



| 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 | エネルギー たんぱく質 脂質 塩分 | 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 | | | | | |
| 2 | 水 | 初日の出ライス フレンチサラダ みそ汁 | 米・油・バター・砂糖 | 牛乳・ちりめん干し・ 花かつお・鶏肉・玉 子・なると・ハム | 小松菜・玉ねぎ・ブ ロッコリー・菜の花・し いたけ | 牛乳 じゃこおにぎり | 617 kcal 26.1 g 19.7 g 2.7 g | 463 kcal 19.6 g 14.8 g 2.0 g | エネルギー たんぱく質 脂質 塩分 |
| 3 | 木 | 魚の照り焼き かぼちゃのごま煮 こぎつねご飯・みそ汁 フルーツ(黄桃缶) | うどん・米・砂糖・ 油・ごま | 牛乳・鶏肉・油揚 げ・シルバー・花が んも | しいたけ・ほうれん 草・グリーンピース・チ ンゲン菜・かぼちゃ・玉 ねぎ・キヌサヤ・黄桃 缶 | 牛乳 年明けうどん | 593 kcal 23.2 g 15.6 g 2.8 g | 445 kcal 17.4 g 11.7 g 2.1 g | エネルギー たんぱく質 脂質 塩分 |
| 4 | 金 | 焼き鳥風ソテー グリーンマッシュポテ ト ご飯・たっぷりコーン スープ | 米・油・砂糖・じゃが 芋・バター・小麦粉 | 牛乳・鶏肉 | インゲン・ほうれん草・ コーン・クリームコー ン缶 | 牛乳 オレンジゼリー カルシウムウエハース | 607 kcal 19.3 g 22.2 g 1.7 g | 455 kcal 14.5 g 16.7 g 1.3 g | エネルギー たんぱく質 脂質 塩分 |
| 5 | 土 | 魚のパン粉焼き 切干大根サラダ ご飯・みそ汁 フルーツ(白桃缶) | 米・パン粉・油・バ ター・砂糖・焼ふ | 牛乳・チーズ・花か つお・サワラ・ハム | 青のり・人参・切干大 根・コーン・玉ねぎ・ 白桃缶 | 牛乳 チーズせんべい ミルクケーキ | 535 kcal 21.7 g 19.0 g 1.9 g | 401 kcal 16.3 g 14.3 g 1.4 g | エネルギー たんぱく質 脂質 塩分 |
| 6 | 日 | みそ焼肉 厚揚げとかぼちゃの煮物 ご飯・たまごスープ | ホットケーキミックス・ 米・ごま油・砂糖・ 片栗粉 | 牛乳・豚肉・絹厚揚 げ・玉子 | 玉ねぎ・ほうれん草・ かぼちゃ・インゲン・キ ヌサヤ | 牛乳 ジャム蒸しパン | 580 kcal 21.8 g 15.8 g 2.2 g | 435 kcal 16.4 g 11.9 g 1.7 g | エネルギー たんぱく質 脂質 塩分 |
| 7 | 月 | 七草うどん ひじきのサラダ フルーツ(みかん缶) | 米・油・片栗粉・うど ん・砂糖・マヨネー ズ | 牛乳・ベーコン・チ ーズ・鶏肉・油揚 げ・大豆・ツナフ レーク缶 | コーン・人参・しいた け・大根葉・小松菜・ ひじき・みかん缶 | 牛乳 カレーご飯お焼き | 635 kcal 23.3 g 27.5 g 2.6 g | 476 kcal 17.5 g 20.6 g 2.0 g | エネルギー たんぱく質 脂質 塩分 |
| 8 | 火 | お弁当献立 菜飯おにぎり さんまのチーズはさみ揚げ トマトサラダ スープ | 小麦粉・砂糖・米・ パン粉・油・マヨ ネーズ | 牛乳・油揚げ・サン マ・チーズ・玉子・茹 小豆缶 | 青菜・グリーンアスパ ラ・トマト・きゅうり・キ ャベツ・長ねぎ | 牛乳 小豆いろいろ | 650 kcal 19.5 g 22.6 g 1.2 g | 488 kcal 14.6 g 17.0 g 0.9 g | エネルギー たんぱく質 脂質 塩分 |
| 9 | 水 | 鉄分強化!!カレーライス 大根のおかか和え フルーツ(りんご) | ホットケーキミックス・ バター・砂糖・ 米・じゃが芋・油 | 牛乳・レバー・花か つお | かぼちゃ・みかん・人 参・玉ねぎ・大根・りん ご | 牛乳 かぼちゃまんじゅう フルーツ(みかん) | 607 kcal 17.8 g 14.3 g 1.8 g | 455 kcal 13.4 g 10.7 g 1.4 g | エネルギー たんぱく質 脂質 塩分 |
| 10 | 木 | ひじき炒飯 れんこんサラダ スープ フルーツ(バナナ) | バターロール・マヨ ネーズ・米・油・砂糖 | 牛乳・ツナフレーク 缶・玉子・豚肉・しら す干し | きゅうり・ひじき・万 能ねぎ・れんこん・人 参・コーン・白菜・ニ ラ・バナナ | 牛乳 ツナマヨパン | 605 kcal 22.0 g 25.1 g 2.1 g | 454 kcal 16.5 g 18.8 g 1.6 g | エネルギー たんぱく質 脂質 塩分 |
| 11 | 金 | チキンのきのこバター醤油 人参の梅ごま和え ご飯・みそ汁 フルーツ(みかん) | 米・油・バター・ごま | 牛乳・ウインナー・ チーズ・鶏肉 | トマト缶・にんにく・し めじ・しいたけ・玉ね ぎ・レタス・人参・練り 梅・かぼちゃ・万能ね ぎ・みかん | 牛乳 トマトとウインナーのドリア | 640 kcal 22.2 g 22.6 g 2.0 g | 480 kcal 16.7 g 17.0 g 1.5 g | エネルギー たんぱく質 脂質 塩分 |
| 12 | 土 | 魚の洋風照り焼き 鶏肉とごぼうの煮物 ご飯・みそ汁 | 米・油・バター・砂 糖・焼ふ | 牛乳・イナダ・鶏肉 | のり・きゅうり・コー ン・ごぼう・人参・キ ャベツ | 牛乳 おにぎり(ふりかけ) 浅漬け | 596 kcal 22.2 g 18.7 g 1.7 g | 447 kcal 16.7 g 14.0 g 1.3 g | エネルギー たんぱく質 脂質 塩分 |
| 13 | 日 | 鶏肉の生姜焼き さつま芋サラダ ご飯・みそ汁 フルーツ(キウイフルーツ) | ホットケーキミックス・ 油・砂糖・米・さ つま芋・マヨネーズ | 牛乳・豆腐・玉子・ 鶏肉 | 生姜・玉ねぎ・キ ャベツ・人参・大根・イン ゲン・キウイフルーツ | 牛乳 おとうふドーナッツ | 647 kcal 20.0 g 23.5 g 1.7 g | 485 kcal 15.0 g 17.6 g 1.3 g | エネルギー たんぱく質 脂質 塩分 |
| 14 | 月 | 魚のみそ焼き 豚肉とかぼちゃの煮物 ご飯・すまし汁 | 砂糖・米・ごま・ごま 油・花ふ | 牛乳・キハダマグ ロ・豚肉 | ピーマン・人参・かぼ ちゃ・ワカメ | 牛乳 いちごジャムのみるく寒天 | 518 kcal 23.4 g 12.6 g 1.4 g | 389 kcal 17.6 g 9.5 g 1.1 g | エネルギー たんぱく質 脂質 塩分 |
| 15 | 火 | クリームコーンシチュー 海藻サラダ ご飯 フルーツ(りんご) | 小麦粉・油・マヨ ネーズ・米・じゃが 芋・砂糖・ごま油 | 牛乳・素干しエビ・ 玉子・花かつお・白 糸ダラ | キャベツ・切干大根・ 青のり・玉ねぎ・ク リームコーン缶・グ リンピース・海藻サ ラダ・大根・りんご | 牛乳 かみかみお好み焼き | 590 kcal 20.9 g 14.5 g 2.6 g | 443 kcal 15.7 g 10.9 g 2.0 g | エネルギー たんぱく質 脂質 塩分 |
| 16 | 水 | 三色丼 フレンチサラダ みそ汁 | 米・ごま・油・砂糖 | 牛乳・ちりめん干し・ 花かつお・鶏肉・玉 子・ハム | キャベツ・切干大根・ 青のり・玉ねぎ・ク リームコーン缶・グ リンピース・海藻サ ラダ・大根・りんご | 牛乳 じゃこおにぎり | 594 kcal 23.8 g 20.0 g 2.0 g | 446 kcal 17.9 g 15.0 g 1.5 g | エネルギー たんぱく質 脂質 塩分 |

| 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 | エネルギー たんぱく質 脂質 塩分 | 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 | | | | | |
| 17 | 木 | 魚の照り焼き かぼちゃのごま煮 こぎつねご飯・みそ汁 フルーツ(バナナ) | うどん・米・砂糖・ 油・ごま | 牛乳・鶏肉・油揚 げ・シルバー・花が んも | しめじ・ほうれん草・グ リンピース・レタス・か ぼちゃ・玉ねぎ・キヌ サヤ・バナナ | 牛乳 おかめうどん | 591 kcal 22.9 g 15.7 g 2.7 g | 443 kcal 17.2 g 11.8 g 2.0 g | エネルギー たんぱく質 脂質 塩分 |
| 18 | 金 | 焼き鳥風ソテー グリーンマッシュポテ ト ご飯・たっぷりコーン スープ | 米・油・砂糖・じゃが 芋・バター・小麦粉 | 牛乳・鶏肉 | インゲン・青菜・コー ン・クリームコーン缶 | 牛乳 オレンジゼリー カルシウムウエハース | 607 kcal 19.2 g 22.2 g 1.7 g | 455 kcal 14.4 g 16.7 g 1.3 g | エネルギー たんぱく質 脂質 塩分 |
| 19 | 土 | 魚のパン粉焼き 切干大根サラダ ご飯・みそ汁 フルーツ(オレンジ) | 米・パン粉・油・バ ター・砂糖・焼ふ | 牛乳・チーズ・花か つお・サワラ・ハム | 青のり・人参・切干大 根・コーン・玉ねぎ・オ レンジ | 牛乳 チーズせんべい ミルクケーキ | 531 kcal 21.8 g 19.4 g 1.9 g | 398 kcal 16.4 g 14.6 g 1.4 g | エネルギー たんぱく質 脂質 塩分 |
| 20 | 日 | みそ焼肉 厚揚げとかぼちゃの煮物 ご飯・たまごスープ | ホットケーキミックス・ 米・ごま油・砂糖・ 片栗粉 | 牛乳・豚肉・絹厚揚 げ・玉子 | 玉ねぎ・キャベツ・か ぼちゃ・インゲン・キヌ サヤ | 牛乳 ジャム蒸しパン | 584 kcal 21.3 g 15.8 g 2.1 g | 438 kcal 16.0 g 11.9 g 1.6 g | エネルギー たんぱく質 脂質 塩分 |
| 21 | 月 | スパゲッティナポリタン ひじきのサラダ スープ フルーツ(オレンジ) | 米・油・片栗粉・スパ ゲッティ・バター・砂 糖・マヨネーズ | 牛乳・チーズ・ベー コン・ウインナー・大 豆・ツナフレーク缶 | コーン・玉ねぎ・ピー マン・ひじき・大根・長 ねぎ・オレンジ | 牛乳 カレーご飯お焼き | 619 kcal 20.1 g 26.0 g 2.4 g | 464 kcal 15.1 g 19.5 g 1.8 g | エネルギー たんぱく質 脂質 塩分 |
| 22 | 火 | イベント献立 雪だるまライス さんまの甘露煮 かぶの和え物 みそ汁 | 小麦粉・砂糖・米・ バター | 牛乳・ウインナー・ チーズ・サンマ・茹 小豆缶 | トマト・レーズン・グ リンピース・生姜・イン ゲン・かぶ・ワカメ・ キャベツ・長ねぎ | 牛乳 小豆いろいろ | 641 kcal 20.2 g 18.2 g 2.7 g | 481 kcal 15.2 g 13.7 g 2.0 g | エネルギー たんぱく質 脂質 塩分 |
| 23 | 水 | 鉄分強化!!カレーライス 大根のおかか和え フルーツ(りんご) | ホットケーキミックス・ バター・砂糖・ 米・じゃが芋・油 | 牛乳・レバー・花か つお | かぼちゃ・みかん・人 参・玉ねぎ・大根・りん ご | 牛乳 かぼちゃまんじゅう フルーツ(みかん) | 603 kcal 17.8 g 14.3 g 1.8 g | 452 kcal 13.4 g 10.7 g 1.4 g | エネルギー たんぱく質 脂質 塩分 |
| 24 | 木 | ひじき炒飯 れんこんサラダ スープ フルーツ(バナナ) | バターロール・マヨ ネーズ・米・油・砂糖 | 牛乳・ツナフレーク 缶・玉子・豚肉・しら す干し | きゅうり・ひじき・万 能ねぎ・れんこん・人 参・コーン・白菜・ニ ラ・バナナ | 牛乳 ツナマヨパン | 605 kcal 22.0 g 25.1 g 2.1 g | 454 kcal 16.5 g 18.8 g 1.6 g | エネルギー たんぱく質 脂質 塩分 |
| 25 | 金 | チキンのきのこバター醤油 人参の梅ごま和え ご飯・みそ汁 フルーツ(みかん) | 米・油・バター・ごま | 牛乳・ウインナー・ チーズ・鶏肉 | トマト缶・にんにく・し めじ・しいたけ・玉ね ぎ・レタス・人参・練り 梅・かぼちゃ・万能ね ぎ・みかん | 牛乳 トマトとウインナーのドリア | 640 kcal 22.2 g 22.6 g 2.0 g | 480 kcal 16.7 g 17.0 g 1.5 g | エネルギー たんぱく質 脂質 塩分 |
| 26 | 土 | 魚の洋風照り焼き 鶏肉とごぼうの煮物 ご飯・みそ汁 | 米・油・バター・砂 糖・焼ふ | 牛乳・イナダ・鶏肉 | のり・きゅうり・コー ン・ごぼう・人参・キ ャベツ | 牛乳 おにぎり(ふりかけ) 浅漬け | 596 kcal 22.2 g 18.7 g 1.7 g | 447 kcal 16.7 g 14.0 g 1.3 g | エネルギー たんぱく質 脂質 塩分 |
| 27 | 日 | 鶏肉の生姜焼き さつま芋サラダ ご飯・みそ汁 フルーツ(キウイフルーツ) | ホットケーキミックス・ 油・砂糖・米・さ つま芋・マヨネーズ | 牛乳・豆腐・玉子・ 鶏肉 | 生姜・玉ねぎ・キ ャベツ・人参・大根・イン ゲン・キウイフルーツ | 牛乳 おとうふドーナッツ | 647 kcal 20.0 g 23.5 g 1.7 g | 485 kcal 15.0 g 17.6 g 1.3 g | エネルギー たんぱく質 脂質 塩分 |
| 28 | 月 | 魚のみそ焼き 豚肉とかぼちゃの煮物 ご飯・すまし汁 | 砂糖・米・ごま・ごま 油・花ふ | 牛乳・キハダマグ ロ・豚肉 | ピーマン・人参・かぼ ちゃ・ワカメ | 牛乳 いちごジャムのみるく寒天 | 518 kcal 23.4 g 12.6 g 1.4 g | 389 kcal 17.6 g 9.5 g 1.1 g | エネルギー たんぱく質 脂質 塩分 |
| 29 | 火 | クリームコーンシチュー 海藻サラダ ご飯 フルーツ(りんご) | 小麦粉・油・マヨ ネーズ・米・じゃが 芋・砂糖・ごま油 | 牛乳・素干しエビ・ 玉子・花かつお・白 糸ダラ | キャベツ・切干大根・ 青のり・玉ねぎ・ク リームコーン缶・グ リンピース・海藻サ ラダ・大根・りんご | 牛乳 かみかみお好み焼き | 590 kcal 20.9 g 14.5 g 2.6 g | 443 kcal 15.7 g 10.9 g 2.0 g | エネルギー たんぱく質 脂質 塩分 |
| 30 | 水 | 三色丼 フレンチサラダ みそ汁 | 米・ごま・油・砂糖 | 牛乳・ちりめん干し・ 花かつお・鶏肉・玉 子・カナカマ | キャベツ・切干大根・ 青のり・玉ねぎ・ク リームコーン缶・グ リンピース・海藻サ ラダ・大根・りんご | 牛乳 じゃこおにぎり | 593 kcal 23.6 g 19.7 g 2.0 g | 445 kcal 17.7 g 14.8 g 1.5 g | エネルギー たんぱく質 脂質 塩分 |
| 31 | 木 | 魚の照り焼き かぼちゃのごま煮 こぎつねご飯・みそ汁 フルーツ(バナナ) | うどん・米・砂糖・ 油・ごま | 牛乳・鶏肉・油揚 げ・シルバー・花が んも | しめじ・ほうれん草・グ リンピース・レタス・か ぼちゃ・玉ねぎ・キヌ サヤ・バナナ | 牛乳 おかめうどん | 591 kcal 22.9 g 15.7 g 2.7 g | 443 kcal 17.2 g 11.8 g 2.0 g | エネルギー たんぱく質 脂質 塩分 |

| 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 | 599 | 21.6 | 19.3 | 2.1 |
| 1~2歳 | 500/19/11.1~16.7/2.0未満 | 449 | 16.2 | 14.4 | 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
 います。

※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。