8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	冷やし中華 大根のえびあん ほうれん草の磯和え ヨーグルト	米・バター・砂糖・油・片栗粉	牛乳・ハム・玉子・エビ・竹輪・ヨーグルト	のり・とうもろこし・きゅうり・トマト・大根・ほうれん草・のり佃	牛乳 おにぎり(のりかつお) 焼きもろこし	582 kcal 22.5 g 12.8 g 3.0 g	437 kcal 16.9 g 9.6 g 2.3 g
2	金	揚げ高野のかに風味あんかけ 鉄分強化!!甘辛煮 ご飯・スープ	小麦粉・油・米・片栗粉・砂糖	牛乳・素干しエビ・ちりめん干し・高野豆腐・カニカマ・レバー・ウインナー	切干大根・人参・青のり・グリンピース・玉ねぎ・白菜	牛乳 かみかみおやき	579 kcal 22.5 g 17.0 g 2.1 g	434 kcal 16.9 g 12.8 g 1.6 g
3	土	チーズコロッケ 人参と小魚の煮物 ご飯・スープ フルーツ(オレンジ)	バター・砂糖・米・じゃが芋・パン粉・油・小麦粉・ごま	牛乳・豚肉・チーズ・玉子・しらす干し	かぼちゃ・玉ねぎ・キャベツ・人参・大根・長ねぎ・オレンジ	牛乳 スイートパンプキン	604 kcal 18.8 g 20.8 g 1.3 g	453 kcal 14.1 g 15.6 g 1.0 g
4	日	魚の甘辛焼き おふのたまごとじ ひじきご飯・みそ汁	ホットケーキミックス・砂糖・油・米・小麦粉・焼ふ	牛乳・イナダ・玉子・絹厚揚げ	枝豆・ひじき・人参・グリンピース・ピーマン・玉ねぎ・しめじ	牛乳 ずんだ蒸しパン	655 kcal 26.8 g 22.1 g 1.9 g	491 kcal 20.1 g 16.6 g 1.4 g
5	月	夏野菜のトマト煮 レーズンサラダ ご飯・スープ フルーツ(グレープフルーツ)	砂糖・米・油・小麦粉・バター・マヨネーズ	牛乳・玉子・鶏肉	玉ねぎ・かぼちゃ・インゲン・トマト・キャベツ・人参・レーズン・ほうれん草・コーン・グレープフルーツ	牛乳 プリン	635 kcal 21.0 g 23.1 g 1.9 g	476 kcal 15.8 g 17.3 g 1.4 g
6	火	煮魚 大根のそぼろ煮 ご飯・すまし汁	砂糖・米・油・片栗粉・花ふ	牛乳・サバ・豚肉・玉子	生姜・人参・長ねぎ・大根・オクラ	牛乳 ぶどうゼリー カルシウムウエハース	560 kcal 20.4 g 21.4 g 1.4 g	420 kcal 15.3 g 16.1 g 1.1 g
7	水	オムレツ ひじきとカニカマのサラダ ご飯・みるくスープ フルーツ(バナナ)	さつま芋・米・油・砂糖・ごま油・バター・片栗粉	牛乳・ツナフレーク缶・玉子・カニカマ・ベーコン	人参・玉ねぎ・青のり・ひじき・グリーンアスパラ・きゅうり・キャベツ・バナナ	牛乳 ふかし芋	617 kcal 21.5 g 22.1 g 1.8 g	463 kcal 16.1 g 16.6 g 1.4 g
8 木	イベント献立	タコさんライス お魚スティック・玉子サラダ すまし汁	米・ごま油・油・片栗粉・砂糖	牛乳・豚肉・ウインナー・竹輪・キハダマグロ・玉子	舞茸・玉ねぎ・レーズン・青のり・トマト・きゅうり・人参・とろろ昆布・水菜	牛乳 中華おこわ風炊き込みごはん	648 kcal 26.4 g 21.1 g 2.6 g	486 kcal 19.8 g 15.8 g 2.0 g
9	金	スパゲッティナポリタン マセドアンサラダ スープ ヨーグルト	米・ごま・スパゲッティ・油・じゃが芋・砂糖・マヨネーズ	牛乳・鶏肉・ハム・ヨーグルト	青のり・玉ねぎ・ピーマン・人参・グリーンアスパラ・レーズン・白菜・えのき茸	牛乳 おにぎり(シャケ)	588 kcal 23.9 g 19.1 g 1.5 g	441 kcal 17.9 g 14.3 g 1.1 g
10	土	ダブル麻婆 春雨サラダ ご飯・中華スープ	ホットケーキミックス・バター・砂糖・米・油・片栗粉・春雨・ごま油	牛乳・玉子・豚肉・絹厚揚げ・鶏肉	なす・長ねぎ・グリンピース・人参・玉ねぎ・ワカメ	牛乳 甘食	623 kcal 19.3 g 19.5 g 1.6 g	467 kcal 14.5 g 14.6 g 1.2 g
11	日	魚のみそ焼き 豚肉とかぼちゃの煮物 ご飯・すまし汁 フルーツ(オレンジ)	米・砂糖・ごま油・油・花ふ	牛乳・サンマ・豚肉	パイナップル・ピーマン・かぼちゃ・インゲン・ほうれん草・オレンジ	牛乳 パインアップルゼリー カルシウム強化！ミルクケーキ	577 kcal 21.1 g 17.3 g 1.2 g	433 kcal 15.8 g 13.0 g 0.9 g
12	月	鉄分プラス！レバー入り肉団子 はりはりサラダ ご飯・すまし汁	ホットケーキミックス・油・砂糖・米・マヨネーズ・ソーメン	牛乳・豆腐・玉子・レバーミートボール・ハム	玉ねぎ・ミックスベジタブル・切干大根・きゅうり・ワカメ	牛乳 おとうふドーナッツ	596 kcal 19.4 g 18.4 g 1.8 g	447 kcal 14.6 g 13.8 g 1.4 g
13	火	焼き鳥風ソテー ひじきのサラダ 梅ごはん・みそ汁 フルーツ(グレープフルーツ)	ホットケーキミックス・マヨネーズ・米・油・砂糖・焼ふ	牛乳・ハム・玉子・鶏肉・ツナフレーク缶	玉ねぎ・人参・梅干し・のり・ピーマン・ひじき・インゲン・パプリカ赤・なす・グレープフルーツ	牛乳 オニオンパン	645 kcal 23.6 g 25.6 g 2.3 g	484 kcal 17.7 g 19.2 g 1.7 g
14	水	肉じゃが ブロッコリーの中華炒め ご飯・スープ	片栗粉・砂糖・ごま・米・じゃが芋・油・ごま油	牛乳・豚肉・カニカマ・ベーコン	玉ねぎ・グリンピース・ブロッコリー・チンゲン菜	牛乳 みるくくずもち	567 kcal 20.6 g 18.4 g 1.6 g	425 kcal 15.5 g 13.8 g 1.2 g
15	木	冷やしきつねうどん 冬瓜のえびあん ほうれん草の磯和え フルーツ(黄桃缶)	米・バター・うどん・天かす・砂糖・片栗粉	牛乳・豚肉・油揚げ・なると・エビ・竹輪	のり・コーン・ワカメ・冬瓜・ほうれん草・のり佃・黄桃缶	牛乳 おにぎり(のりかつお) バターコーン	594 kcal 22.2 g 13.8 g 2.9 g	446 kcal 16.7 g 10.4 g 2.2 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	603	21.6	19.6	1.9
1～2 歳	500/19/11.1～16.7/2.0未満	453	16.2	14.7	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	揚げ高野のかに風味あんかけ 鉄分強化!!甘辛煮 ご飯・スープ	小麦粉・油・米・片栗粉・砂糖・さつま芋	牛乳・素干しエビ・ちりめん干し・高野豆腐・カニカマ・レバー・ウインナー	切干大根・人参・青のり・グリンピース・玉ねぎ	牛乳 かみかみおやき	602 kcal 22.5 g 17.0 g 2.1 g	452 kcal 16.9 g 12.8 g 1.6 g
17	土	チーズコロッケ ほうれん草のじゃこ煮 ご飯・スープ フルーツ(オレンジ)	バター・砂糖・米・じゃが芋・パン粉・油・小麦粉・ごま	牛乳・豚肉・チーズ・玉子・ちりめん干し・ベーコン	かぼちゃ・玉ねぎ・インゲン・ほうれん草・カリフラワー・オレンジ	牛乳 スイートパンプキン	610 kcal 20.7 g 22.5 g 1.5 g	458 kcal 15.5 g 16.9 g 1.1 g
18	日	魚の甘辛焼き おふのたまごとじ ひじきご飯・すまし汁	ホットケーキミックス・米・油・砂糖・さつま芋・小麦粉・焼ふ	牛乳・カニカマ・イナダ・玉子・はんぺん	ひじき・グリンピース・玉ねぎ・しいたけ	牛乳 ジャム蒸しパン	623 kcal 24.0 g 18.2 g 1.8 g	467 kcal 18.0 g 13.7 g 1.4 g
19	月	夏野菜のトマト煮 レーズンサラダ ご飯・スープ フルーツ(パイン缶)	米・油・小麦粉・バター・砂糖	牛乳・鶏肉	玉ねぎ・かぼちゃ・インゲン・トマト缶・ブロッコリー・レーズン・ほうれん草・コーン・パイナップル	牛乳 プチドッグチーズ	610 kcal 18.2 g 20.8 g 1.7 g	458 kcal 13.7 g 15.6 g 1.3 g
20	火	煮魚 大根のそぼろ煮 ご飯・すまし汁	砂糖・米・油・片栗粉・花ふ	牛乳・サバ・豚肉・玉子	生姜・人参・長ねぎ・大根・オクラ	牛乳 ぶどうゼリー カルシウムウエハース	560 kcal 20.4 g 21.4 g 1.4 g	420 kcal 15.3 g 16.1 g 1.1 g
21	水	オムレツ ひじきとカニカマのサラダ ご飯・みるくスープ フルーツ(バナナ)	さつま芋・米・油・砂糖・ごま油・バター・片栗粉	牛乳・ツナフレーク缶・玉子・カニカマ・ベーコン	人参・玉ねぎ・青のり・ひじき・きゅうり・グリーンアスパラ・キャベツ・バナナ	牛乳 ふかし芋	617 kcal 21.5 g 22.1 g 1.8 g	463 kcal 16.1 g 16.6 g 1.4 g
22	縁日献立	ソース焼きそば トマトときゅうり ウインナーフライ フルーツ(グレープフルーツ)	米・ごま油・中華めん・油・小麦粉・パン粉・マヨネーズ	牛乳・豚肉・ウインナー・玉子	舞茸・玉ねぎ・人参・キャベツ・青のり・トマト・きゅうり・グレープフルーツ	牛乳 中華おこわ風炊き込みごはん	645 kcal 21.4 g 25.5 g 2.7 g	484 kcal 16.1 g 19.1 g 2.0 g
23	金	スパゲッティナポリタン マセドアンサラダ スープ ヨーグルト	米・ごま・スパゲッティ・油・じゃが芋・砂糖・マヨネーズ	牛乳・鶏肉・ハム・ヨーグルト	青のり・玉ねぎ・ピーマン・人参・グリーンアスパラ・レーズン・白菜・えのき茸	牛乳 おにぎり(シャケ)	588 kcal 23.9 g 19.1 g 1.5 g	441 kcal 17.9 g 14.3 g 1.1 g
24	土	ダブル麻婆 春雨サラダ ご飯・中華スープ	ホットケーキミックス・バター・砂糖・米・油・片栗粉・春雨・ごま油	牛乳・玉子・豚肉・絹厚揚げ・鶏肉	なす・長ねぎ・グリンピース・人参・玉ねぎ・ワカメ	牛乳 甘食	623 kcal 19.3 g 19.5 g 1.6 g	467 kcal 14.5 g 14.6 g 1.2 g
25	日	魚のみそ焼き 豚肉とかぼちゃの煮物 ご飯・すまし汁 フルーツ(ネーブル)	米・砂糖・ごま油・油・花ふ	牛乳・サンマ・豚肉	パイナップル・ピーマン・かぼちゃ・インゲン・ほうれん草・オレンジ	牛乳 パインアップルゼリー カルシウム強化！ミルクケーキ	577 kcal 21.1 g 17.3 g 1.2 g	433 kcal 15.8 g 13.0 g 0.9 g
26	月	鉄分プラス！レバー入り肉団子 はりはりサラダ ご飯・すまし汁	ホットケーキミックス・油・砂糖・米・マヨネーズ・ソーメン	牛乳・豆腐・玉子・レバーミートボール・ハム	玉ねぎ・ミックスベジタブル・切干大根・きゅうり・ワカメ	牛乳 おとうふドーナッツ	596 kcal 19.4 g 18.4 g 1.8 g	447 kcal 14.6 g 13.8 g 1.4 g
27	火	焼き鳥風ソテー ひじきのサラダ 梅ごはん・みそ汁 フルーツ(グレープフルーツ)	ホットケーキミックス・マヨネーズ・米・油・砂糖・焼ふ	牛乳・ハム・玉子・鶏肉・ツナフレーク缶	玉ねぎ・人参・梅干し・のり・ピーマン・ひじき・インゲン・パプリカ赤・なす・グレープフルーツ	牛乳 オニオンパン	645 kcal 23.6 g 25.6 g 2.3 g	484 kcal 17.7 g 19.2 g 1.7 g
28	水	肉じゃが キャベツの中華炒め ご飯・スープ	片栗粉・砂糖・ごま・米・じゃが芋・油・ごま油	牛乳・豚肉・カニカマ・ベーコン	玉ねぎ・グリンピース・キャベツ・大根	牛乳 みるくくずもち	568 kcal 19.9 g 18.4 g 1.6 g	426 kcal 14.9 g 13.8 g 1.2 g
29	木	冷やし中華 大根のえびあん ほうれん草の磯和え ヨーグルト	米・バター・砂糖・油・片栗粉	牛乳・ハム・玉子・エビ・竹輪・ヨーグルト	のり・コーン・きゅうり・トマト・大根・ほうれん草・のり佃	牛乳 おにぎり(のりかつお) バターコーン	588 kcal 22.6 g 12.8 g 3.0 g	441 kcal 17.0 g 9.6 g 2.3 g
30	金	揚げ高野のかに風味あんかけ 鉄分強化!!甘辛煮 ご飯・スープ	小麦粉・油・米・片栗粉・砂糖	牛乳・素干しエビ・ちりめん干し・高野豆腐・カニカマ・レバー・ウインナー	切干大根・人参・青のり・グリンピース・玉ねぎ・白菜	牛乳 かみかみおやき	579 kcal 22.5 g 17.0 g 2.1 g	434 kcal 16.9 g 12.8 g 1.6 g
31	土	チーズコロッケ 人参と小魚の煮物 ご飯・スープ フルーツ(オレンジ)	バター・砂糖・米・じゃが芋・パン粉・油・小麦粉・ごま	牛乳・豚肉・チーズ・玉子・しらす干し	かぼちゃ・玉ねぎ・キャベツ・人参・大根・長ねぎ・オレンジ	牛乳 スイートパンプキン	604 kcal 18.8 g 20.8 g 1.3 g	453 kcal 14.1 g 15.6 g 1.0 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。