11月

キッズ	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
1	木	白身魚のピカタ じゃが芋と厚揚げの煮物 ご飯・みるくスープ	米・小麦粉・バター・じゃが芋・砂糖・片栗粉	牛乳・シルバー・玉子・絹厚揚げ	青のり・レタス・人参・ひじき・コーン	牛乳 オレンジゼリー カルシウムウエハース	510 kcal 19.1 g 15.0 g 1.3 g				383 kcal 14.3 g 11.3 g 1.0 g			
2	金	鉄分強化!!野菜炒め 春雨サラダ ご飯・みそ汁 フルーツ(みかん)	ホットケーキミックス・バター・米・砂糖・ごま油・春雨	牛乳・玉子・ハム・レバー	りんご・玉ねぎ・人参・ピーマン・きゅうり・かぶ・かぶの葉・みかん	牛乳 アップルマフィン	599 kcal 18.9 g 17.1 g 2.4 g				449 kcal 14.2 g 12.8 g 1.8 g			
3	土	煮魚 さつま芋の塩金平 ご飯・みそ汁 フルーツ(グレープフルーツ)	米・小麦粉・パン粉・油・砂糖・ごま油・さつま芋	牛乳・玉子・チーズ・カレイ・ベーコン・油揚げ	生姜・長ねぎ・人参・キャベツ・グレープフルーツ	牛乳 ライスコロッケ	681 kcal 23.0 g 21.3 g 1.9 g				511 kcal 17.3 g 16.0 g 1.4 g			
4	日	焼き鳥風ソテー かぼちゃのごま煮 ご飯・みそ汁	砂糖・米・油・ごま・焼ふ	牛乳・鶏肉	ピーマン・かぼちゃ・玉ねぎ	牛乳 いちごジャムのみるく寒天	562 kcal 19.3 g 18.9 g 1.4 g				422 kcal 14.5 g 14.2 g 1.1 g			
5	月	カレーライス 切干大根サラダ ご飯 フルーツ(柿)	米・油・じゃが芋・砂糖	牛乳・しらす干し・花かつお・素干しエビ・鶏肉・ハム	ひじき・人参・玉ねぎ・切干大根・きゅうり・コーン・柿	牛乳 ひじきおにぎり	653 kcal 20.3 g 20.1 g 1.9 g				490 kcal 15.2 g 15.1 g 1.4 g			
6	火	魚の竜田焼き ナムル風煮浸し さつま芋ご飯・すまし汁	ホットケーキミックス・米・さつま芋・片栗粉・油・ごま油・砂糖・ごま	牛乳・チーズ・サワラ・油揚げ	人参・キャベツ・チンゲン菜・とろろ昆布・水菜	牛乳 キャロット蒸しパン	572 kcal 19.4 g 16.9 g 1.8 g				429 kcal 14.6 g 12.7 g 1.4 g			
7	水	さんまの梅あんかけ 高野豆腐と豚肉の煮物 ご飯・みそ汁	食パン・砂糖・バター・米・油・小麦粉・片栗粉・じゃが芋	牛乳・サンマ・高野豆腐・豚肉	バナナ・梅干し・生姜・青菜・人参・インゲン	牛乳 バナナのホットサンド	704 kcal 28.0 g 23.4 g 2.5 g				528 kcal 21.0 g 17.6 g 1.9 g			
8	木	麻婆豆腐 おかか和え ご飯・スープ フルーツ(りんご)	米・ごま油・砂糖・片栗粉	牛乳・チーズ・豚肉・豆腐・ハム・花かつお	青のり・生姜・人参・玉ねぎ・グリンピース・青菜・もやし・コーン・りんご	牛乳 チーズせんべい ミルクケーキ	526 kcal 24.5 g 19.3 g 2.0 g				395 kcal 18.4 g 14.5 g 1.5 g			
9	金	魚のカレー風味揚げ ひじきの煮物 ご飯・のっぺい汁	米・砂糖・マヨネーズ・小麦粉・油・ごま油・里芋・片栗粉	牛乳・エビ・シルバー・さつま揚げ・鶏肉	きゅうり・のり・レタス・人参・ひじき・大根・長ねぎ	牛乳 のり巻き(エビマヨ)	607 kcal 20.6 g 19.8 g 1.7 g				455 kcal 15.5 g 14.9 g 1.3 g			
10	土	ブラウンシチュー ツナサラダ ご飯 フルーツ(グレープフルーツ)	小麦粉・さつま芋・米・油・砂糖・マヨネーズ	牛乳・鶏肉・ツナフレーク缶	柿・玉ねぎ・人参・トマト缶・グリンピース・キャベツ・グレープフルーツ	牛乳 いきなりだんご風 フルーツ(柿)	602 kcal 18.2 g 20.8 g 2.3 g				452 kcal 13.7 g 15.6 g 1.7 g			
11	日	魚のムニエル 鶏肉とれんこんの煮物 ご飯・みそ汁 フルーツ(オレンジ)	油・小麦粉・長芋・マヨネーズ・米・バター・砂糖	牛乳・素干しエビ・玉子・花かつお・メイチダイ・鶏肉・油揚げ	キャベツ・青のり・トマト・れんこん・人参・玉ねぎ・オレンジ	牛乳 お好み焼き	576 kcal 25.1 g 16.4 g 2.1 g				432 kcal 18.8 g 12.3 g 1.6 g			
12	月	豚肉の生姜焼き さつま芋のサラダ ご飯・スープ	米・油・さつま芋・マヨネーズ	牛乳・豚肉・豆腐・ベーコン・つみれいわし	かぶ・かぶの葉・ごぼう・人参・生姜・玉ねぎ・なす	牛乳 つみれ汁 カルシウムあられ	604 kcal 21.1 g 23.7 g 1.6 g				453 kcal 15.8 g 17.8 g 1.2 g			
13	火	煮込みハンバーグ マッシュポテト ご飯・スープ	小麦粉・砂糖・米・パン粉・油・じゃが芋・バター	牛乳・豚肉・玉子	かぼちゃ・玉ねぎ・トマト缶・人参・大根・水菜	牛乳 かぼちゃういろう ミルクケーキ	637 kcal 21.0 g 16.7 g 1.1 g				478 kcal 15.8 g 12.5 g 0.8 g			
14	水	魚のパン粉焼き 切干大根煮 ご飯・みそ汁	中華めん・油・米・バター・パン粉・砂糖	牛乳・豚肉・花かつお・ホキ・鶏肉・油揚げ	人参・キャベツ・青のり・トマト・切干大根・えのき茸・玉ねぎ・インゲン	牛乳 ミニソース焼きそば	571 kcal 23.9 g 17.4 g 2.2 g				428 kcal 17.9 g 13.1 g 1.7 g			
15 木	七五三献立	お赤飯 海老フライと子持ちししゃもフライ じゃが芋と厚揚げの煮物 みそ汁	米・小麦粉・パン粉・油・じゃが芋・砂糖	牛乳・玉子・絹厚揚げ・エビ・ししゃも	レタス・人参・ひじき・青菜・しめじ	牛乳 オレンジゼリー カルシウムウエハース	540 kcal 20.3 g 16.2 g 2.5 g				405 kcal 15.2 g 12.2 g 1.9 g			

年齢	給与栄養目標量 エネルギー/たんぱく質/脂質/塩分	当月平均給与栄養量 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	599	21.4	19.0	1.9
1～2 歳	500/19/11.1～16.7/2.0未満	449	16.0	14.3	1.4

食べ物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、お腹に良いと言われています。

キッズ	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
16	金	鉄分強化!!野菜炒め 春雨サラダ ご飯・みそ汁 フルーツ(みかん)	ホットケーキミックス・バター・米・砂糖・ごま油・春雨	牛乳・玉子・ハム・レバー	りんご・玉ねぎ・人参・ピーマン・きゅうり・かぶ・かぶの葉・みかん	牛乳 アップルマフィン	599 kcal 18.9 g 17.1 g 2.4 g				449 kcal 14.2 g 12.8 g 1.8 g			
17	土	煮魚 さつま芋の塩金平 ご飯・みそ汁 フルーツ(グレープフルーツ)	米・小麦粉・パン粉・油・砂糖・ごま油・さつま芋	牛乳・玉子・チーズ・カレイ・ベーコン・油揚げ	生姜・長ねぎ・人参・キャベツ・グレープフルーツ	牛乳 ライスコロッケ	681 kcal 23.0 g 21.3 g 1.9 g				511 kcal 17.3 g 16.0 g 1.4 g			
18	日	焼き鳥風ソテー かぼちゃのごま煮 ご飯・みそ汁	砂糖・米・油・ごま・焼ふ	牛乳・鶏肉	ピーマン・かぼちゃ・玉ねぎ	牛乳 いちごジャムのみるく寒天	562 kcal 19.3 g 18.9 g 1.4 g				422 kcal 14.5 g 14.2 g 1.1 g			
19	月	カレーライス 切干大根サラダ ご飯 フルーツ(柿)	米・油・じゃが芋・砂糖	牛乳・しらす干し・花かつお・素干しエビ・鶏肉・ハム	ひじき・人参・玉ねぎ・切干大根・きゅうり・コーン・柿	牛乳 ひじきおにぎり	653 kcal 20.3 g 20.1 g 1.9 g				490 kcal 15.2 g 15.1 g 1.4 g			
20	火	魚の竜田焼き ナムル風煮浸し さつま芋ご飯・すまし汁	ホットケーキミックス・米・さつま芋・片栗粉・油・ごま油・砂糖・ごま	牛乳・チーズ・サワラ・油揚げ	人参・キャベツ・チンゲン菜・とろろ昆布・水菜	牛乳 キャロット蒸しパン	572 kcal 19.4 g 16.9 g 1.8 g				429 kcal 14.6 g 12.7 g 1.4 g			
21	水	さんまの梅あんかけ 高野豆腐と豚肉の煮物 ご飯・みそ汁	食パン・砂糖・バター・米・油・小麦粉・片栗粉・じゃが芋	牛乳・サンマ・高野豆腐・豚肉	バナナ・梅干し・生姜・青菜・人参・インゲン	牛乳 バナナのホットサンド	704 kcal 28.0 g 23.4 g 2.5 g				528 kcal 21.0 g 17.6 g 1.9 g			
22	木	豚肉と豆腐炒め おかか和え ご飯・スープ フルーツ(りんご)	米・ごま油・砂糖・片栗粉	牛乳・チーズ・豚肉・豆腐・ハム・花かつお	青のり・生姜・人参・玉ねぎ・グリンピース・青菜・キャベツ・コーン・りんご	牛乳 チーズせんべい ミルクケーキ	514 kcal 23.0 g 18.1 g 2.0 g				386 kcal 17.3 g 13.6 g 1.5 g			
23	金	魚のカレー風味揚げ ひじきの煮物 ご飯・のっぺい汁	米・砂糖・マヨネーズ・小麦粉・油・ごま油・里芋・片栗粉	牛乳・エビ・シルバー・さつま揚げ・鶏肉	きゅうり・のり・レタス・人参・ひじき・大根・長ねぎ	牛乳 のり巻き(エビマヨ)	607 kcal 20.6 g 19.8 g 1.7 g				455 kcal 15.5 g 14.9 g 1.3 g			
24	土	ブラウンシチュー ツナサラダ ご飯 フルーツ(グレープフルーツ)	小麦粉・さつま芋・米・油・砂糖・マヨネーズ	牛乳・鶏肉・ツナフレーク缶	柿・玉ねぎ・人参・トマト缶・グリンピース・キャベツ・グレープフルーツ	牛乳 いきなりだんご風 フルーツ(柿)	602 kcal 18.2 g 20.8 g 2.3 g				452 kcal 13.7 g 15.6 g 1.7 g			
25	日	魚のムニエル 鶏肉とれんこんの煮物 ご飯・みそ汁 フルーツ(オレンジ)	油・小麦粉・長芋・マヨネーズ・米・バター・砂糖	牛乳・素干しエビ・玉子・花かつお・メイチダイ・鶏肉・油揚げ	キャベツ・青のり・トマト・れんこん・人参・玉ねぎ・オレンジ	牛乳 お好み焼き	576 kcal 25.1 g 16.4 g 2.1 g				432 kcal 18.8 g 12.3 g 1.6 g			
26	月	豚肉の生姜焼き さつま芋のサラダ ご飯・スープ	米・油・さつま芋・マヨネーズ	牛乳・豚肉・豆腐・ベーコン・つみれいわし	かぶ・かぶの葉・ごぼう・人参・生姜・玉ねぎ・なす	牛乳 つみれ汁 カルシウムあられ	604 kcal 21.1 g 23.7 g 1.6 g				453 kcal 15.8 g 17.8 g 1.2 g			
27	火	煮込みハンバーグ マッシュポテト ご飯・スープ	小麦粉・砂糖・米・パン粉・油・バター・じゃが芋	牛乳・豚肉・玉子	かぼちゃ・玉ねぎ・トマト缶・人参・大根・水菜	牛乳 かぼちゃういろう ミルクケーキ	644 kcal 21.0 g 17.5 g 1.1 g				483 kcal 15.8 g 13.1 g 0.8 g			
28	水	魚のパン粉焼き 切干大根煮 ご飯・みそ汁	中華めん・油・米・バター・パン粉・砂糖	牛乳・豚肉・花かつお・ホキ・鶏肉・油揚げ	人参・キャベツ・青のり・トマト・切干大根・えのき茸・玉ねぎ・インゲン	牛乳 ミニソース焼きそば	571 kcal 23.9 g 17.4 g 2.2 g				428 kcal 17.9 g 13.1 g 1.7 g			
29 木	イベント献立	くまさんライス じゃが芋と厚揚げの煮物 みるくスープ	米・バター・じゃが芋・砂糖・片栗粉	牛乳・ミートボール・ウインナー・チーズ・絹厚揚げ	人参・レーズン・ブロッコリー・インゲン・ひじき・コーン	牛乳 オレンジゼリー カルシウムウエハース	515 kcal 16.7 g 15.7 g 2.1 g				386 kcal 12.5 g 11.8 g 1.6 g			
30	金	鶏肉の野菜炒め 春雨サラダ ご飯・みそ汁 フルーツ(みかん)	ホットケーキミックス・バター・米・砂糖・ごま油・春雨	牛乳・玉子・鶏肉・ハム	りんご・玉ねぎ・人参・ピーマン・きゅうり・かぶ・かぶの葉・みかん	牛乳 アップルマフィン	630 kcal 19.5 g 21.3 g 2.2 g				473 kcal 14.6 g 16.0 g 1.7 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。