

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	アレルギー (乳・小麦・卵・そば・えび・かに)	エネルギー たんぱく質 脂質 塩分	たんぱく質 脂質 塩分	エネルギー たんぱく質 脂質 塩分	
1	土	厚揚げの生姜炒め ひじきとカニカマのサラダ ご飯・みそ汁	マカロニ・砂糖・米・油・マヨネーズ・焼 ふ	牛乳・厚揚げ・鶏 肉・カニカマ	生姜・人参・玉ねぎ・ 万能ねぎ・ひじき・チ ンゲン菜・白菜	牛乳 マカロニきなこ ミルクケーキ	565 kcal 21.9 g 20.0 g 1.8 g	424 kcal 16.4 g 15.0 g 1.4 g		
2	日	チーズスクランブルエッグ トマトサラダ ご飯・スープ フルーツ(キウイフルーツ)	ホットケーキミックス・ 米・バター・マヨ ネーズ	牛乳・玉子・チー ズ・ベーコン	コーン・しめじ・ピーマ ン・トマト・レタス・か ぶ・ニラ・キウイフル ーツ	牛乳 コーンパン	594 kcal 21.0 g 22.5 g 1.7 g	446 kcal 15.8 g 16.9 g 1.3 g		
3	月	赤おにさんライス コールスロー スープ フルーツ(りんご)	米・スパゲッティ・ 油・バター・砂糖・マ ヨネーズ	牛乳・ウインナー・ ベーコン	玉ねぎ・レーズン・ きゅうり・キャベツ・人 参・かぼちゃ・キヌサ ヤ・りんご	牛乳 フルーチェ(ピーチ)	503 kcal 13.4 g 20.3 g 2.3 g	377 kcal 10.1 g 15.2 g 1.7 g		
4	火	冬野菜のクリームシチュー 海藻サラダ ご飯 フルーツ(オレンジ)	さつまいも・小麦粉・ 砂糖・油・米・ごま油	牛乳・大豆・しらす 干し・玉子・鶏肉	ひじき・玉ねぎ・白菜 かぶ・ミックスベジタ ブル・海藻サラダ・レ タス・オレンジ	牛乳 岩石揚げ	595 kcal 19.9 g 21.6 g 1.9 g	446 kcal 14.9 g 16.2 g 1.4 g		
5	水	えびチャーハン 竹輪マヨ納豆揚げ スープ	米・ごま油・マヨネ ーズ・天ぷら粉・油	牛乳・エビ・玉子・ 竹輪・納豆・チーズ	のり・梅干し・コーン・ 玉ねぎ・万能ねぎ・青 菜・しいたけ	牛乳 おにぎり(おおか・梅干し)	629 kcal 22.0 g 20.8 g 2.4 g	472 kcal 16.5 g 15.6 g 1.8 g		
6	木	魚のピカタ 春雨サラダ ご飯・みそ汁 フルーツ(バナナ)	さつまいも・油・砂糖・ バター・米・小麦粉・ 春雨・ごま油	牛乳・イナダ・玉子・ ハム	青のり・トマト・きゅう り・白菜・インゲン・パ ナナ	牛乳 キャラメル大学芋	608 kcal 18.0 g 19.7 g 1.6 g	456 kcal 13.5 g 14.8 g 1.2 g		
7	金	みそ照りチキン丼 ツナサラダ スープ	砂糖・バター・米・ 油・マヨネーズ	牛乳・鶏肉・ツナフ レーク缶	りんご・レモン・レーズ ン・生姜・万能ねぎ・ レタス・人参・かぼ ちゃ・コーン	牛乳 りんごのバター煮	559 kcal 17.6 g 22.0 g 1.5 g	419 kcal 13.2 g 16.5 g 1.1 g		
8	土	魚の竜田焼き にんじゃが金平 ご飯・みそ汁 フルーツ(グレープフルーツ)	米・片栗粉・油・じゃ が芋・ごま・砂糖	牛乳・しらす干し・ 花かつお・素干しエ ビ・アジ・鶏肉	ひじき・キャベツ・人 参・玉ねぎ・しめじ・グ レープフルーツ	牛乳 ひじきおにぎり	604 kcal 23.3 g 15.8 g 1.9 g	453 kcal 17.5 g 11.9 g 1.4 g		
9	日	高野豆腐の揚げ浸し カラフルサラダ ご飯・みそ汁	片栗粉・砂糖・米・ 油	牛乳・高野豆腐・素 干しエビ・玉子	玉ねぎ・しいたけ・人 参・トマト・コーン・水 菜・キヌサヤ	牛乳 みるくくずもち Caたっぷり！黒糖ケーキ	620 kcal 21.2 g 18.7 g 1.8 g	465 kcal 15.9 g 14.0 g 1.4 g		
10	月	さんまの蒲焼き かみかみ和え ご飯・みそ汁 フルーツ(りんご)	ホットケーキミックス・ 米・油・片栗粉・ 砂糖・ごま油・花ふ	牛乳・チーズ・サン マ・鶏肉・豆腐	ピーマン・切干大根・ 人参・キャベツ・りん ご	牛乳 チーズ蒸しパン	629 kcal 23.7 g 21.0 g 2.2 g	472 kcal 17.8 g 15.8 g 1.7 g		
11	火	ミナラルUP!カラレグラタン ツナサラダ ご飯・みそ汁	米・砂糖・マヨネ ーズ・じゃが芋・パン 粉・油	牛乳・エビ・レバー ミートボール・チー ズ・まぐろ水煮フ レーク・油揚げ	きゅうり・のり・玉ねぎ・ 人参・レタス・パプリカ 赤・大根	牛乳 のり巻き(エビマヨ)	678 kcal 22.3 g 22.8 g 3.0 g	509 kcal 16.7 g 17.1 g 2.3 g		
12	水	魚の和風ステーキ マカロニサラダ ご飯・みそ汁 フルーツ(オレンジ)	ホットケーキミックス・ 油・バター・米・ 片栗粉・砂糖・マカ ロニ・マヨネーズ・焼 ふ	牛乳・玉子・キハダ マグロ	生姜・トマト・コーン・ きゅうり・白菜・オレン ジ	牛乳 ホットケーキ(イチゴジャム)	600 kcal 22.0 g 16.4 g 1.9 g	450 kcal 16.5 g 12.3 g 1.4 g		
13	木	麻婆豆腐 チンゲン菜とワカメの中華和え ご飯・スープ	米・油・ごま油・砂 糖・片栗粉	牛乳・玉子・チー ズ・素干しエビ・しら す干し・豚肉・豆腐	青のり・生姜・人参・ 玉ねぎ・ニラ・チンゲ ン菜・ワカメ・かぶ・イ ンゲン	牛乳 ごはんのチーズお焼き	608 kcal 27.0 g 19.3 g 2.1 g	456 kcal 20.3 g 14.5 g 1.6 g		
14	金	鶏肉のごま唐揚げ しゃきしゃきサラダ ご飯・スープ フルーツ(バナナ)	ホットケーキミックス・ 油・米・ごま・片 栗粉・小麦粉・砂糖	牛乳・玉子・鶏肉・ ちりめん干し	かぼちゃ・生姜・トマ ト・大根・カイワレ大 根・青菜・コーン・パ ナナ	牛乳 かぼちゃのパンケーキ風	604 kcal 21.2 g 22.4 g 1.5 g	453 kcal 15.9 g 16.8 g 1.1 g		
15	土	厚揚げの生姜炒め ひじきとカニカマのサラダ ご飯・みそ汁	マカロニ・砂糖・米・ 油・マヨネーズ・焼 ふ	牛乳・厚揚げ・鶏 肉・カニカマ	生姜・人参・玉ねぎ・ 万能ねぎ・ひじき・チ ンゲン菜・白菜	牛乳 マカロニきなこ ミルクケーキ	565 kcal 21.9 g 20.0 g 1.8 g	424 kcal 16.4 g 15.0 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/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	600	21.1	20.2	1.9	
1～2歳	500/19/11.1～16.7/2.0未満	450	15.8	15.1	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
 と言われています。
 ♪♪♪♪♪♪♪♪♪♪♪♪♪♪♪♪

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	アレルギー (乳・小麦・卵・そば・えび・かに)	エネルギー たんぱく質 脂質 塩分	たんぱく質 脂質 塩分	エネルギー たんぱく質 脂質 塩分	
16	日	チーズスクランブルエッグ トマトサラダ ご飯・スープ フルーツ(キウイフルーツ)	ホットケーキミックス・ 米・バター・マヨ ネーズ	牛乳・玉子・チー ズ・ベーコン	コーン・しめじ・ピーマ ン・トマト・レタス・か ぶ・ニラ・キウイフル ーツ	牛乳 コーンパン	594 kcal 21.0 g 22.5 g 1.7 g	446 kcal 15.8 g 16.9 g 1.3 g		
17	月	お弁当献立 カレー風味ピラフおにぎり スティック揚げ コールスロー フルーツ(りんご)	米・バター・さつま 芋・片栗粉・油・砂 糖・マヨネーズ	牛乳・ウインナー・ マンダイ	玉ねぎ・グリーンピース・ キャベツ・人参・りん ご	牛乳 フルーチェ(ピーチ)	511 kcal 15.1 g 17.9 g 1.5 g	383 kcal 11.3 g 13.4 g 1.1 g		
18	火	冬野菜のクリームシチュー 海藻サラダ ご飯 フルーツ(オレンジ)	さつまいも・小麦粉・ 砂糖・油・米・ごま油	牛乳・大豆・しらす 干し・玉子・鶏肉	ひじき・玉ねぎ・白菜 かぶ・ミックスベジタ ブル・海藻サラダ・レ タス・オレンジ	牛乳 岩石揚げ	594 kcal 19.8 g 21.6 g 1.7 g	446 kcal 14.9 g 16.2 g 1.3 g		
19	水	えびチャーハン 竹輪マヨ納豆揚げ スープ	米・ごま油・マヨネ ーズ・天ぷら粉・油	牛乳・エビ・玉子・ 竹輪・納豆・チーズ	のり・梅干し・コーン・ 玉ねぎ・万能ねぎ・青 菜・しいたけ	牛乳 おにぎり(ふりかけ・梅干し)	629 kcal 22.0 g 20.8 g 2.4 g	472 kcal 16.5 g 15.6 g 1.8 g		
20	木	魚のピカタ 春雨サラダ ご飯・みそ汁 フルーツ(バナナ)	さつまいも・油・砂糖・ バター・米・小麦粉・ 春雨・ごま油	牛乳・イナダ・玉子・ ハム	青のり・トマト・きゅう り・白菜・インゲン・パ ナナ	牛乳 キャラメル大学芋	608 kcal 18.0 g 19.7 g 1.6 g	456 kcal 13.5 g 14.8 g 1.2 g		
21	金	みそ照りチキン丼 ツナサラダ スープ	砂糖・バター・米・ 油・マヨネーズ	牛乳・鶏肉・ツナフ レーク缶	りんご・レモン・レーズ ン・生姜・万能ねぎ・ レタス・人参・かぼ ちゃ・コーン	牛乳 りんごのバター煮	559 kcal 17.6 g 22.0 g 1.5 g	419 kcal 13.2 g 16.5 g 1.1 g		
22	土	魚の竜田焼き にんじゃが金平 ご飯・みそ汁 フルーツ(グレープフルーツ)	米・片栗粉・油・じゃ が芋・ごま・砂糖	牛乳・しらす干し・ 花かつお・素干しエ ビ・アジ・鶏肉	ひじき・キャベツ・人 参・玉ねぎ・しめじ・グ レープフルーツ	牛乳 ひじきおにぎり	604 kcal 23.3 g 15.8 g 1.9 g	453 kcal 17.5 g 11.9 g 1.4 g		
23	日	高野豆腐の揚げ浸し カラフルサラダ ご飯・みそ汁	片栗粉・砂糖・米・ 油	牛乳・高野豆腐・素 干しエビ・玉子	玉ねぎ・しいたけ・人 参・トマト・コーン・水 菜・キヌサヤ	牛乳 みるくくずもち Caたっぷり！黒糖ケーキ	620 kcal 21.2 g 18.7 g 1.8 g	465 kcal 15.9 g 14.0 g 1.4 g		
24	月	さんまの蒲焼き かみかみ和え ご飯・みそ汁 フルーツ(りんご)	ホットケーキミックス・ 米・油・片栗粉・ 砂糖・ごま油・花ふ	牛乳・チーズ・サン マ・鶏肉・豆腐	ピーマン・切干大根・ 人参・キャベツ・りん ご	牛乳 チーズ蒸しパン	629 kcal 23.7 g 21.0 g 2.2 g	472 kcal 17.8 g 15.8 g 1.7 g		
25	火	ミナラルUP!カラレグラタン ツナサラダ ご飯・みそ汁	米・砂糖・マヨネ ーズ・じゃが芋・パン 粉・油	牛乳・エビ・レバー ミートボール・チー ズ・まぐろ水煮フ レーク・油揚げ	きゅうり・のり・玉ねぎ・ 人参・レタス・パプリカ 赤・大根	牛乳 のり巻き(エビマヨ)	678 kcal 22.3 g 22.8 g 3.0 g	509 kcal 16.7 g 17.1 g 2.3 g		
26	水	魚の和風ステーキ マカロニサラダ ご飯・みそ汁 フルーツ(オレンジ)	ホットケーキミックス・ 油・バター・米・ 片栗粉・砂糖・マカ ロニ・マヨネーズ・焼 ふ	牛乳・玉子・キハダ マグロ	生姜・トマト・コーン・ きゅうり・白菜・オレン ジ	牛乳 ホットケーキ(イチゴジャム)	600 kcal 22.0 g 16.4 g 1.9 g	450 kcal 16.5 g 12.3 g 1.4 g		
27	木	麻婆豆腐 チンゲン菜とワカメの中華和え ご飯・スープ	米・油・ごま油・砂 糖・片栗粉	牛乳・玉子・チー ズ・素干しエビ・しら す干し・豚肉・豆腐	青のり・生姜・人参・ 玉ねぎ・ニラ・チンゲ ン菜・ワカメ・かぶ・イ ンゲン	牛乳 ごはんのチーズお焼き	608 kcal 27.0 g 19.3 g 2.1 g	456 kcal 20.3 g 14.5 g 1.6 g		
28	金	鶏肉のごま唐揚げ しゃきしゃきサラダ ご飯・スープ フルーツ(バナナ)	ホットケーキミックス・ 油・米・ごま・片 栗粉・小麦粉・砂糖	牛乳・玉子・鶏肉・ ちりめん干し	かぼちゃ・生姜・トマ ト・大根・かいわれ大 根・青菜・コーン・パ ナナ	牛乳 かぼちゃのパンケーキ風	604 kcal 21.2 g 22.4 g 1.5 g	453 kcal 15.9 g 16.8 g 1.1 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。
 ※3 この商品は「乳、卵」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。

