

# 10月

キッズ	昼食	3色食品群				3〜5歳		1〜2歳		
		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	栄養価	たんぱく質	脂質	塩分	
1	火	秋のクリームシチュー 白菜とコーンのサラダ ご飯 フルーツ(オレンジ)	ホットケーキミックス・油・砂糖・米・さつま芋	牛乳・豆腐・玉子・鶏肉	レーズン・玉ねぎ・人参・しめじ・舞茸・グリンピース・白菜・コーン・オレンジ	牛乳 おとうふドーナッツ	662 kcal 19.3 g 22.7 g 1.6 g	497 kcal 14.5 g 17.0 g 1.2 g		
2	水	揚げ出し高野豆腐の野菜あんかけ もやしときゅうりのマヨ和え ご飯・かき玉汁	食パン・油・米・片栗粉・砂糖・マヨネーズ	牛乳・ベーコン・玉子・チーズ・高野豆腐・豚肉	青菜・玉ねぎ・白菜・人参・えのき茸・もやし・きゅうり・万能ねぎ	牛乳 青菜とベーコンのキッシュ風	626 kcal 26.4 g 26.5 g 2.4 g	470 kcal 19.8 g 19.9 g 1.8 g		
3	木	なすのミートスパゲッティ ひじきとカニカマのサラダ スープ フルーツ(バナナ)	米・砂糖・スパゲッティ・油・小麦粉・マヨネーズ	牛乳・鶏肉・油揚げ・豚肉・カニカマ・ベーコン	しめじ・舞茸・人参・なす・玉ねぎ・コーン・ひじき・キャベツ・かぼちゃ・バナナ	牛乳 きのこごはん	611 kcal 23.4 g 18.9 g 2.9 g	458 kcal 17.6 g 14.2 g 2.2 g		
4	金	ミネラルUP!ミートボールの酢豚風 フレンチサラダ ご飯・みそ汁	小麦粉・ごま油・米・油・砂糖・片栗粉	牛乳・玉子・レバー・ミートボール・豆腐	人参・切干大根・玉ねぎ・パプリカ赤・ピーマン・レタス・インゲン	牛乳 かみかみチヂミ	569 kcal 19.3 g 16.2 g 2.4 g	427 kcal 14.5 g 12.2 g 1.8 g		
5	土	魚の和風カレー煮 チンゲン菜のソテー ご飯・みそ汁	さつま芋・砂糖・バター・米・小麦粉・油	牛乳・イナダ・ベーコン	りんご・レタス・チンゲン菜・パプリカ赤・かぶ・かぶの葉	牛乳 りんごとさつま芋のコンポート	577 kcal 17.4 g 20.5 g 1.8 g	433 kcal 13.1 g 15.4 g 1.4 g		
6	日	チキンのレモンソテー 高野豆腐の煮物 ご飯・すまし汁 フルーツ(キウイフルーツ)	ホットケーキミックス・砂糖・油・米・片栗粉・さつま芋	牛乳・鶏肉・高野豆腐	レーズン・レモン・トマト・人参・とろろ昆布・水菜・キウイフルーツ	牛乳 レーズン蒸しパン	643 kcal 22.1 g 19.1 g 1.7 g	482 kcal 16.6 g 14.3 g 1.3 g		
7	月	魚のおろし煮 はすの金平 ご飯・みそ汁	片栗粉・砂糖・米・油・ごま	牛乳・ホキ・豚肉・玉子	柿・大根・水菜・人参・れんこん・玉ねぎ	牛乳 みるくずもち フルーツ(柿)	569 kcal 23.1 g 17.1 g 1.7 g	427 kcal 17.3 g 12.8 g 1.3 g		
8	火	みそうどん ツナ和え フルーツ(グレープフルーツ)	米・砂糖・うどん・マヨネーズ	牛乳・ちりめん干し・納豆・鶏肉・油揚げ・ツナフレーク缶	のり・梅干し・かぼちゃ・人参・玉ねぎ・大根・キャベツ・グレープフルーツ	牛乳 納豆巻き カルシウムUP!ミルクケーキ	610 kcal 23.7 g 20.6 g 2.8 g	458 kcal 17.8 g 15.5 g 2.1 g		
9	水	ひじき入りつくね焼き おかか和え ご飯・すまし汁	さつま芋・油・米・パン粉・砂糖・焼ふ	牛乳・鶏肉・大豆・玉子・花かつお	れんこん・ごぼう・人参・青のり・生姜・ひじき・トマト・大根・白菜	牛乳 秋野菜チップス	578 kcal 22.0 g 23.6 g 1.4 g	434 kcal 16.5 g 17.7 g 1.1 g		
10	木	魚のチーズ焼き きゅうりの白和え ご飯・みそ汁 フルーツ(柿)	ホットケーキミックス・片栗粉・砂糖・米・油・マヨネーズ・ごま	牛乳・豚肉・キハダマグロ・チーズ・豆腐	玉ねぎ・サニーレタス・きゅうり・人参・なす・しいたけ・柿	牛乳 肉まん	610 kcal 26.2 g 19.0 g 2.0 g	458 kcal 19.7 g 14.3 g 1.5 g		
11	お弁当 献立 (金)	骨太おにぎり 鶏肉のカレー風味唐揚げ しゃきしゃきマリネサラダ フルーツ(りんご)	米・ごま・片栗粉・小麦粉・油・じゃが芋・砂糖	牛乳・素干しエビ・ちりめん干し・鶏肉・玉子	生姜・レタス・人参・水菜・りんご	牛乳 フルーチェ(いちご) カルシウムウエハース	544 kcal 18.0 g 20.6 g 0.9 g	408 kcal 13.5 g 15.5 g 0.7 g		
12	土	魚のごまマヨ焼き とろろ納豆和え ご飯・みそ汁	ホットケーキミックス・油・バター・米・ごま・小麦粉・マヨネーズ	牛乳・玉子・赤魚・納豆・ちりめん干し	玉ねぎ・きゅうり・のり・佃・青菜・長ねぎ	牛乳 ホットケーキ(はちみつ)	619 kcal 23.5 g 22.5 g 1.7 g	464 kcal 17.6 g 16.9 g 1.3 g		
13	日	なすと豚肉のみそ炒め はりはりサラダ ご飯・すまし汁 フルーツ(グレープフルーツ)	砂糖・米・油・片栗粉・マヨネーズ・花ふ	牛乳・玉子・豚肉・カニカマ	人参・玉ねぎ・なす・切干大根・きゅうり・とろろ昆布・グレープフルーツ	牛乳 カスタードプリン	567 kcal 22.0 g 19.5 g 1.7 g	425 kcal 16.5 g 14.6 g 1.3 g		
14	月	いなり寿司 豆腐とかぼちゃの煮物 椀子にゅうめん	米・油・片栗粉・ごま・砂糖・ソーメン・天かす	牛乳・ベーコン・チーズ・味付いなり・豆腐・鶏肉	人参・きゅうり・かぼちゃ・インゲン・大根・ワカメ	牛乳 カレーご飯お焼き 塩もみきゅうり	714 kcal 24.8 g 21.2 g 2.8 g	536 kcal 18.6 g 15.9 g 2.1 g		
15	火	さつま芋のクリームシチュー キャベツとコーンのサラダ フルーツ(オレンジ)	ホットケーキミックス・油・砂糖・米・さつま芋	牛乳・豆腐・玉子・鶏肉	レーズン・玉ねぎ・人参・グリンピース・キャベツ・コーン・オレンジ	牛乳 おとうふドーナッツ	676 kcal 19.3 g 22.8 g 1.6 g	507 kcal 14.5 g 17.1 g 1.2 g		
年齢	給与栄養目標量		当月平均給与栄養量				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	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				
1〜2歳	600/22.5/13〜20/2.3未満		612	22.3	20.9	2.0				
	500/19/11.1〜16.7/2.0未満		459	16.8	15.7	1.5				

キッズ	昼食	3色食品群				3〜5歳		1〜2歳	
		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	栄養価	たんぱく質	脂質	塩分
16	水	揚げ出し高野豆腐の野菜あんかけ 大根ときゅうりのマヨ和え ご飯・かき玉汁	食パン・油・米・片栗粉・砂糖・マヨネーズ	牛乳・ベーコン・玉子・チーズ・高野豆腐・豚肉	青菜・玉ねぎ・白菜・人参・えのき茸・大根・きゅうり・万能ねぎ	牛乳 青菜とベーコンのキッシュ風	627 kcal 26.1 g 26.5 g 2.4 g	470 kcal 19.6 g 19.9 g 1.8 g	
17	木	なすのミートスパゲッティ ひじきとカニカマのサラダ スープ フルーツ(バナナ)	米・砂糖・スパゲッティ・油・小麦粉・マヨネーズ	牛乳・鶏肉・油揚げ・豚肉・カニカマ・ベーコン	しめじ・舞茸・人参・なす・玉ねぎ・コーン・ひじき・キャベツ・かぼちゃ・バナナ	牛乳 きのこごはん	611 kcal 23.4 g 18.9 g 2.9 g	458 kcal 17.6 g 14.2 g 2.2 g	
18	金	ミネラルUP!ミートボールの酢豚風 フレンチサラダ ご飯・みそ汁	小麦粉・ごま油・米・油・砂糖・片栗粉	牛乳・玉子・レバー・ミートボール・豆腐	人参・切干大根・玉ねぎ・パプリカ赤・ピーマン・レタス・インゲン	牛乳 かみかみチヂミ	569 kcal 19.3 g 16.2 g 2.4 g	427 kcal 14.5 g 12.2 g 1.8 g	
19	土	魚の和風カレー煮 チンゲン菜のソテー ご飯・みそ汁	さつま芋・砂糖・バター・米・小麦粉・油	牛乳・イナダ・ベーコン	りんご・レタス・チンゲン菜・パプリカ赤・かぶ・かぶの葉	牛乳 りんごとさつま芋のコンポート	577 kcal 17.4 g 20.5 g 1.8 g	433 kcal 13.1 g 15.4 g 1.4 g	
20	日	チキンのレモンソテー 高野豆腐の煮物 ご飯・すまし汁 フルーツ(キウイフルーツ)	ホットケーキミックス・砂糖・油・米・片栗粉・さつま芋	牛乳・鶏肉・高野豆腐	レーズン・トマト・レモン・人参・とろろ昆布・水菜・キウイフルーツ	牛乳 レーズン蒸しパン	643 kcal 22.1 g 19.1 g 1.7 g	482 kcal 16.6 g 14.3 g 1.3 g	
21	月	魚のおろし煮 はすの金平 ご飯・みそ汁	片栗粉・砂糖・米・油・ごま	牛乳・ホキ・豚肉・玉子	柿・大根・水菜・人参・れんこん・玉ねぎ	牛乳 みるくずもち フルーツ(柿)	569 kcal 23.1 g 17.1 g 1.7 g	427 kcal 17.3 g 12.8 g 1.3 g	
22	火	みそうどん ツナ和え フルーツ(グレープフルーツ)	米・砂糖・うどん・マヨネーズ	牛乳・ちりめん干し・納豆・鶏肉・油揚げ・ツナフレーク缶	のり・梅干し・かぼちゃ・人参・玉ねぎ・大根・キャベツ・グレープフルーツ	牛乳 納豆巻き カルシウムUP!ミルクケーキ	610 kcal 23.7 g 20.6 g 2.8 g	458 kcal 17.8 g 15.5 g 2.1 g	
23	水	ひじき入りつくね焼き おかか和え ご飯・すまし汁	さつま芋・油・米・パン粉・砂糖・焼ふ	牛乳・鶏肉・大豆・玉子・花かつお	れんこん・ごぼう・人参・青のり・生姜・ひじき・トマト・大根・白菜	牛乳 秋野菜チップス	578 kcal 22.0 g 23.6 g 1.4 g	434 kcal 16.5 g 17.7 g 1.1 g	
24	木	魚のチーズ焼き きゅうりの白和え ご飯・みそ汁 フルーツ(柿)	ホットケーキミックス・片栗粉・砂糖・米・油・マヨネーズ・ごま	牛乳・豚肉・キハダマグロ・チーズ・豆腐	玉ねぎ・サニーレタス・きゅうり・人参・なす・しいたけ・柿	牛乳 肉まん	610 kcal 26.2 g 19.0 g 2.0 g	458 kcal 19.7 g 14.3 g 1.5 g	
25	イ ベ ン ト 献 立 (金)	ヒーローライス 鶏肉のカレー風味唐揚げ しゃきしゃきマリネサラダ フルーツ(りんご)	米・油・片栗粉・小麦粉・じゃが芋・砂糖	牛乳・ハム・竹輪・鶏肉・玉子	玉ねぎ・レーズン・生姜・レタス・人参・水菜・りんご	牛乳 フルーチェ(いちご) カルシウムウエハース	588 kcal 20.4 g 21.8 g 2.0 g	441 kcal 15.3 g 16.4 g 1.5 g	
26	土	魚のごまマヨ焼き とろろ納豆和え ご飯・みそ汁	ホットケーキミックス・油・バター・米・ごま・小麦粉・マヨネーズ	牛乳・玉子・赤魚・納豆・ちりめん干し	玉ねぎ・きゅうり・のり・佃・青菜・長ねぎ	牛乳 ホットケーキ(はちみつ)	619 kcal 23.5 g 22.5 g 1.7 g	464 kcal 17.6 g 16.9 g 1.3 g	
27	日	なすと豚肉のみそ炒め はりはりサラダ ご飯・すまし汁 フルーツ(グレープフルーツ)	砂糖・米・油・片栗粉・マヨネーズ・花ふ	牛乳・玉子・豚肉・カニカマ	人参・玉ねぎ・なす・切干大根・きゅうり・とろろ昆布・グレープフルーツ	牛乳 カスタードプリン	567 kcal 22.0 g 19.5 g 1.7 g	425 kcal 16.5 g 14.6 g 1.3 g	
28	月	いなり寿司 豆腐とかぼちゃの煮物 椀子にゅうめん	米・油・片栗粉・ごま・砂糖・ソーメン・天かす	牛乳・ベーコン・チーズ・味付いなり・豆腐・鶏肉	人参・きゅうり・かぼちゃ・インゲン・大根・ワカメ	牛乳 カレーご飯お焼き 塩もみきゅうり	714 kcal 24.8 g 21.2 g 2.8 g	536 kcal 18.6 g 15.9 g 2.1 g	
29	火	秋のクリームシチュー 白菜とコーンのサラダ ご飯 フルーツ(オレンジ)	ホットケーキミックス・油・砂糖・米・さつま芋	牛乳・豆腐・玉子・鶏肉	レーズン・玉ねぎ・人参・しめじ・舞茸・グリンピース・白菜・コーン・オレンジ	牛乳 おとうふドーナッツ	662 kcal 19.3 g 22.7 g 1.6 g	497 kcal 14.5 g 17.0 g 1.2 g	
30	水	揚げ出し高野豆腐の野菜あんかけ もやしときゅうりのマヨ和え ご飯・かき玉汁	食パン・油・米・片栗粉・砂糖・マヨネーズ	牛乳・ベーコン・玉子・チーズ・高野豆腐・豚肉	青菜・玉ねぎ・白菜・人参・えのき茸・もやし・きゅうり・万能ねぎ	牛乳 青菜とベーコンのキッシュ風	626 kcal 26.4 g 26.5 g 2.4 g	470 kcal 19.8 g 19.9 g 1.8 g	
31	木	なすのミートスパゲッティ ひじきとカニカマのサラダ ごろっとパンキンスープ フルーツ(バナナ)	米・砂糖・スパゲッティ・油・小麦粉・マヨネーズ・バター	牛乳・鶏肉・油揚げ・豚肉・カニカマ・ベーコン	しめじ・舞茸・人参・なす・玉ねぎ・コーン・ひじき・キャベツ・かぼちゃ・バナナ	牛乳 きのこごはん	677 kcal 25.5 g 21.5 g 2.9 g	508 kcal 19.1 g 16.1 g 2.2 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。