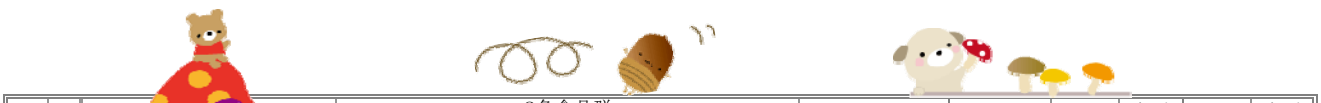




キッズ	昼食	3色食品群				アレルギー (乳・小麦・卵・そば・えび・かに)	3～5歳 栄養価	エネルギー	たんぱく質	脂質	塩分	1～2歳 栄養価	エネルギー	たんぱく質	脂質	塩分
		熱や力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	おやつ			たんぱく質	脂質	塩分	たんぱく質		脂質	塩分		
1	金	豚肉とさつまいもの煮物 トマトコーン 納豆 菜飯おにぎり・みそ汁	米・砂糖・さつまいも 油・マカロニ	牛乳・油揚げ・豚肉・納豆	青菜・人参・しめじ・トマト・コーン・大根・万能ねぎ	牛乳 マカロニきなこ 鉄カルウエハース	小麦・乳・卵	636 kcal	23.9 g	21.2 g	2.0 g	477 kcal	17.9 g	15.9 g	1.5 g	
2	土	煮魚 さつまいもの塩金平 ご飯・みそ汁 フルーツ(グレープフルーツ)	米・小麦粉・パン粉 油・砂糖・さつまいも ごま油	牛乳・玉子・チーズ カレー・ベーコン	生姜・長ねぎ・人参・青菜・しめじ・グレープフルーツ	牛乳 ライスコロッケ	小麦・乳・卵	640 kcal	22.5 g	17.3 g	1.9 g	480 kcal	16.9 g	13.0 g	1.4 g	
3	日	ミドルUP! ミートボールの中華あんかけ かぼちゃの甘煮 ご飯・みそ汁	米・ごま油・片栗粉 焼ふ	牛乳・しらす干し・花かつお・素干しエビ・レバー・ミートボール	ひじき・生姜・人参・白菜・ピーマン・かぼちゃ・キャベツ	牛乳 ひじきおにぎり	小麦・乳・卵・えび	553 kcal	19.5 g	10.7 g	2.5 g	415 kcal	14.6 g	8.0 g	1.9 g	
4	月	カレーライス はりはりサラダ フルーツ(柿)	砂糖・米・じゃが芋 油	牛乳・鶏肉・カニカマ	人参・玉ねぎ・切干大根・きゅうり・柿	牛乳 いちごジャムのみるく寒天	小麦・乳・卵・かに	605 kcal	18.3 g	21.3 g	1.7 g	454 kcal	13.7 g	16.0 g	1.3 g	
5	火	魚のコロコロ揚げ キャベツとじゃこの酢の物 ご飯・すまし汁	ホットケーキミックス 米・さつまいも・片栗粉 油・砂糖	牛乳・チーズ・キハダマクロ・ちりめん干し	人参・生姜・キャベツ・とろろ昆布・長ねぎ	牛乳 キャロット蒸しパン	小麦・乳	579 kcal	21.1 g	13.9 g	1.8 g	434 kcal	15.8 g	10.4 g	1.4 g	
6	水	さんまの梅あんかけ 高野豆腐と豚肉の煮物 ご飯・みそ汁 ヨーグルト	砂糖・米・油・小麦粉 片栗粉	牛乳・サンマ・高野豆腐・豚肉・ヨーグルト	生姜・梅干し・ほうれん草・人参・大根・インゲン	牛乳 オレンジゼリー ミルクケーキ	小麦・乳	571 kcal	24.3 g	19.6 g	1.8 g	428 kcal	18.2 g	14.7 g	1.4 g	
7	木	麻婆豆腐 おかかやえ ご飯・スープ フルーツ(りんご)	食パン・ごま・マヨネーズ・バター・砂糖 米・ごま油・片栗粉	牛乳・ちりめん干し・粉チーズ・豚肉・豆腐・ハム・花かつお	生姜・人参・玉ねぎ・グリーンピース・青菜・もやし・コーン・りんご	牛乳 スティックパン&ラスク	小麦・乳・卵・お問い合せ下さい	560 kcal	23.7 g	19.4 g	2.0 g	420 kcal	17.8 g	14.6 g	1.5 g	
8	金	魚のカレー風味揚げ ひじきの煮物 ご飯・のっぺい汁	米・砂糖・マヨネーズ 小麦粉・油・ごま油 里芋・片栗粉	牛乳・エビ・イナダ・さつまいも揚げ・鶏肉	きゅうり・のり・レタス・人参・ひじき・大根・長ねぎ	牛乳 のり巻き(エビマヨ)	小麦・乳・卵・えび・卵 ※8	633 kcal	17.4 g	22.0 g	1.6 g	475 kcal	13.1 g	16.5 g	1.2 g	
9	土	ブラウンシチュー フレンチサラダ ご飯 フルーツ(グレープフルーツ)	さつまいも・ごま・バター・米・油・砂糖	牛乳・鶏肉・チーズ	レーズン・玉ねぎ・人参・トマト缶・グリーンピース・キャベツ・パプリカ赤・グレープフルーツ	牛乳 さつまいものハニーセサミマッシュ	小麦・乳・落花生	639 kcal	17.6 g	22.5 g	2.0 g	479 kcal	13.2 g	16.9 g	1.5 g	
10	日	魚のムニエル 鶏肉とれんこんの煮物 ご飯・みそ汁	小麦粉・油・米・バター・砂糖	牛乳・素干しエビ・玉子・花かつお・沖ヒラス・鶏肉・油揚げ	万能ねぎ・切干大根・トマト・れんこん・人参・玉ねぎ	牛乳 かみかみお好み焼き	小麦・乳・卵・えび	581 kcal	25.4 g	18.1 g	2.4 g	436 kcal	19.1 g	13.6 g	1.8 g	
11	月	豚肉の生姜焼き さつまいもサラダ ご飯・スープ フルーツ(オレンジ)	小麦粉・片栗粉・油・米・さつまいも 砂糖・マヨネーズ	牛乳・納豆・チーズ・豚肉・豆腐・玉子	生姜・玉ねぎ・なす・人参・オレンジ	牛乳 納豆のカリカリチーズ焼き	小麦・乳・卵	703 kcal	25.8 g	24.9 g	1.6 g	527 kcal	19.4 g	18.7 g	1.2 g	
12	火	煮込みハンバーグ グリーンマッシュポテト ご飯・スープ	小麦粉・砂糖・米・パン粉・油・じゃが芋・バター	牛乳・豚肉・玉子	かぼちゃ・玉ねぎ・トマト缶・人参・青菜・大根・水菜	牛乳 かぼちゃいろいろミルクケーキ	小麦・乳・卵	650 kcal	21.5 g	17.0 g	1.1 g	488 kcal	16.1 g	12.8 g	0.8 g	
13	水	魚のパン粉焼き 切干大根煮 ご飯・みそ汁 フルーツ(グレープフルーツ)	中華めん・油・米・パン粉・バター・砂糖	牛乳・豚肉・花かつお・ホキ・鶏肉・油揚げ	人参・キャベツ・青のり・トマト・切干大根・えのき茸・玉ねぎ・インゲン・グレープフルーツ	牛乳 ミニソース焼きそば	小麦・乳・お問い合せ下さい	585 kcal	24.2 g	17.4 g	2.2 g	439 kcal	18.2 g	13.1 g	1.7 g	
14	木	スパニッシュオムレツ コーンスローサラダ ご飯・スープ	ホットケーキミックス バター・米・じゃが芋・油・砂糖	牛乳・玉子・ウインナー・ベーコン	レーズン・りんご・玉ねぎ・レタス・キャベツ・人参・えのき茸	牛乳 アップルマフィン	乳・小麦・卵	607 kcal	27.3 g	19.4 g	2.1 g	455 kcal	20.5 g	14.6 g	1.6 g	
15	金	お赤飯 海老フライ&白身フライ トマトコーン 納豆 みそ汁	米・パン粉・小麦粉・油・マカロニ・砂糖	牛乳・エビ・キハダマクロ・玉子・納豆	レタス・トマト・コーン・大根・万能ねぎ	牛乳 マカロニきなこ 鉄カルウエハース	小麦・乳・卵・えび	553 kcal	24.6 g	18.1 g	2.3 g	415 kcal	18.5 g	13.6 g	1.7 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	611	22.1	19.3	1.9	
1～2歳	500/19/11.1～16.7/2.0未満	458	16.5	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い



キッズ	昼食	3色食品群				アレルギー (乳・小麦・卵・そば・えび・かに)	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			たんぱく質	脂質	塩分	たんぱく質		脂質	塩分		
16	土	煮魚 さつまいもの塩金平 ご飯・みそ汁 フルーツ(グレープフルーツ)	米・小麦粉・パン粉 油・砂糖・さつまいも ごま油	牛乳・玉子・チーズ カレー・ベーコン	生姜・長ねぎ・人参・青菜・しめじ・グレープフルーツ	牛乳 ライスコロッケ	小麦・乳・卵	640 kcal	22.5 g	17.3 g	1.9 g	480 kcal	16.9 g	13.0 g	1.4 g	
17	日	ミドルUP! ミートボールの中華あんかけ かぼちゃの甘煮 ご飯・みそ汁	米・ごま油・片栗粉 焼ふ	牛乳・しらす干し・花かつお・素干しエビ・レバー・ミートボール	ひじき・生姜・人参・白菜・ピーマン・かぼちゃ・キャベツ	牛乳 ひじきおにぎり	小麦・乳・卵・えび	553 kcal	19.5 g	10.7 g	2.5 g	415 kcal	14.6 g	8.0 g	1.9 g	
18	月	カレーライス はりはりサラダ フルーツ(柿)	砂糖・米・じゃが芋 油	牛乳・鶏肉・カニカマ	人参・玉ねぎ・切干大根・きゅうり・柿	牛乳 いちごジャムのみるく寒天	小麦・乳・卵・かに	605 kcal	18.3 g	21.3 g	1.7 g	454 kcal	13.7 g	16.0 g	1.3 g	
19	火	魚のココロ揚げ キャベツとじゃこの酢の物 ご飯・すまし汁	ホットケーキミックス 米・さつまいも・片栗粉 油・砂糖	牛乳・チーズ・キハダマクロ・ちりめん干し	人参・生姜・キャベツ・とろろ昆布・長ねぎ	牛乳 キャロット蒸しパン	小麦・乳	579 kcal	21.1 g	13.9 g	1.8 g	434 kcal	15.8 g	10.4 g	1.4 g	
20	水	さんまの梅あんかけ 高野豆腐と豚肉の煮物 ご飯・みそ汁 ヨーグルト	砂糖・米・油・小麦粉 片栗粉	牛乳・サンマ・高野豆腐・豚肉・ヨーグルト	生姜・梅干し・ほうれん草・人参・大根・インゲン	牛乳 オレンジゼリー ミルクケーキ	小麦・乳	571 kcal	24.3 g	19.6 g	1.8 g	428 kcal	18.2 g	14.7 g	1.4 g	
21	木	麻婆豆腐 おかかやえ ご飯・スープ フルーツ(りんご)	食パン・ごま・マヨネーズ・バター・砂糖 米・ごま油・片栗粉	牛乳・ちりめん干し・粉チーズ・豚肉・豆腐・ハム・花かつお	生姜・人参・玉ねぎ・グリーンピース・青菜・もやし・コーン・りんご	牛乳 スティックパン&ラスク	小麦・乳・卵・お問い合せ下さい	560 kcal	23.7 g	19.4 g	2.0 g	420 kcal	17.8 g	14.6 g	1.5 g	
22	金	魚のカレー風味揚げ ひじきの煮物 ご飯・のっぺい汁	米・砂糖・マヨネーズ 小麦粉・油・ごま油 里芋・片栗粉	牛乳・エビ・イナダ・さつまいも揚げ・鶏肉	きゅうり・のり・レタス・人参・ひじき・大根・長ねぎ	牛乳 のり巻き(エビマヨ)	小麦・乳・卵・えび・卵 ※8	633 kcal	17.4 g	22.0 g	1.6 g	475 kcal	13.1 g	16.5 g	1.2 g	
23	土	ブラウンシチュー フレンチサラダ ご飯 フルーツ(グレープフルーツ)	さつまいも・ごま・バター・米・油・砂糖	牛乳・鶏肉・チーズ	レーズン・玉ねぎ・人参・トマト缶・グリーンピース・キャベツ・パプリカ赤・グレープフルーツ	牛乳 さつまいものハニーセサミマッシュ	小麦・乳・落花生	639 kcal	17.6 g	22.5 g	2.0 g	479 kcal	13.2 g	16.9 g	1.5 g	
24	日	魚のムニエル 鶏肉とれんこんの煮物 ご飯・みそ汁	小麦粉・油・米・バター・砂糖	牛乳・素干しエビ・玉子・花かつお・沖ヒラス・鶏肉・油揚げ	万能ねぎ・切干大根・トマト・れんこん・人参・玉ねぎ	牛乳 かみかみお好み焼き	小麦・乳・卵・えび	581 kcal	25.4 g	18.1 g	2.4 g	436 kcal	19.1 g	13.6 g	1.8 g	
25	月	豚肉の生姜焼き さつまいもサラダ ご飯・スープ フルーツ(オレンジ)	小麦粉・片栗粉・油・米・さつまいも 砂糖・マヨネーズ	牛乳・納豆・チーズ・豚肉・豆腐・玉子	生姜・玉ねぎ・なす・人参・オレンジ	牛乳 納豆のカリカリチーズ焼き	小麦・乳・卵	703 kcal	25.8 g	24.9 g	1.6 g	527 kcal	19.4 g	18.7 g	1.2 g	
26	火	煮込みハンバーグ グリーンマッシュポテト ご飯・スープ	小麦粉・砂糖・米・パン粉・油・じゃが芋・バター	牛乳・豚肉・玉子	かぼちゃ・玉ねぎ・トマト缶・人参・青菜・大根・水菜	牛乳 かぼちゃいろいろミルクケーキ	小麦・乳・卵	650 kcal	21.5 g	17.0 g	1.1 g	488 kcal	16.1 g	12.8 g	0.8 g	
27	水	魚のパン粉焼き 切干大根煮 ご飯・みそ汁 フルーツ(グレープフルーツ)	中華めん・油・米・パン粉・バター・砂糖	牛乳・豚肉・花かつお・ホキ・鶏肉・油揚げ	人参・キャベツ・青のり・トマト・切干大根・えのき茸・玉ねぎ・インゲン・グレープフルーツ	牛乳 ミニソース焼きそば	小麦・乳・お問い合せ下さい	585 kcal	24.2 g	17.4 g	2.2 g	439 kcal	18.2 g	13.1 g	1.7 g	
28	木	スパニッシュオムレツ コーンスローサラダ ご飯・スープ	ホットケーキミックス バター・米・じゃが芋・油・砂糖	牛乳・玉子・ウインナー・ベーコン	レーズン・りんご・玉ねぎ・レタス・キャベツ・人参・えのき茸	牛乳 アップルマフィン	小麦・卵・乳	665 kcal	21.4 g	26.7 g	2.1 g	499 kcal	16.1 g	20.0 g	1.6 g	
29	金	くまさんライス カラフルサラダ みそ汁	米・じゃが芋・バター・砂糖・マヨネーズ・マカロニ	牛乳・ウインナー・チーズ・ミートボール	人参・レーズン・青のり・トマト・コーン・水菜・大根・万能ねぎ	牛乳 マカロニきなこ 鉄カルウエハース	小麦・乳・卵	544 kcal	16.4 g	17.2 g	2.4 g	408 kcal	12.3 g	12.9 g	1.8 g	
30	土	煮魚 さつまいもの塩金平 ご飯・みそ汁 フルーツ(グレープフルーツ)	米・小麦粉・パン粉 油・砂糖・さつまいも ごま油	牛乳・玉子・チーズ カレー・ベーコン	生姜・長ねぎ・人参・青菜・しめじ・グレープフルーツ	牛乳 ライスコロッケ	小麦・乳・卵	640 kcal	22.5 g	17.3 g	1.9 g	480 kcal	16.9 g	13.0 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、記載しておりません。※調味料のアレルギー表示は弊社でお届けしたものに限りです。また、アレルギーの詳細は「予定献立表」でご確認下さい。※8 この商品は「小麦・乳・えび・かに」を含む製品と同じ施設で製造しておりますが、混入を最小限に抑えるように十分に配慮して生産されております。