

キッズ	昼食	3色食品群			おやつ	3~5歳 栄養価	1~2歳 栄養価	
		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 脂質 塩分
1	土	魚のムニエル じゃが芋の炒め物 ご飯・みそ汁	油・米・小麦粉・バター・じゃが芋	牛乳・アジ・豚肉・油揚げ	かぼちゃ・人参・レタス・玉ねぎ	牛乳 野菜チップス カルシウムまんじゅう	584 kcal 22.0 g 19.5 g 1.7 g	438 kcal 16.5 g 14.6 g 1.3 g
2	日	あぶ玉井 カニ風味サラダ みそ汁 フルーツ(グレープフルーツ)	小麦粉・油・米・砂糖・ごま油	牛乳・ツナフレーク缶・豚肉・油揚げ・玉子・カニカマ	ひじき・人参・長ねぎ・のり・キャベツ・大根・しいたけ・グレープフルーツ	牛乳 ひじきおやき	583 kcal 24.3 g 19.9 g 2.1 g	437 kcal 18.2 g 14.9 g 1.6 g
3	月	魚のマヨコーン焼き 厚揚げの中華風煮 ご飯・みそ汁	片栗粉・砂糖・米・小麦粉・油・マヨネーズ・バター・ごま油・焼ふ	牛乳・イナダ・鶏肉・絹厚揚げ	クリームコーン缶・トマト・人参・キヌサヤ・玉ねぎ	牛乳 みるくくずもち	645 kcal 24.7 g 24.7 g 2.3 g	484 kcal 18.5 g 18.5 g 1.7 g
4	火	ひじきのかきあげ れんこんサラダ ご飯・みそ汁	ホットケーキミックス・米・小麦粉・油・砂糖・マヨネーズ	牛乳・チーズ・玉子・ハム	玉ねぎ・かぼちゃ・ひじき・れんこん・人参・かぶ・長ねぎ	牛乳 チーズ蒸しパン	589 kcal 16.9 g 19.5 g 2.1 g	442 kcal 12.7 g 14.6 g 1.6 g
5	水	鉄分強化!!甘辛煮 くるくるマカロニサラダ ご飯・みそ汁 ヨーグルト	食パン・バター・砂糖・米・ごま・油・ツイストマカロニ・マヨネーズ	牛乳・玉子・レバー・油揚げ・ヨーグルト	玉ねぎ・人参・きゅうり・コーン・もやし	牛乳 フレンチトースト	618 kcal 23.7 g 20.4 g 2.1 g	464 kcal 17.8 g 15.3 g 1.6 g
6	木	さんまの蒲焼き 切干大根煮 ご飯・みそ汁	砂糖・バター・米・油・片栗粉	牛乳・サンマ・鶏肉・油揚げ	りんご・レモン・ピーマン・人参・切干大根・えのき茸・白菜・長ねぎ	牛乳 りんごのバター煮	571 kcal 19.2 g 21.0 g 1.8 g	428 kcal 14.4 g 15.8 g 1.4 g
7	金	かぼちゃコロッケ ひじきの煮物 ご飯・スープ フルーツ(みかん)	米・マヨネーズ・パン粉・油・小麦粉・ごま油・砂糖	牛乳・ちりめん干し・花かつお・鶏肉・玉子・まぐろ水煮・レーク	チンゲン菜・人参・大根・かぼちゃ・玉ねぎ・トマト・ひじき・コーン・しめじ・みかん	牛乳 じゃこおにぎり スティック野菜	663 kcal 21.1 g 20.3 g 1.6 g	497 kcal 15.8 g 15.2 g 1.2 g
8	土	豆腐の野菜あん さつま芋のレーズン煮 ご飯・みそ汁	小麦粉・ごま油・米・片栗粉・さつま芋・砂糖	牛乳・素干しエビ・玉子・豆腐・豚肉	人参・玉ねぎ・ニラ・レーズン・白菜・ワカメ	牛乳 人参と小エビのチヂミ	606 kcal 24.4 g 15.5 g 1.8 g	455 kcal 18.3 g 11.6 g 1.4 g
9	日	けんちんうどん たごさんウインナー フルーツ(りんご)	米・天かす・うどん・砂糖・油	牛乳・絹厚揚げ・ウインナー・うずらの玉子・鶏肉	人参・のり・ごぼう・かぶ・長ねぎ・りんご	牛乳 たぬきおにぎり 鉄+カルシウムウエハース	596 kcal 20.4 g 21.8 g 2.4 g	447 kcal 15.3 g 16.4 g 1.8 g
10	月	魚の竜田焼き マセドアンサラダ ご飯・みそ汁	ホットケーキミックス・米・片栗粉・油・さつま芋・砂糖	牛乳・サワラ・ハム・チーズ・豆腐	レーズン・グリーンアスパラ・人参・きゅうり・インゲン	牛乳 レーズン蒸しパン	580 kcal 21.0 g 15.8 g 2.0 g	435 kcal 15.8 g 11.9 g 1.5 g
11	火	お弁当献立 おさかなのカツ 海藻サラダ スープ	マカロニ・砂糖・米・パン粉・小麦粉・油・ごま油	牛乳・油揚げ・イナダ・玉子・カニカマ	人参・コーン・レタス・ワカメ・キャベツ・大根・しめじ	牛乳 マカロニきなこ ミルクケーキ	576 kcal 21.6 g 19.7 g 1.3 g	432 kcal 16.2 g 14.8 g 1.0 g
12	水	ロコモコ丼 ひじきのサラダ みそ汁 フルーツ(グレープフルーツ)	ごま・片栗粉・油・砂糖・米・パン粉・バター・マヨネーズ	牛乳・豚肉・玉子・大豆	かぼちゃ・玉ねぎ・レタス・トマト・ひじき・れんこん・人参・白菜・えのき茸・グレープフルーツ	牛乳 かぼちゃもち	617 kcal 22.0 g 22.3 g 2.1 g	463 kcal 16.5 g 16.7 g 1.6 g
13	木	魚のチーズ焼き 鶏肉とごぼうの煮物 ご飯・みそ汁 フルーツ(バナナ)	米・油・里芋・砂糖・焼ふ	牛乳・シルバー・チーズ・鶏肉	玉ねぎ・ごぼう・人参・大根・バナナ	牛乳 フルーチェ(ピーチ)	524 kcal 22.3 g 15.8 g 1.8 g	393 kcal 16.7 g 11.9 g 1.4 g
14	金	クリームシチュー ベーコンソテー はりはりサラダ ご飯	ホットケーキミックス・マヨネーズ・米・油・砂糖・ごま油	牛乳・ハム・玉子・鶏肉・ベーコン	玉ねぎ・かぼちゃ・グリーンピース・キャベツ・コーン・切干大根・人参・きゅうり	牛乳 オニオンパン	681 kcal 21.9 g 25.5 g 2.3 g	511 kcal 16.4 g 19.1 g 1.7 g
15	土	魚のムニエル じゃが芋の炒め物 ご飯・みそ汁	油・米・小麦粉・バター・じゃが芋	牛乳・アジ・豚肉・油揚げ	かぼちゃ・人参・レタス・玉ねぎ	牛乳 野菜チップス カルシウムまんじゅう	584 kcal 22.0 g 19.5 g 1.7 g	438 kcal 16.5 g 14.6 g 1.3 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	608	22.3	20.6	2.0
1~2歳	500/19/11.1~16.7/2.0未満	456	16.7	15.4	1.5

♪♪♪♪♪♪♪♪♪♪♪♪♪♪♪♪
 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♪♪♪♪♪♪♪♪♪♪♪♪♪♪♪♪

キッズ	昼食	3色食品群			おやつ	3~5歳 栄養価	1~2歳 栄養価	
		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 脂質 塩分
16	日	あぶ玉井 カニ風味サラダ みそ汁 フルーツ(グレープフルーツ)	小麦粉・油・米・砂糖・ごま油	牛乳・ツナフレーク缶・豚肉・油揚げ・玉子・カニカマ	ひじき・人参・長ねぎ・のり・キャベツ・大根・しいたけ・グレープフルーツ	牛乳 ひじきおやき	583 kcal 24.3 g 19.9 g 2.1 g	437 kcal 18.2 g 14.9 g 1.6 g
17	月	魚のマヨコーン焼き 厚揚げの中華風煮 ご飯・みそ汁	片栗粉・砂糖・米・小麦粉・油・マヨネーズ・バター・ごま油・焼ふ	牛乳・イナダ・鶏肉・絹厚揚げ	クリームコーン缶・トマト・人参・キヌサヤ・玉ねぎ	牛乳 みるくくずもち	645 kcal 24.7 g 24.7 g 2.3 g	484 kcal 18.5 g 18.5 g 1.7 g
18	火	ひじきのかきあげ れんこんサラダ ご飯・みそ汁	ホットケーキミックス・米・小麦粉・油・砂糖・マヨネーズ	牛乳・チーズ・玉子・ハム	玉ねぎ・かぼちゃ・ひじき・れんこん・人参・かぶ・長ねぎ	牛乳 チーズ蒸しパン	589 kcal 16.9 g 19.5 g 2.1 g	442 kcal 12.7 g 14.6 g 1.6 g
19	水	鉄分強化!!甘辛煮 くるくるマカロニサラダ ご飯・みそ汁 ヨーグルト	食パン・バター・砂糖・米・ごま・油・ツイストマカロニ・マヨネーズ	牛乳・玉子・レバー・油揚げ・ヨーグルト	玉ねぎ・人参・きゅうり・コーン・もやし	牛乳 フレンチトースト	618 kcal 23.7 g 20.4 g 2.1 g	464 kcal 17.8 g 15.3 g 1.6 g
20	木	さんまの蒲焼き 切干大根煮 ご飯・みそ汁	砂糖・バター・米・油・片栗粉	牛乳・サンマ・鶏肉・油揚げ	りんご・レモン・ピーマン・人参・切干大根・えのき茸・白菜・長ねぎ	牛乳 りんごのバター煮	571 kcal 19.2 g 21.0 g 1.8 g	428 kcal 14.4 g 15.8 g 1.4 g
21	金	かぼちゃコロッケ ひじきの煮物 ご飯・たっぷりコーンスープ フルーツ(みかん)	米・マヨネーズ・パン粉・油・小麦粉・ごま油・砂糖・バター	牛乳・ちりめん干し・花かつお・ベーコン・玉子・まぐろ水煮・レーク	チンゲン菜・人参・大根・かぼちゃ・玉ねぎ・トマト・ひじき・コーン・しめじ・みかん	牛乳 じゃこおにぎり スティック野菜	663 kcal 21.1 g 20.3 g 1.6 g	497 kcal 15.8 g 15.2 g 1.2 g
22	土	豆腐の野菜あん さつま芋のレーズン煮 ご飯・みそ汁	小麦粉・ごま油・米・片栗粉・さつま芋・砂糖	牛乳・素干しエビ・玉子・豆腐・豚肉	人参・玉ねぎ・ニラ・レーズン・白菜・ワカメ	牛乳 人参と小エビのチヂミ	606 kcal 24.4 g 15.5 g 1.8 g	455 kcal 18.3 g 11.6 g 1.4 g
23	日	けんちんうどん たごさんウインナー フルーツ(りんご)	米・天かす・うどん・砂糖・油	牛乳・絹厚揚げ・ウインナー・うずらの玉子・鶏肉	人参・のり・ごぼう・かぶ・長ねぎ・りんご	牛乳 たぬきおにぎり 鉄+カルシウムウエハース	596 kcal 20.4 g 21.8 g 2.4 g	447 kcal 15.3 g 16.4 g 1.8 g
24	月	魚の竜田焼き マセドアンサラダ ご飯・みそ汁	ホットケーキミックス・米・片栗粉・油・さつま芋・砂糖	牛乳・サワラ・ハム・チーズ・豆腐	レーズン・グリーンアスパラ・人参・きゅうり・インゲン	牛乳 レーズン蒸しパン	580 kcal 21.0 g 15.8 g 2.0 g	435 kcal 15.8 g 11.9 g 1.5 g
25	火	ぴかぴかライス ローストチキン 海藻サラダ スープ	マカロニ・砂糖・米・油・バター・ごま油	牛乳・ハム・笹かま・玉子・鶏肉・カニカマ	玉ねぎ・レーズン・のり・佃・にんにく・人参・ワカメ・キャベツ・大根・コーン	牛乳 マカロニきなこ ミルクケーキ	673 kcal 29.3 g 25.5 g 2.8 g	505 kcal 22.0 g 19.1 g 2.1 g
26	水	ロコモコ丼 ひじきのサラダ みそ汁 フルーツ(グレープフルーツ)	ごま・片栗粉・油・砂糖・米・パン粉・バター・マヨネーズ	牛乳・豚肉・玉子・大豆	かぼちゃ・玉ねぎ・レタス・トマト・ひじき・れんこん・人参・白菜・えのき茸・グレープフルーツ	牛乳 かぼちゃもち	617 kcal 22.0 g 22.3 g 2.1 g	463 kcal 16.5 g 16.7 g 1.6 g
27	木	魚のチーズ焼き 鶏肉とごぼうの煮物 ご飯・みそ汁 フルーツ(オレンジ)	米・油・里芋・砂糖・焼ふ	牛乳・シルバー・チーズ・鶏肉	玉ねぎ・ごぼう・人参・大根・オレンジ	牛乳 フルーチェ(ピーチ)	522 kcal 22.3 g 15.8 g 1.8 g	392 kcal 16.7 g 11.9 g 1.4 g
28	金	クリームシチュー ベーコンソテー はりはりサラダ ご飯	ホットケーキミックス・マヨネーズ・米・油・砂糖・ごま油	牛乳・ハム・玉子・鶏肉・ベーコン	玉ねぎ・かぼちゃ・グリーンピース・キャベツ・コーン・切干大根・人参・きゅうり	牛乳 オニオンパン	681 kcal 21.9 g 25.5 g 2.3 g	511 kcal 16.4 g 19.1 g 1.7 g
29	土	魚のムニエル じゃが芋の炒め物 ご飯・みそ汁	油・米・小麦粉・バター・じゃが芋	牛乳・アジ・豚肉・油揚げ	かぼちゃ・人参・トマト・玉ねぎ	牛乳 野菜チップス カルシウムまんじゅう	587 kcal 22.0 g 19.5 g 1.7 g	440 kcal 16.5 g 14.6 g 1.3 g
30	日	あぶ玉井 カニ風味サラダ みそ汁 フルーツ(グレープフルーツ)	小麦粉・油・米・砂糖・ごま油	牛乳・ツナフレーク缶・豚肉・油揚げ・玉子・カニカマ	ひじき・人参・長ねぎ・のり・キャベツ・大根・キヌサヤ・グレープフルーツ	牛乳 ひじきおやき	585 kcal 24.4 g 20.1 g 2.1 g	439 kcal 18.3 g 15.1 g 1.6 g
31	月	魚のマヨコーン焼き 厚揚げの中華風煮 ご飯・みそ汁	片栗粉・砂糖・米・小麦粉・油・マヨネーズ・バター・ごま油・焼ふ	牛乳・イナダ・鶏肉・絹厚揚げ	クリームコーン缶・トマト・人参・キヌサヤ・玉ねぎ	牛乳 みるくくずもち	643 kcal 24.7 g 24.7 g 2.3 g	482 kcal 18.5 g 18.5 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。