

キッズ	昼食	3色食品群				エネルギー	たんぱく質	1~2歳栄	エネルギー	たんぱく質
		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	たんぱく質 脂質 塩分	栄 養価	たんぱく質 脂質 塩分	たんぱく質 脂質 塩分
1	金	赤おにさんライス カニ風味サラダ 豚汁 フルーツ(オレンジ)	食パン・マヨネーズ・ 米・中華めん・油・ 砂糖	牛乳・チーズ・しら す干し・大豆・鶏肉・ ウインナー・カニカ マ・豚肉	のり・玉ねぎ・レーズ ン・きゅうり・キャベツ ・コーン・ごぼう・人参 ・大根・オレンジ	725 kcal 26.7 g 30.0 g 3.8 g	544 kcal 20.0 g 22.5 g 2.9 g			
2	土	厚揚げの生姜炒め ご飯・みそ汁 さつまいものいとこ煮風	マカロニ・砂糖・米・ 油・さつまい芋・焼ふ	牛乳・厚揚げ・鶏 肉・茹小豆缶	生姜・人参・玉ねぎ・ 白菜	614 kcal 21.6 g 17.1 g 1.3 g	461 kcal 16.2 g 12.8 g 1.0 g			
3	日	カレーライス トマトサラダ フルーツ(キウイ)	ホットケーキミック ス・米・じゃが芋・ 油・マヨネーズ	牛乳・玉子・豚肉	コーン・人参・玉ね ぎ・トマト・レタス・キウ イフルーツ	630 kcal 19.0 g 21.9 g 1.5 g	473 kcal 14.3 g 16.4 g 1.1 g			
4	月	魚のごまマヨ焼き ひじきのサラダ ご飯・みそ汁	小麦粉・油・米・ご ま・マヨネーズ・砂糖	牛乳・ホキ・ツナフ レーク缶・豆腐・油 揚げ	切干大根・人参・青の り・玉ねぎ・トマト・ひじ き・きゅうり	581 kcal 21.0 g 21.6 g 1.7 g	436 kcal 15.8 g 16.2 g 1.3 g			
5	火	チーズスクランブルエッグ 海藻サラダ ご飯・スープ	米・バター・砂糖・ご ま油	牛乳・玉子・チー ズ・鶏肉	しめじ・ピーマン・海 藻サラダ・レタス・コー ン・かぶ・万能ねぎ	519 kcal 21.2 g 21.5 g 1.4 g	389 kcal 15.9 g 16.1 g 1.1 g			
6	水	クリームシチュー 青菜のソテー 食パン フルーツ(オレンジ)	米・食パン・じゃが 芋・油	牛乳・鶏肉	のり・梅干し・玉ねぎ・ ブロッコリー・青菜・人 参・オレンジ	658 kcal 23.2 g 20.2 g 2.5 g	494 kcal 17.4 g 15.2 g 1.9 g			
7	木	魚のピカタ 春雨の中華和え ご飯・みそ汁 フルーツ(バナナ)	さつまい芋・油・砂糖 ・バター・米・小麦粉・ 春雨・ごま油・花ふ	牛乳・タチウオ・玉 子・ハム	青のり・トマト・きゅう り・白菜・バナナ	570 kcal 17.9 g 15.6 g 1.9 g	428 kcal 13.4 g 11.7 g 1.4 g			
8	金	フライドチキン ツナサラダ ご飯・スープ	砂糖・バター・米・小 麦粉・油	牛乳・鶏肉・ツナフ レーク缶	りんご・レモン・トマト ・キャベツ・人参・かぼ ちゃ・コーン	537 kcal 17.6 g 21.0 g 1.1 g	403 kcal 13.2 g 15.8 g 0.8 g			
9	土	魚の竜田焼き にんじゃが金平 ご飯・みそ汁 フルーツ(オレンジ)	米・片栗粉・油・じゃ が芋・ごま・砂糖	牛乳・しらす干し・花 かつお・素干しエ ビ・赤魚・鶏肉	ひじき・レタス・人参 ・玉ねぎ・しめじ・オレ ンジ	580 kcal 22.3 g 14.1 g 1.9 g	435 kcal 16.7 g 10.6 g 1.4 g			
10	日	高野豆腐と豚肉の煮物 大根のおかか和え ご飯・みそ汁	片栗粉・砂糖・米	牛乳・高野豆腐・豚 肉・花かつお・玉子	人参・グリーンピース・大 根・キヌサヤ	604 kcal 25.8 g 17.6 g 1.7 g	453 kcal 19.4 g 13.2 g 1.3 g			
11	月	魚のごま煮 切干大根煮 ご飯・みそ汁 フルーツ(りんご)	米・砂糖・マヨネ ーズ・ごま・油・花ふ	牛乳・ツナフレーク 缶・カレイ・豚肉・さ つま揚げ	きゅうり・のり・キヌサ ヤ・人参・切干大根・ キャベツ・りんご	671 kcal 27.2 g 22.0 g 2.4 g	503 kcal 20.4 g 16.5 g 1.8 g			
12	火	鉄分強化!!甘辛煮 ポテトサラダ ご飯・みそ汁	ホットケーキミック ス・米・油・砂糖・ じゃが芋・マヨネ ーズ	牛乳・チーズ・レ バー・ツナフレーク 缶・油揚げ	玉ねぎ・人参・グリン ピース・きゅうり・大根	610 kcal 21.3 g 19.0 g 2.4 g	458 kcal 16.0 g 14.3 g 1.8 g			
13	水	お魚和風ステーキ マカロニサラダ ご飯・みそ汁 フルーツ(みかん)	バターロール・油・ 米・片栗粉・砂糖・ マカロニ・マヨネ ーズ・焼ふ	牛乳・ウインナー・キ ト・ハダマグロ	キャベツ・生姜・トマ ト・コーン・レタス・白 菜・みかん	616 kcal 23.7 g 19.9 g 2.5 g	462 kcal 17.8 g 14.9 g 1.9 g			
14	木	麻婆豆腐 チンゲン菜とワカメの中華和え ご飯・スープ	ホットケーキミック ス・油・米・ごま油・ 砂糖・片栗粉	牛乳・玉子・豚肉・ 豆腐	かぼちゃ・生姜・人 参・玉ねぎ・ニラ・チン ゲン菜・ワカメ・かぶ ・インゲン	560 kcal 22.0 g 18.0 g 1.8 g	420 kcal 16.5 g 13.5 g 1.4 g			
15	金	鶏肉のごま唐揚げ カニ風味サラダ ウインナーピラフおにぎり・スープ フルーツ(オレンジ)	マヨネーズ・食パン・ 米・バター・ごま・片 栗粉・小麦粉・油・ 砂糖	牛乳・しらす干し・ウ インナー・鶏肉・玉 子・カニカマ	のり・人参・玉ねぎ・グ リンピース・生姜・トマ ト・キャベツ・きゅうり ・大根・コーン・オレ ンジ	680 kcal 25.7 g 27.1 g 3.0 g	510 kcal 19.3 g 20.3 g 2.3 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	604	22.1	19.9	2.0				
1~2歳		500/19/11.1~16.7/2.0未満	453	16.6	14.9	1.5				

キッズ	昼食	3色食品群				エネルギー	たんぱく質	1~2歳栄	エネルギー	たんぱく質
		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	たんぱく質 脂質 塩分	栄 養価	たんぱく質 脂質 塩分	たんぱく質 脂質 塩分
16	土	厚揚げの生姜炒め ご飯・みそ汁 さつまいものいとこ煮風	マカロニ・砂糖・米・ 油・さつまい芋・焼ふ	牛乳・厚揚げ・鶏 肉・茹小豆缶	生姜・人参・玉ねぎ・ 白菜	614 kcal 21.6 g 17.1 g 1.3 g	461 kcal 16.2 g 12.8 g 1.0 g			
17	日	カレーライス トマトサラダ フルーツ(キウイ)	ホットケーキミック ス・米・じゃが芋・ 油・マヨネーズ	牛乳・玉子・豚肉	コーン・人参・玉ね ぎ・トマト・レタス・キウ イフルーツ	630 kcal 19.0 g 21.9 g 1.5 g	473 kcal 14.3 g 16.4 g 1.1 g			
18	月	魚のごまマヨ焼き ひじきのサラダ ご飯・みそ汁	小麦粉・油・米・ご ま・マヨネーズ・砂糖	牛乳・ホキ・ツナフ レーク缶・豆腐・油 揚げ	切干大根・人参・青の り・玉ねぎ・トマト・ひじ き・きゅうり	581 kcal 21.0 g 21.6 g 1.7 g	436 kcal 15.8 g 16.2 g 1.3 g			
19	火	チーズスクランブルエッグ 海藻サラダ ご飯・スープ	米・バター・砂糖・ご ま油	牛乳・玉子・チー ズ・鶏肉	しめじ・ピーマン・海 藻サラダ・レタス・コー ン・かぶ・万能ねぎ	519 kcal 21.2 g 21.5 g 1.4 g	389 kcal 15.9 g 16.1 g 1.1 g			
20	水	クリームシチュー 青菜のソテー 食パン フルーツ(オレンジ)	米・食パン・じゃが 芋・油	牛乳・鶏肉	のり・梅干し・玉ねぎ・ ブロッコリー・青菜・人 参・オレンジ	658 kcal 23.2 g 20.2 g 2.5 g	494 kcal 17.4 g 15.2 g 1.9 g			
21	木	魚のピカタ 春雨の中華和え ご飯・みそ汁 フルーツ	さつまい芋・油・砂糖 ・バター・米・小麦粉・ 春雨・ごま油・花ふ	牛乳・タチウオ・玉 子・ハム	青のり・トマト・きゅう り・白菜・バナナ	570 kcal 17.9 g 15.6 g 1.9 g	428 kcal 13.4 g 11.7 g 1.4 g			
22	金	フライドチキン ツナサラダ ご飯・スープ	砂糖・バター・米・小 麦粉・油	牛乳・鶏肉・ツナフ レーク缶	りんご・レモン・トマト ・キャベツ・人参・かぼ ちゃ・コーン	537 kcal 17.6 g 21.0 g 1.1 g	403 kcal 13.2 g 15.8 g 0.8 g			
23	土	魚の竜田焼き にんじゃが金平 ご飯・みそ汁 フルーツ(オレンジ)	米・片栗粉・油・じゃ が芋・ごま・砂糖	牛乳・しらす干し・花 かつお・素干しエ ビ・赤魚・鶏肉	ひじき・レタス・人参 ・玉ねぎ・しめじ・オレ ンジ	580 kcal 22.3 g 14.1 g 1.9 g	435 kcal 16.7 g 10.6 g 1.4 g			
24	日	高野豆腐と豚肉の煮物 大根のおかか和え ご飯・みそ汁	片栗粉・砂糖・米	牛乳・高野豆腐・豚 肉・花かつお・玉子	人参・グリーンピース・大 根・キヌサヤ	604 kcal 25.8 g 17.6 g 1.7 g	453 kcal 19.4 g 13.2 g 1.3 g			
25	月	魚のごま煮 切干大根煮 ご飯・みそ汁 フルーツ(りんご)	マヨネーズ・米・砂 糖・ごま・油・花ふ	牛乳・ツナフレーク 缶・カレイ・豚肉・さ つま揚げ	きゅうり・のり・キヌサ ヤ・人参・切干大根・ キャベツ・りんご	671 kcal 27.2 g 22.0 g 2.4 g	503 kcal 20.4 g 16.5 g 1.8 g			
26	火	鉄分強化!!甘辛煮 ポテトサラダ ご飯・みそ汁	ホットケーキミック ス・米・油・砂糖・ じゃが芋・マヨネ ーズ	牛乳・チーズ・レ バー・ツナフレーク 缶・油揚げ	玉ねぎ・人参・グリン ピース・きゅうり・大根	610 kcal 21.3 g 19.0 g 2.4 g	458 kcal 16.0 g 14.3 g 1.8 g			
27	水	お魚和風ステーキ マカロニサラダ ご飯・みそ汁 フルーツ(みかん)	バターロール・油・ 米・片栗粉・砂糖・ マカロニ・マヨネ ーズ・焼ふ	牛乳・ウインナー・キ ト・ハダマグロ	キャベツ・生姜・トマ ト・コーン・レタス・白 菜・みかん	616 kcal 23.7 g 19.9 g 2.5 g	462 kcal 17.8 g 14.9 g 1.9 g			
28	木	麻婆豆腐 チンゲン菜とワカメの中華和え ご飯・スープ	ホットケーキミック ス・油・米・ごま油・ 砂糖・片栗粉	牛乳・玉子・豚肉・ 豆腐	かぼちゃ・生姜・人 参・玉ねぎ・ニラ・チン ゲン菜・ワカメ・かぶ ・インゲン	560 kcal 22.0 g 18.0 g 1.8 g	420 kcal 16.5 g 13.5 g 1.4 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、記載していません。

♪♪♪♪♪♪♪♪♪♪♪♪♪♪♪♪
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。
♪♪♪♪♪♪♪♪♪♪♪♪♪♪♪♪

