

キッズ	昼食	3色食品群				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	3~5歳 栄養価	1~2歳 栄養価	たんぱく質 脂質 塩分			
1	日	焼き鳥風ソテー ひじきの和風サラダ ご飯・みそ汁 フルーツ(キウイフルーツ)	砂糖・米・油・焼ふ	牛乳・鶏肉・竹輪	トマト・ひじき・人参・きゅうり・玉ねぎ・キウイフルーツ	牛乳 いちごジャムのみるく寒天	549 kcal 19.6 g 19.1 g 1.8 g	412 kcal 14.7 g 14.3 g 1.4 g			
2	月	魚の変わり西京焼き 五目豆 ご飯・すまし汁	ホットケーキミックス・白玉粉・砂糖・油・米・シェルマカロニ・小麦粉・バター・マヨネーズ	牛乳・玉子・鶏肉・大豆・秋鮭	青のり・人参・大根・インゲン・とろろ昆布・長ねぎ	牛乳 どら焼き	659 kcal 25.7 g 19.1 g 2.0 g	494 kcal 19.3 g 14.3 g 1.5 g			
3	火	お弁当献立 鶏肉のごま唐揚げ 野菜とツナの炒め物 キャロットおにぎり フルーツ(梨)	マカロニ・砂糖・米・バター・ごま・片栗粉・小麦粉・油	牛乳・鶏肉・玉子・ツナフレック缶	人参・生姜・トマト・ほうれん草・梨	牛乳 マカロニきなこ	572 kcal 21.9 g 23.2 g 1.7 g	429 kcal 16.4 g 17.4 g 1.3 g			
4	水	豚肉の生姜焼き かぼちゃのミルク煮 ご飯・みそ汁	小麦粉・油・米・砂糖	牛乳・素干しエビ・玉子・花かつお・豚肉	万能ねぎ・生姜・玉ねぎ・人参・インゲン・かぼちゃ・白菜・ワカメ	牛乳 お好み葱焼き	575 kcal 23.8 g 16.0 g 1.9 g	431 kcal 17.9 g 12.0 g 1.4 g			
5	木	高野豆腐のふわふわ煮 野菜炒め ご飯・すまし汁 ヨーグルト	食パン・マヨネーズ・米・油・ソーメン・砂糖	牛乳・ハム・チーズ・高野豆腐・玉子・豚肉・ヨーグルト	人参・しいたけ・グリーンピース・なす・玉ねぎ・ピーマン・万能ねぎ	牛乳 ホットハムチーズパン	630 kcal 28.4 g 22.0 g 2.5 g	473 kcal 21.3 g 16.5 g 1.9 g			
6	金	さつまいもコロッケ ワカメサラダ ご飯・すまし汁	米・さつまいも・パン粉・油・小麦粉・砂糖・ごま油	牛乳・豚肉・玉子・はんぺん	玉ねぎ・トマト・ワカメ・コーン・キャベツ・インゲン	牛乳 フルーチェ(ピーチ) カルシウム強化!ミルクケーキ	563 kcal 16.6 g 15.6 g 1.7 g	422 kcal 12.5 g 11.7 g 1.3 g			
7	土	煮魚 緑黄色野菜のバターソテー ご飯・みそ汁 フルーツ(りんご)	米・砂糖・マヨネーズ・バター・花ふ	牛乳・カニカマ・アジ・鶏肉	きゅうり・のり・生姜・人参・グリーンアスパラ・かぼちゃ・大根・りんご	牛乳 のり巻き(カニかまマヨ)	605 kcal 22.6 g 17.0 g 1.9 g	454 kcal 17.0 g 12.8 g 1.4 g			
8	日	豚丼 えのきと小海老の炒り煮 みそ汁	ホットケーキミックス・バター・砂糖・米・ごま油・油・片栗粉	牛乳・玉子・豚肉・素干しエビ・豆腐・油揚げ	長ねぎ・人参・生姜・インゲン・白菜・えのき茸	牛乳 メロンパン	615 kcal 24.4 g 19.4 g 2.2 g	461 kcal 18.3 g 14.6 g 1.7 g			
9	月	魚のみそチーズ焼き ナムル風煮浸し ご飯・すまし汁	米・ツイストマカロニ・砂糖・ごま油・油・ごま・ソーメン	牛乳・イナダ・チーズ・鶏肉	梨・みかん缶・ほうれん草・人参・長ねぎ	牛乳 フルーツポンチ カルシウムウエハース	580 kcal 21.7 g 19.0 g 1.8 g	435 kcal 16.3 g 14.3 g 1.4 g			
10	火	鉄分プラス!肉団子カレー レタスとコーンのサラダ フルーツ(みかん)	小麦粉・油・米・じゃが芋・砂糖	牛乳・ウインナー・レバーミートボール	ひじき・人参・玉ねぎ・レタス・きゅうり・コーン・みかん	牛乳 ひじきおやき	605 kcal 17.7 g 19.2 g 2.1 g	454 kcal 13.3 g 14.4 g 1.6 g			
11	水	魚のパン粉焼き さつまいもサラダ ご飯・みそ汁	米・砂糖・油・パン粉・バター・さつまいも・マヨネーズ・焼ふ	牛乳・キハダマグロ・ハム	きゅうり・トマト・人参・レーズン・なす	牛乳 五平餅 きゅうり&トマト	643 kcal 23.4 g 14.9 g 2.6 g	482 kcal 17.6 g 11.2 g 2.0 g			
12	木	ソースやきうどん たこさんウインナー スープ ヨーグルト	米・うどん・油・砂糖	牛乳・ちりめん干し・豚肉・ウインナー・玉子・ヨーグルト	のり・玉ねぎ・人参・キャベツ・青のり・万能ねぎ	牛乳 じゃこおにぎり	565 kcal 23.0 g 21.2 g 2.5 g	424 kcal 17.3 g 15.9 g 1.9 g			
13	金	鶏肉の甘辛煮 ひじきの煮物 ご飯・みそ汁	ホットケーキミックス・さつまいも・砂糖・油・米・片栗粉・ごま油	牛乳・鶏肉・油揚げ・大豆	生姜・なす・ひじき・人参・ほうれん草・長ねぎ	牛乳 さつまいも蒸しパン	632 kcal 22.1 g 21.5 g 2.2 g	474 kcal 16.6 g 16.1 g 1.7 g			
14	土	おじゃがグラタン 小魚と野菜の和風マリネ ご飯・スープ フルーツ(オレンジ)	砂糖・米・じゃが芋・パン粉・油・バター・小麦粉	牛乳・豚肉・チーズ・しらす干し	りんご・レーズン・玉ねぎ・パセリ・キャベツ・コーン・大根・えのき茸・オレンジ	牛乳 りんごレーズン煮 カルシウムクッキー	580 kcal 19.6 g 18.2 g 1.3 g	435 kcal 14.7 g 13.7 g 1.0 g			
15	日	焼き鳥風ソテー ひじきの和風サラダ ご飯・みそ汁 フルーツ(キウイフルーツ)	砂糖・米・油・焼ふ	牛乳・鶏肉・竹輪	トマト・ひじき・人参・きゅうり・玉ねぎ・キウイフルーツ	牛乳 いちごジャムのみるく寒天	549 kcal 19.6 g 19.1 g 1.8 g	412 kcal 14.7 g 14.3 g 1.4 g			
年齢	給与栄養目標量		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		605			22.3			19.4	2.0	
1~2歳	500/19/11.1~16.7/2.0未満		454			16.8			14.5	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				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	3~5歳 栄養価	1~2歳 栄養価	たんぱく質 脂質 塩分	
16	月	魚の変わり西京焼き 五目豆 ご飯・すまし汁	ホットケーキミックス・白玉粉・砂糖・油・米・シェルマカロニ・小麦粉・バター・マヨネーズ	牛乳・玉子・鶏肉・大豆・秋鮭	青のり・人参・大根・インゲン・とろろ昆布・長ねぎ	牛乳 どら焼き	659 kcal 25.7 g 19.1 g 2.0 g	494 kcal 19.3 g 14.3 g 1.5 g	
17	火	あひるちゃんライス 鶏肉のごまから揚げ 野菜とツナの炒めもの フルーツ(オレンジ)	マカロニ・砂糖・米・バター・ごま・片栗粉・小麦粉・油	牛乳・チーズ・なると・鶏肉・玉子・ツナフレック缶	人参・きゅうり・レーズン・生姜・トマト・ほうれん草・オレンジ	牛乳 マカロニきなこ	608 kcal 25.7 g 24.4 g 1.6 g	456 kcal 19.3 g 18.3 g 1.2 g	
18	水	豚肉の生姜焼き かぼちゃのミルク煮 ご飯・みそ汁	小麦粉・油・米・砂糖	牛乳・素干しエビ・玉子・花かつお・豚肉	万能ねぎ・生姜・玉ねぎ・人参・インゲン・かぼちゃ・白菜・ワカメ	牛乳 お好み葱焼き	575 kcal 23.8 g 16.0 g 1.9 g	431 kcal 17.9 g 12.0 g 1.4 g	
19	木	高野豆腐のふわふわ煮 野菜炒め ご飯・すまし汁 フルーツ(バナナ)	食パン・マヨネーズ・米・油・ソーメン	牛乳・ハム・チーズ・高野豆腐・玉子・豚肉	人参・しいたけ・グリーンピース・なす・玉ねぎ・ピーマン・万能ねぎ・バナナ	牛乳 ホットハムチーズパン	616 kcal 27.2 g 20.8 g 2.5 g	462 kcal 20.4 g 15.6 g 1.9 g	
20	金	さつまいもコロッケ ワカメサラダ ご飯・すまし汁	米・さつまいも・パン粉・油・小麦粉・砂糖・ごま油	牛乳・豚肉・玉子・はんぺん	玉ねぎ・トマト・ワカメ・コーン・キャベツ・インゲン	牛乳 フルーチェ(ピーチ) カルシウム強化!ミルクケーキ	563 kcal 16.6 g 15.6 g 1.7 g	422 kcal 12.5 g 11.7 g 1.3 g	
21	土	煮魚 緑黄色野菜のバターソテー ご飯・みそ汁 フルーツ(りんご)	米・砂糖・マヨネーズ・バター・花ふ	牛乳・カニカマ・アジ・鶏肉	きゅうり・のり・生姜・人参・グリーンアスパラ・かぼちゃ・大根・りんご	牛乳 のり巻き(カニかまマヨ)	605 kcal 22.6 g 17.0 g 1.9 g	454 kcal 17.0 g 12.8 g 1.4 g	
22	日	豚丼 小海老のさつと炒り煮 みそ汁	ホットケーキミックス・バター・砂糖・米・ごま油・じゃが芋・油・片栗粉	牛乳・玉子・豚肉・素干しエビ・豆腐・油揚げ	長ねぎ・人参・生姜・インゲン・ピーマン	牛乳 メロンパン	634 kcal 24.6 g 19.4 g 2.2 g	476 kcal 18.5 g 14.6 g 1.7 g	
23	月	魚のみそチーズ焼き ナムル風煮浸し ご飯・すまし汁	米・ツイストマカロニ・砂糖・ごま油・油・ごま・ソーメン	牛乳・イナダ・チーズ・鶏肉	りんご・みかん缶・ほうれん草・人参・長ねぎ	牛乳 フルーツポンチ カルシウムウエハース	582 kcal 21.6 g 19.0 g 1.8 g	437 kcal 16.2 g 14.3 g 1.4 g	
24	火	鉄分プラス!肉団子カレー 豆サラダ フルーツ(グレープフルーツ)	小麦粉・油・米・じゃが芋・シェルマカロニ・砂糖	牛乳・ウインナー・レバーミートボール・大豆	ひじき・人参・玉ねぎ・きゅうり・グレープフルーツ	牛乳 ひじきおやき	654 kcal 20.4 g 20.1 g 2.1 g	491 kcal 15.3 g 15.1 g 1.6 g	
25	水	魚のパン粉焼き さつまいもサラダ ご飯・みそ汁	米・砂糖・油・パン粉・バター・さつまいも・マヨネーズ・焼ふ	牛乳・キハダマグロ・ハム	きゅうり・トマト・人参・レーズン・なす	牛乳 五平餅 きゅうり&トマト	643 kcal 23.4 g 14.9 g 2.6 g	482 kcal 17.6 g 11.2 g 2.0 g	
26	木	ソースやきうどん たこさんウインナー スープ ヨーグルト	米・うどん・油・砂糖	牛乳・ちりめん干し・豚肉・ウインナー・玉子・ヨーグルト	のり・玉ねぎ・人参・キャベツ・青のり・万能ねぎ	牛乳 じゃこおにぎり	565 kcal 23.0 g 21.2 g 2.5 g	424 kcal 17.3 g 15.9 g 1.9 g	
27	金	鶏肉の甘辛煮 ひじきの煮物 ご飯・みそ汁	ホットケーキミックス・さつまいも・砂糖・油・米・片栗粉・ごま油	牛乳・鶏肉・油揚げ・大豆	生姜・なす・ひじき・人参・ほうれん草・長ねぎ	牛乳 さつまいも蒸しパン	632 kcal 22.1 g 21.5 g 2.2 g	474 kcal 16.6 g 16.1 g 1.7 g	
28	土	おじゃがグラタン 小魚と野菜の和風マリネ ご飯・スープ フルーツ(オレンジ)	砂糖・米・じゃが芋・パン粉・油・バター・小麦粉	牛乳・豚肉・チーズ・しらす干し	りんご・レーズン・玉ねぎ・パセリ・キャベツ・コーン・大根・えのき茸・オレンジ	牛乳 りんごレーズン煮 カルシウムクッキー	580 kcal 19.6 g 18.2 g 1.3 g	435 kcal 14.7 g 13.7 g 1.0 g	
29	日	焼き鳥風ソテー ひじきの和風サラダ ご飯・みそ汁 フルーツ(キウイフルーツ)	砂糖・米・油・焼ふ	牛乳・鶏肉・竹輪	トマト・ひじき・人参・きゅうり・玉ねぎ・キウイフルーツ	牛乳 いちごジャムのみるく寒天	549 kcal 19.6 g 19.1 g 1.8 g	412 kcal 14.7 g 14.3 g 1.4 g	
30	月	魚の変わり西京焼き 五目豆 ご飯・すまし汁	ホットケーキミックス・白玉粉・砂糖・油・米・シェルマカロニ・小麦粉・バター・マヨネーズ	牛乳・玉子・鶏肉・大豆・秋鮭	青のり・人参・大根・インゲン・とろろ昆布・長ねぎ	牛乳 どら焼き	659 kcal 25.7 g 19.1 g 2.0 g	494 kcal 19.3 g 14.3 g 1.5 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。