねぎ	牛乳 どら焼き	610 kcal 20.6 g 16.3 g 2.2 g	458 kcal 15.5 g 12.2 g 1.7 g	28	金	鶏肉の甘辛煮 キャベツとえのきのさつと煮 ご飯・みそ汁 ヨーグルト	米・片栗粉・小麦粉・油・砂糖	鶏肉・玉子・素干しエビ・ヨーグルト	人参・キャベツ・えのき茸・かぼちゃ・キヌサヤ	牛乳 お月見もち団子 きゅうり&トマト	677 kcal 24.9 g 20.8 g 1.9 g	508 kcal 18.7 g 15.6 g 1.4 g	29	土	豚肉のトマト煮 じゃこサラダ ご飯・スープ	米・油・小麦粉・バター・砂糖	ベーコン・豚肉・しらす	玉ねぎ・かぼちゃ・トマト・レタス・コーン・白菜・エノキ茸	牛乳 りんごのレーズン煮 カルシウムあられ	572 kcal 15.2 g 20.7 g 2.0 g	429 kcal 11.4 g 15.5 g 1.5 g	30	日	豚丼 ひじきとツナサラダ かき玉汁 オレンジ	米・ごま油・砂糖・油・マヨネーズ・片栗粉	豚肉・ツナフレーク缶・玉子	長ねぎ・生姜・ひじき・きゅうり・人参・インゲン・オレンジ	牛乳 いちごジャムのみるく寒天	560 kcal 21.0 g 22.2 g 1.4 g	420 kcal 15.8 g 16.7 g 1.1 g
年齢	給与栄養目標量		当月平均給与栄養量								kcal		kcal																																																																																																																																		
3~5歳	エネルギー/たんぱく質/脂質/塩分 600/22.5/13~20/2.3未満		エネルギーkcal 600	たんぱく質g 21.4	脂質g 19.9	塩分g 1.9					g		g																																																																																																																																		
1~2歳	500/19/11.1~16.7/2.0未満		450	16.1	14.9	1.4					g		g																																																																																																																																		

食べ物には良く噛んで食べましょう。良く噛むことで、虫歯予防や消化の負担が減ります。お腹に良いと言われているバナナ

※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。