

キッズ	昼食	3色食品群				3～5歳 栄養価		1～2歳 栄養価		
		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	エネルギー たんぱく質 脂質 塩分	エネルギー たんぱく質 脂質 塩分	エネルギー たんぱく質 脂質 塩分		
1	日	あぶ玉井 納豆のカニカマ和え みそ汁	小麦粉・油・米・砂糖	牛乳・ツナフレーク 缶・豚肉・油揚げ・ 玉子・納豆・カニカ マ	ひじき・人参・長ねぎ のり・青菜・なす・しめ じ	牛乳 ひじきおやき	593 kcal 28.1 g 20.3 g 2.2 g	445 kcal 21.1 g 15.2 g 1.7 g		
2	月	魚の香草マヨ焼き 厚揚げの中華風煮 ご飯・みそ汁	片栗粉・砂糖・米・ 油・小麦粉・マヨ ネーズ・ごま油・焼 ふ	牛乳・イナダ・鶏肉・ 絹厚揚げ	玉ねぎ・パセリ・トマ ト・人参・グリーンピ ース・大根	牛乳 みるくくずもち	633 kcal 25.9 g 24.2 g 1.6 g	475 kcal 19.4 g 18.2 g 1.2 g		
3	火	水菜とエビのかきあげ れんこんサラダ 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ス・ 米・小麦粉・油・ 砂糖・マヨネーズ	牛乳・チーズ・エビ・ 玉子・ハム	水菜・コーン・れんこ ん・人参・かぶ・かぶ の葉・グレープフルーツ	牛乳 チーズ蒸しパン	582 kcal 19.3 g 19.2 g 2.3 g	437 kcal 14.5 g 14.4 g 1.7 g		
4	水	ミートボールのトマトクリーム煮 くるくるマカロニサラダ ご飯・スープ ヨーグルト	食パン・バター・砂 糖・米・油・ツイスト マカロニ・マヨネー ズ	牛乳・玉子・レパー ミートボール・ペー コン・ヨーグルト	トマト缶・玉ねぎ・しめ じ・パセリ・きゅうり・ 人参・もやし	牛乳 フレンチトースト	637 kcal 23.7 g 22.2 g 2.6 g	478 kcal 17.8 g 16.7 g 2.0 g		
5	木	さんまの蒲焼き 切干大根煮 ご飯・みそ汁	砂糖・バター・米・ 油・片栗粉	牛乳・サンマ・鶏肉・ 油揚げ	りんご・レーズン・レモ ン・ピーマン・人参・ 切干大根・えのき茸・ 白菜・長ねぎ	牛乳 りんごのバター煮	586 kcal 19.3 g 21.0 g 1.8 g	440 kcal 14.5 g 15.8 g 1.4 g		
6	金	かぼちゃコロッケ ひじきの炒め煮 ご飯・スープ フルーツ(オレンジ)	米・マヨネーズ・パン 粉・油・小麦粉・ごま 油・砂糖	牛乳・ちりめん干し・ 花かつお・鶏肉・玉 子・まぐろ水煮フレ ーク	チンゲン菜・人参・大 根・かぼちゃ・玉ね ぎ・トマト・ひじき・コ ーン・しめじ・オレンジ	牛乳 じゃこおにぎり スティック野菜	667 kcal 21.2 g 20.3 g 1.6 g	500 kcal 15.9 g 15.2 g 1.2 g		
7	土	オムレツ にんじゃが金平 ご飯・スープ	小麦粉・ごま油・米・ 油・じゃが芋・ごま 砂糖	牛乳・素干しエビ・ 玉子・鶏肉・ハム	人参・ピーマン・玉ね ぎ・青菜・えのき茸	牛乳 人参とおエビのチヂミ	637 kcal 27.4 g 23.6 g 2.4 g	478 kcal 20.6 g 17.7 g 1.8 g		
8	日	けんちんうどん かぼちゃのバター煮 フルーツ(りんご)	米・天かす・うどん・ 砂糖・バター	牛乳・鶏肉・絹厚揚 げ	人参・のり・ごぼう・か ぶ・長ねぎ・かぼ ちゃ・りんご	牛乳 たぬきおにぎり 鉄カルシウムウエハース	598 kcal 18.9 g 17.8 g 2.2 g	449 kcal 14.2 g 13.4 g 1.7 g		
9	月	魚の竜田焼き マセドアンサラダ ご飯・みそ汁	ホットケーキミックス・ 米・片栗粉・油・ さつま芋・砂糖	牛乳・サワラ・ハム・ チーズ・豆腐	レーズン・トマト・人 参・きゅうり・インゲ ン	牛乳 レーズン蒸しパン	582 kcal 20.8 g 15.8 g 2.0 g	437 kcal 15.6 g 11.9 g 1.5 g		
10	お 弁 当 献 立 (火)	コーン茶飯おにぎり 鶏肉の甘みそ焼き 海藻サラダ フルーツ(みかん)	マカロニ・砂糖・米・ 油・ごま油	牛乳・油揚げ・鶏 肉・カニカマ	人参・コーン・サニー レタス・ワカメ・キャ ベツ・みかん	牛乳 マカロニきなこ ミルクケーキ	564 kcal 20.9 g 18.9 g 1.2 g	423 kcal 15.7 g 14.2 g 0.9 g		
11	水	ロコモコ丼 ひじきのサラダ みそ汁	ごま・片栗粉・油・砂 糖・米・パン粉・パ ター	牛乳・豚肉・玉子・ 大豆	かぼちゃ・玉ねぎ・レ タス・トマト・ひじき・ れんこん・人参・白菜・ えのき茸	牛乳 かぼちゃもち	592 kcal 21.7 g 21.0 g 2.0 g	444 kcal 16.3 g 15.8 g 1.5 g		
12	木	魚のチーズ焼き おふのふわふわ煮 ご飯・みそ汁 フルーツ(バナナ)	米・油・マヨネーズ・ 焼ふ・砂糖	牛乳・シイラ・チー ズ・玉子・油揚げ	玉ねぎ・青菜・もやし・ 万能ねぎ・大根・パナ ナ	牛乳 フルーチェ(ピーチ)	521 kcal 23.4 g 17.3 g 1.9 g	391 kcal 17.6 g 13.0 g 1.4 g		
13	金	クリームシチュー はりはりサラダ ご飯 フルーツ(オレンジ)	ホットケーキミックス・ マヨネーズ・米・ 油・砂糖	牛乳・ハム・玉子・ 鶏肉	玉ねぎ・かぼちゃ・グ リンピース・切干大 根・人参・きゅうり・オ レンジ	牛乳 オニオンパン	653 kcal 21.0 g 22.3 g 2.0 g	490 kcal 15.8 g 16.7 g 1.5 g		
14	土	魚のカレームニエル 高野豆腐のごま和え ご飯・みそ汁	油・米・小麦粉・ご ま・砂糖・ごま油	牛乳・アジ・高野豆 腐・油揚げ	かぼちゃ・人参・青の り・レタス・白菜・しめ じ・玉ねぎ	牛乳 野菜チップス カルシウムまじゅう	558 kcal 20.8 g 19.5 g 1.7 g	419 kcal 15.6 g 14.6 g 1.3 g		
15	日	あぶ玉井 納豆のカニカマ和え みそ汁	小麦粉・油・米・砂 糖	牛乳・ツナフレーク 缶・豚肉・油揚げ・ 玉子・納豆・カニカ マ	ひじき・人参・長ねぎ のり・青菜・なす・しめ じ	牛乳 ひじきおやき	593 kcal 28.1 g 20.3 g 2.2 g	445 kcal 21.1 g 15.2 g 1.7 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		602	22.6	20.5	2.0				
	500/19/11.1～16.7/2.0未満		451	16.9	15.4	1.5				

キッズ	昼食	3色食品群				3～5歳 栄養価		1～2歳 栄養価	
		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	エネルギー たんぱく質 脂質 塩分	エネルギー たんぱく質 脂質 塩分	エネルギー たんぱく質 脂質 塩分	
16	月	魚の香草マヨ焼き 厚揚げの中華風煮 ご飯・みそ汁	片栗粉・砂糖・米・ 油・小麦粉・マヨ ネーズ・ごま油・焼 ふ	牛乳・イナダ・鶏肉・ 絹厚揚げ	玉ねぎ・パセリ・トマ ト・人参・グリーンピ ース・大根	牛乳 みるくくずもち	633 kcal 25.9 g 24.2 g 1.6 g	475 kcal 19.4 g 18.2 g 1.2 g	
17	火	水菜とエビのかきあげ れんこんサラダ 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ス・ 米・小麦粉・油・ 砂糖・マヨネーズ	牛乳・チーズ・エビ・ 玉子・ハム	水菜・コーン・れんこ ん・人参・かぶ・かぶ の葉・グレープフルーツ	牛乳 チーズ蒸しパン	582 kcal 19.3 g 19.2 g 2.3 g	437 kcal 14.5 g 14.4 g 1.7 g	
18	水	ミートボールのトマトクリーム煮 くるくるマカロニサラダ ご飯・スープ ヨーグルト	食パン・バター・砂 糖・米・油・ツイスト マカロニ・マヨネー ズ	牛乳・玉子・レパー ミートボール・ペー コン・ヨーグルト	トマト缶・玉ねぎ・しめ じ・パセリ・きゅうり・ 人参・もやし	牛乳 フレンチトースト	637 kcal 23.7 g 22.2 g 2.6 g	478 kcal 17.8 g 16.7 g 2.0 g	
19	木	さんまの蒲焼き 切干大根煮 ご飯・みそ汁	砂糖・バター・米・ 油・片栗粉	牛乳・サンマ・鶏肉・ 油揚げ	りんご・レーズン・レモ ン・ピーマン・人参・ 切干大根・えのき茸・ 白菜・長ねぎ	牛乳 りんごのバター煮	586 kcal 19.3 g 21.0 g 1.8 g	440 kcal 14.5 g 15.8 g 1.4 g	
20	金	かぼちゃコロッケ ひじきの炒め煮 ご飯・スープ フルーツ(オレンジ)	米・マヨネーズ・パン 粉・油・小麦粉・ごま 油・砂糖	牛乳・ちりめん干し・ 花かつお・ペーコ ン・玉子・まぐろ水 煮フレーク	チンゲン菜・人参・大 根・かぼちゃ・玉ね ぎ・トマト・ひじき・コ ーン・しめじ・オレンジ	牛乳 じゃこおにぎり スティック野菜	667 kcal 21.2 g 20.3 g 1.6 g	500 kcal 15.9 g 15.2 g 1.2 g	
21	土	オムレツ にんじゃが金平 ご飯・スープ	小麦粉・ごま油・米・ 油・じゃが芋・ごま 砂糖	牛乳・素干しエビ・ 玉子・鶏肉・ハム	人参・ピーマン・玉ね ぎ・青菜・えのき茸	牛乳 人参とおエビのチヂミ	637 kcal 27.4 g 23.6 g 2.4 g	478 kcal 20.6 g 17.7 g 1.8 g	
22	日	けんちんうどん かぼちゃのバター煮 フルーツ(りんご)	米・天かす・うどん・ 砂糖・バター	牛乳・鶏肉・絹厚揚 げ	人参・のり・ごぼう・か ぶ・長ねぎ・かぼ ちゃ・りんご	牛乳 たぬきおにぎり 鉄カルシウムウエハース	598 kcal 18.9 g 17.8 g 2.2 g	449 kcal 14.2 g 13.4 g 1.7 g	
23	月	魚の竜田焼き マセドアンサラダ ご飯・みそ汁	ホットケーキミックス・ 米・片栗粉・油・ さつま芋・砂糖	牛乳・サワラ・ハム・ チーズ・豆腐	レーズン・トマト・人 参・きゅうり・インゲ ン	牛乳 レーズン蒸しパン	582 kcal 20.8 g 15.8 g 2.0 g	437 kcal 15.6 g 11.9 g 1.5 g	
24	イ ベ ン ト 献 立 (火)	クリスマスツリーライス ローストチキン 海藻サラダ スープ	マカロニ・砂糖・米・ 星ポテ・バター・油・ ごま油	牛乳・ウインナー・ 鶏肉・カニカマ	コーン・ほうれん草・ 玉ねぎ・生姜・にんに く・人参・ワカメ・キャ ベツ・大根・キヌサヤ	牛乳 マカロニきなこ ミルクケーキ	609 kcal 22.3 g 22.3 g 2.2 g	457 kcal 16.7 g 16.7 g 1.7 g	
25	水	ロコモコ丼 ひじきのサラダ みそ汁	ごま・片栗粉・油・砂 糖・米・パン粉・パ ター	牛乳・豚肉・玉子・ 大豆	かぼちゃ・玉ねぎ・レ タス・トマト・ひじき・ れんこん・人参・白菜・ えのき茸	牛乳 かぼちゃもち	592 kcal 21.7 g 21.0 g 2.0 g	444 kcal 16.3 g 15.8 g 1.5 g	
26	木	魚のチーズ焼き おふのふわふわ煮 ご飯・みそ汁 フルーツ(バナナ)	米・油・マヨネーズ・ 焼ふ・砂糖	牛乳・シイラ・チー ズ・玉子・油揚げ	玉ねぎ・青菜・もやし・ 万能ねぎ・大根・パナ ナ	牛乳 フルーチェ(ピーチ)	521 kcal 23.4 g 17.3 g 1.9 g	391 kcal 17.6 g 13.0 g 1.4 g	
27	金	クリームシチュー はりはりサラダ ご飯 フルーツ(オレンジ)	ホットケーキミックス・ マヨネーズ・米・ 油・砂糖	牛乳・ハム・玉子・ 鶏肉	玉ねぎ・かぼちゃ・グ リンピース・切干大 根・人参・きゅうり・オ レンジ	牛乳 オニオンパン	653 kcal 21.0 g 22.3 g 2.0 g	490 kcal 15.8 g 16.7 g 1.5 g	
28	土	魚のカレームニエル 高野豆腐のごま和え ご飯・みそ汁	油・米・小麦粉・ご ま・砂糖・ごま油	牛乳・アジ・高野豆 腐・油揚げ	かぼちゃ・人参・青の り・レタス・白菜・しめ じ・玉ねぎ	牛乳 野菜チップス カルシウムまじゅう	558 kcal 20.8 g 19.5 g 1.7 g	419 kcal 15.6 g 14.6 g 1.3 g	
29	日	あぶ玉井 納豆のカニカマ和え みそ汁	小麦粉・油・米・砂 糖	牛乳・ツナフレーク 缶・豚肉・油揚げ・ 玉子・納豆・カニカ マ	ひじき・人参・長ねぎ のり・キャベツ・なす・ キヌサヤ	牛乳 ひじきおやき	596 kcal 28.1 g 20.5 g 2.2 g	447 kcal 21.1 g 15.4 g 1.7 g	
30	月	魚の香草マヨ焼き 厚揚げの中華風煮 ご飯・みそ汁	片栗粉・砂糖・米・ 油・小麦粉・マヨ ネーズ・ごま油・焼 ふ	牛乳・イナダ・鶏肉・ 絹厚揚げ	玉ねぎ・パセリ・トマ ト・人参・グリーンピ ース・大根	牛乳 みるくくずもち	633 kcal 25.9 g 24.2 g 1.6 g	475 kcal 19.4 g 18.2 g 1.2 g	
31	火	エビとコーンのかきあげ れんこんサラダ 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ス・ 米・小麦粉・油・ 砂糖・マヨネーズ・ 里芋	牛乳・チーズ・エビ・ 玉子	玉ねぎ・コーン・れん こん・人参・枝豆・ワカ メ・グレープフルーツ	牛乳 チーズ蒸しパン	590 kcal 18.7 g 19.3 g 2.2 g	443 kcal 14.0 g 14.5 g 1.7 g	

※3色食品群は食品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。