

キッズ	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				
1	水	春野菜のコンソメ煮 豆サラダ フルーツ(グレープフルーツ) ご飯	米・新じゃが芋・シェ ルマカロニ・砂糖・ 油	牛乳・鶏肉・大豆	人参・キャベツ・グリー ンアスパラ・コーン・グ レープフルーツ	501 kcal 17.3 g 14.4 g 1.3 g	376 kcal 13.0 g 10.8 g 1.0 g		
2	木	鯉のぼりライス 魚の漬け焼き 青菜と小エビの煮物 みそ汁	米・砂糖・油・里芋・ ごま	牛乳・鶏肉・玉子・ サワラ・素干しエビ	きゅうり・人参・玉ね ぎ・レタス・青菜・ 白菜・長ねぎ	694 kcal 28.3 g 18.8 g 3.7 g	521 kcal 21.2 g 14.1 g 2.8 g		
3	金	豆腐の中華あんかけ かぼちゃの甘煮 ご飯・みそ汁 フルーツ(オレンジ)	小麦粉・油・米・ごま 油・片栗粉	牛乳・ウインナー・ 豆腐・豚肉・エビ	ひじき・人参・生姜・ インゲン・かぼちゃ・ キャベツ・ワカメ・オレ ンジ	573 kcal 22.0 g 14.3 g 2.6 g	430 kcal 16.5 g 10.7 g 2.0 g		
4	土	魚のムニエル カレー風味 はりはりサラダ ご飯・スープ	米・天かす・小麦 粉・油・砂糖・マヨ ネーズ	牛乳・ちりめん干し・ 素干しエビ・イナダ ハム・玉子	人参・トマト・切干大 根・長ねぎ	607 kcal 23.8 g 19.4 g 1.7 g	455 kcal 17.9 g 14.6 g 1.3 g		
5	日	鶏肉の塩から揚げ きゅうりと竹輪の中華和え ご飯・みそ汁 フルーツ(グレープフルーツ)	ホットケーキミッ ク・米・片栗粉・小麦 粉・油・砂糖・ごま油	牛乳・チーズ・鶏 肉・玉子・竹輪・油 揚げ	生姜・にんにく・青 のり・キャベツ・きゅうり・ 人参・大根・グレー プフルーツ	636 kcal 22.9 g 23.8 g 2.3 g	477 kcal 17.2 g 17.9 g 1.7 g		
6	月	魚のみそ焼き 白菜のくず煮 ご飯・すまし汁	砂糖・米・ごま・ごま 油・片栗粉・里芋・ 花ふ	牛乳・玉子・銀サケ・ 豚肉	かぼちゃ・キヌサヤ・ 白菜・人参	573 kcal 24.8 g 18.2 g 1.1 g	430 kcal 18.6 g 13.7 g 0.8 g		
7	火	豚肉のオイスターソース焼き 豆とカニカマのサラダ ご飯・みそ汁 フルーツ(グレープフルーツ)	ホットケーキミッ ク・油・バター・米・ 小麦粉・砂糖	牛乳・豚肉・大豆・ カニカマ・玉子	玉ねぎ・ほうれん草・ 切干大根・ワカメ・グ レープフルーツ	655 kcal 24.8 g 24.1 g 2.9 g	491 kcal 18.6 g 18.1 g 2.2 g		
8	水	魚のみそ煮 ひじきのサラダ ご飯・すまし汁	米・ごま・砂糖・マヨ ネーズ・花ふ	牛乳・油揚げ・サ バ・ハム	青菜・生姜・人参・ひ じき・インゲン・とろろ 昆布	576 kcal 19.2 g 19.7 g 1.9 g	432 kcal 14.4 g 14.8 g 1.4 g		
9	木	ポパイコロッケ 人参の梅ごま和え ご飯・みそ汁 フルーツ(グレープフルーツ)	食パン・マヨネーズ・ 米・新じゃが芋・パ ン粉・油・小麦粉・ご ま	牛乳・ハム・豚肉	玉ねぎ・ほうれん草・ レタス・人参・練り梅・ もやし・しめじ・グ レープフルーツ	610 kcal 18.4 g 18.7 g 2.3 g	458 kcal 13.8 g 14.0 g 1.7 g		
10	金	キャロットおにぎり 魚のパン粉焼き ココロおじゃが スープ	米・バター・パン粉・ 油・新じゃが芋	牛乳・イナダ	人参・トマト・青のり・ 大根・コーン	561 kcal 17.5 g 19.6 g 1.0 g	421 kcal 13.1 g 14.7 g 0.8 g		
11	土	ポークピカタ 磯和え ご飯・みそ汁 フルーツ(バナナ)	ホットケーキミッ ク・白玉粉・砂糖・ 油・米・小麦粉	牛乳・玉子・豚肉・ 竹輪・油揚げ	パセリ・人参・白菜・の り佃・なす・バナナ	652 kcal 22.9 g 21.8 g 1.7 g	489 kcal 17.2 g 16.4 g 1.3 g		
12	日	中華風炒り玉子 鉄分強化！甘酢炒め煮 ご飯・みそ汁	ごま・天ぷら粉・油・ 米・ごま油・砂糖	牛乳・鶏肉・カニカ マ・玉子・レバー	玉ねぎ・コーン・きくら げ・長ねぎ・ピーマン・ 青菜・えのき茸	575 kcal 25.1 g 22.3 g 1.9 g	431 kcal 18.8 g 16.7 g 1.4 g		
13	月	カレーライス コールスローサラダ フルーツ(オレンジ)	小麦粉・油・米・新 じゃが芋・砂糖	牛乳・ちりめん干し・ 素干しエビ・玉子・ 花かつお・鶏肉	青のり・玉ねぎ・人参・ キャベツ・きゅうり・オ レンジ	627 kcal 23.9 g 21.5 g 2.0 g	470 kcal 17.9 g 16.1 g 1.5 g		
14	火	おさかなのカツ 切干大根煮 ご飯・みそ汁	米・砂糖・マヨネー ズ・パン粉・小麦粉・ 油・焼ふ	牛乳・ツナフレーク 缶・キハダマグロ・ 玉子・豚肉・油揚げ	きゅうり・のり・トマ ト・人参・切干大根・え のき茸・白菜	668 kcal 27.5 g 22.1 g 1.9 g	501 kcal 20.6 g 16.6 g 1.4 g		
15	水	春野菜のコンソメ煮 豆サラダ フルーツ(グレープフルーツ) ご飯	米・新じゃが芋・シェ ルマカロニ・砂糖・ 油	牛乳・鶏肉・大豆	人参・キャベツ・グリー ンアスパラ・コーン・グ レープフルーツ	501 kcal 17.3 g 14.4 g 1.3 g	376 kcal 13.0 g 10.8 g 1.0 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	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。			
3~5歳	600/22.5/13~20/2.3未満	607	22.8	19.7	2.1				
1~2歳	500/19/11.1~16.7/2.0未満	457	17.1	14.9	1.6				

キッズ	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				
16	木	オムライス 魚の漬け焼き 青菜と小エビの煮物 みそ汁	米・砂糖・油・里芋・ ごま	牛乳・鶏肉・玉子・ サワラ・素干しエビ	きゅうり・人参・玉ね ぎ・レタス・青菜・白 菜・長ねぎ	688 kcal 28.2 g 18.8 g 3.7 g	516 kcal 13.0 g 10.8 g 1.0 g		
17	金	豆腐の中華野菜あん かぼちゃの甘煮 ご飯・みそ汁 フルーツ(オレンジ)	小麦粉・油・米・ごま 油・片栗粉	牛乳・ウインナー・ 豆腐・豚肉・エビ	ひじき・人参・生姜・ インゲン・かぼちゃ・ キャベツ・ワカメ・オレ ンジ	579 kcal 21.6 g 14.7 g 2.7 g	434 kcal 16.2 g 11.0 g 2.0 g		
18	土	魚のムニエル カレー風味 はりはりサラダ ご飯・スープ	米・天かす・小麦 粉・油・砂糖・マヨ ネーズ	牛乳・ちりめん干し・ 素干しエビ・イナダ ハム・玉子	人参・トマト・切干大 根・長ねぎ	607 kcal 23.8 g 19.4 g 1.7 g	455 kcal 17.9 g 14.6 g 1.3 g		
19	日	鶏肉の塩から揚げ きゅうりと竹輪の中華和え ご飯・みそ汁 ヨーグルト	ホットケーキミッ ク・米・片栗粉・小麦 粉・油・砂糖・ごま油	牛乳・チーズ・鶏 肉・玉子・竹輪・油 揚げ・ヨーグルト	生姜・にんにく・青 のり・キャベツ・きゅうり・ 人参・大根	651 kcal 24.0 g 25.0 g 2.3 g	488 kcal 18.0 g 18.8 g 1.7 g		
20	月	魚のみそ焼き 白菜のくず煮 ご飯・すまし汁	砂糖・米・ごま・ごま 油・片栗粉・里芋・ 花ふ	牛乳・玉子・銀サケ・ 豚肉	かぼちゃ・キヌサヤ・ 白菜・人参	567 kcal 24.6 g 17.7 g 1.1 g	425 kcal 18.5 g 13.3 g 0.8 g		
21	火	豚肉のオイスターソース焼き 豆とカニカマのサラダ ご飯・みそ汁 フルーツ(グレープフルーツ)	ホットケーキミッ ク・油・バター・米・ 小麦粉・砂糖	牛乳・豚肉・大豆・ カニカマ・玉子	玉ねぎ・ほうれん草・ 切干大根・ワカメ・グ レープフルーツ	655 kcal 24.8 g 24.1 g 2.9 g	491 kcal 18.6 g 18.1 g 2.2 g		
22	水	魚のみそ煮 ひじきのサラダ ご飯・すまし汁	米・ごま・砂糖・マヨ ネーズ・花ふ	牛乳・油揚げ・サ バ・ハム	青菜・生姜・人参・ひ じき・インゲン・とろろ 昆布	576 kcal 19.2 g 19.7 g 1.9 g	432 kcal 14.4 g 14.8 g 1.4 g		
23	木	ポパイコロッケ 人参の梅ごま和え ご飯・みそ汁 フルーツ(グレープフルーツ)	食パン・マヨネーズ・ 米・新じゃが芋・パ ン粉・油・小麦粉・ご ま	牛乳・ハム・豚肉	玉ねぎ・ほうれん草・ レタス・人参・練り梅・ もやし・しめじ・グ レープフルーツ	610 kcal 18.4 g 18.7 g 2.3 g	458 kcal 13.8 g 14.0 g 1.7 g		
24	金	魚のパン粉焼き ご飯・スープ ジャーマンポテト	米・パン粉・油・パ ター・新じゃが芋	牛乳・イナダ・ウイ ナー	トマト・人参・青のり・ 大根・コーン	569 kcal 19.8 g 20.8 g 1.3 g	427 kcal 14.9 g 15.6 g 1.0 g		
25	土	ポークピカタ 磯和え ご飯・みそ汁 フルーツ(バナナ)	ホットケーキミッ ク・白玉粉・砂糖・ 油・米・小麦粉	牛乳・玉子・豚肉・ 竹輪・油揚げ	パセリ・人参・白菜・の り佃・なす・バナナ	652 kcal 22.9 g 21.8 g 1.7 g	489 kcal 17.2 g 16.4 g 1.3 g		
26	日	中華風炒り玉子 鉄分強化！甘酢炒め煮 ご飯・みそ汁	ごま・天ぷら粉・油・ 米・ごま油・砂糖	牛乳・鶏肉・カニカ マ・玉子・レバー	玉ねぎ・コーン・きくら げ・長ねぎ・ピーマン・ 青菜・えのき茸	575 kcal 25.1 g 22.3 g 1.9 g	431 kcal 18.8 g 16.7 g 1.4 g		
27	月	カレーライス コールスローサラダ フルーツ(オレンジ)	小麦粉・油・米・じ ゃが芋・砂糖	牛乳・ちりめん干し・ 素干しエビ・玉子・ 花かつお・鶏肉	青のり・玉ねぎ・人参・ キャベツ・きゅうり・オ レンジ	627 kcal 23.9 g 21.5 g 2.0 g	470 kcal 17.9 g 16.1 g 1.5 g		
28	火	おさかなのカツ 切干大根煮 ご飯・みそ汁	米・砂糖・マヨネー ズ・パン粉・小麦粉・ 油・焼ふ	牛乳・ツナフレーク 缶・キハダマグロ・ 玉子・豚肉・油揚げ	きゅうり・のり・トマ ト・人参・切干大根・え のき茸・白菜	668 kcal 27.5 g 22.1 g 1.9 g	501 kcal 20.6 g 16.6 g 1.4 g		
29	水	春野菜のコンソメ煮 豆サラダ ヨーグルト・ご飯	米・じゃが芋・シェ ルマカロニ・砂糖・油	牛乳・鶏肉・大豆・ ヨーグルト	人参・キャベツ・グリー ンアスパラ・コーン	516 kcal 18.4 g 15.6 g 1.3 g	387 kcal 13.8 g 11.7 g 1.0 g		
30	木	オムライス 魚の漬け焼き 青菜と小エビの煮物 みそ汁	米・砂糖・油・里芋・ ごま	牛乳・鶏肉・玉子・ サワラ・素干しエビ	きゅうり・人参・玉ね ぎ・レタス・青菜・白 菜・長ねぎ	694 kcal 28.3 g 19.3 g 3.7 g	521 kcal 21.3 g 14.5 g 2.8 g		
31	金	豆腐の中華あんかけ かぼちゃの甘煮 ご飯・みそ汁 フルーツ(オレンジ)	小麦粉・油・米・ごま 油・片栗粉	牛乳・ウインナー・ 豆腐・豚肉・エビ	ひじき・人参・生姜・ インゲン・かぼちゃ・ キャベツ・ワカメ・オレ ンジ	579 kcal 21.6 g 14.7 g 2.7 g	434 kcal 16.2 g 11.0 g 2.0 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。