

キッズ	昼食	3色食品群				エネルギー	たんぱく質	1〜2歳栄	エネルギー	たんぱく質
		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	脂質 塩分	養価	脂質 塩分	養価
1	火	魚の和風カレー煮 白和え ご飯・みそ汁	小麦粉・油・米・砂糖・ごま	牛乳・素干しエビ・サバ・豆腐	切干大根・人参・青のり・青菜・きゅうり・しいたけ・かぼちゃ・万能ねぎ	601 kcal 20.1 g 19.7 g 1.8 g	451 kcal 15.1 g 14.8 g 1.4 g			
2	水	スパニッシュオムレツ カニカマサラダ 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・新じゃがが芋・バター・砂糖・油	牛乳・玉子・ベーコン・カニカマ	レーズン・人参・玉ねぎ・レタス・キャベツ・もやし・長ねぎ・グレープフルーツ	623 kcal 21.7 g 20.6 g 2.3 g	467 kcal 16.3 g 15.5 g 1.7 g			
3	木	お花見献立 筍ごはん 鶏肉の塩から揚げ トマト&きゅうり フルーツ(バナナ)	さつまいも・砂糖・米・片栗粉・小麦粉・油・マヨネーズ	牛乳・油揚げ・鶏肉・玉子	竹の子・万能ねぎ・生姜・にんにく・青のり・サラダ菜・トマト・きゅうり・バナナ	591 kcal 17.8 g 19.7 g 1.4 g	443 kcal 13.4 g 14.8 g 1.1 g			
4	金	魚の照り焼き 切干大根煮 ご飯・みそ汁	マカロニ・砂糖・米・油・花ふ	牛乳・ブリ・鶏肉	ピーマン・人参・切干大根・えのき茸・かぼちゃ	598 kcal 23.4 g 20.7 g 1.8 g	449 kcal 17.6 g 15.5 g 1.4 g			
5	土	ミートボールのトマトクリーム煮 ひじきのサラダ ご飯・みそ汁 フルーツ(りんご)	米・油・砂糖・マヨネーズ	牛乳・ウインナー・チーズ・レバーミートボール・ツナフレーク缶	青菜・トマト缶・玉ねぎ・しめじ・パセリ・ひじき・人参・白菜・長ねぎ・りんご	670 kcal 23.1 g 23.3 g 3.2 g	503 kcal 17.3 g 17.5 g 2.4 g			
6	日	魚のごまマヨ焼き かぼちゃのミルク煮 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・焼ふ	牛乳・玉子・キタノメヌケ	玉ねぎ・レタス・かぼちゃ・ブロッコリー・チンゲン菜	627 kcal 20.6 g 21.4 g 1.4 g	470 kcal 15.5 g 16.1 g 1.1 g			
7	月	茹で豚サラダ バターソテー ご飯・かき玉汁 フルーツ(オレンジ)	片栗粉・砂糖・米・ごま油・バター	牛乳・豚肉・花かつお・ツナフレーク缶・玉子・油揚げ	梅干し・白菜・きゅうり・キャベツ・人参・オレンジ	648 kcal 24.8 g 20.9 g 1.7 g	486 kcal 18.6 g 15.7 g 1.3 g			
8	火	揚げ魚煮 ポテトサラダ ご飯・すまし汁	スパゲッティ・油・バター・米・片栗粉・砂糖・新じゃがが芋・マヨネーズ・花ふ	牛乳・豚肉・キハダマグロ・ハム	玉ねぎ・パプリカ赤・ピーマン・ほうれん草・レタス・万能ねぎ	527 kcal 22.1 g 15.1 g 1.6 g	395 kcal 16.6 g 11.3 g 1.2 g			
9	水	鹿児島奄美 鶏飯 大豆の甘辛揚げ きゅうりの浅漬け ヨーグルト	ホットケーキミックス・片栗粉・砂糖・米・油	牛乳・豚肉・鶏肉・玉子・大豆・ちりめん干し・ヨーグルト	玉ねぎ・生姜・人参・しいたけ・万能ねぎ・ごぼう・きゅうり	624 kcal 24.2 g 21.1 g 1.6 g	468 kcal 18.2 g 15.8 g 1.2 g			
10	木	ロコモコ丼 和風マリネ スープ	ごま・片栗粉・砂糖・米・パン粉・油・バター	牛乳・豚肉・玉子・しらす干し	かぼちゃ・玉ねぎ・レタス・トマト・白菜・なす・えのき茸	590 kcal 20.6 g 18.1 g 1.9 g	443 kcal 15.5 g 13.6 g 1.4 g			
11	金	高野豆腐と豚肉の煮物 フレンチサラダ ご飯・かき玉汁 フルーツ(オレンジ)	米・砂糖・マヨネーズ・油・片栗粉	牛乳・エビ・高野豆腐・豚肉・玉子	玉ねぎ・のり・人参・インゲン・キャベツ・コーン・しめじ・オレンジ	597 kcal 23.5 g 18.2 g 1.5 g	448 kcal 17.6 g 13.7 g 1.1 g			
12	土	さんまの甘露煮 マカロニサラダ ご飯・スープ	ホットケーキミックス・砂糖・油・米・シエルマカロニ・マヨネーズ	牛乳・玉子・ヨーグルト・サンマ・鶏肉・ベーコン	青菜・生姜・水菜・人参・きゅうり・かぶ	686 kcal 22.4 g 25.4 g 1.9 g	515 kcal 16.8 g 19.1 g 1.4 g			
13	日	とんかつ しゃきしゃき納豆和え ご飯・みそ汁 フルーツ(キウイフルーツ)	小麦粉・砂糖・米・パン粉・油・ごま	牛乳・豚肉・玉子・納豆・花かつお	サラダ菜・白菜・大根・なめこ・キウイフルーツ	648 kcal 25.0 g 21.1 g 1.1 g	486 kcal 18.8 g 15.8 g 0.8 g			
14	月	焼き鳥風ソテー コールスローサラダ ご飯・みそ汁 フルーツ(りんご)	米・ごま・油・砂糖・マヨネーズ・新じゃがが芋	牛乳・ちりめん干し・花かつお・鶏肉・油揚げ	ひじき・トマト・キャベツ・人参・りんご	613 kcal 20.6 g 19.9 g 1.9 g	460 kcal 15.5 g 14.9 g 1.4 g			
15	火	魚の和風カレー煮 白和え ご飯・みそ汁	小麦粉・油・米・砂糖・ごま	牛乳・素干しエビ・サバ・豆腐	切干大根・人参・青のり・青菜・きゅうり・しいたけ・かぼちゃ・万能ねぎ	601 kcal 20.1 g 19.7 g 1.8 g	451 kcal 15.1 g 14.8 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	618	22.1	20.3	1.8	
1〜2歳	500/19/11.1〜16.7/2.0未満	463	16.6	15.2	1.3	

🎵🎵🎵🎵🎵🎵🎵
 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	1〜2歳栄	エネルギー	たんぱく質
		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	脂質 塩分	養価	脂質 塩分	養価
16	水	スパニッシュオムレツ カニカマサラダ 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・新じゃがが芋・バター・砂糖・油	牛乳・玉子・ベーコン・カニカマ	レーズン・人参・玉ねぎ・レタス・キャベツ・もやし・長ねぎ・グレープフルーツ	623 kcal 21.7 g 20.6 g 2.3 g	467 kcal 16.3 g 15.5 g 1.7 g			
17	木	イベント献立 ブタさんライス 鶏肉の塩から揚げ トマト&きゅうり フルーツ(バナナ)	さつまいも・砂糖・米・片栗粉・小麦粉・油・マヨネーズ	牛乳・竹輪・桜でんぶ・鶏肉・玉子	人参・レーズン・生姜・にんにく・青のり・サラダ菜・トマト・きゅうり・バナナ	602 kcal 17.9 g 18.8 g 1.0 g	452 kcal 13.4 g 14.1 g 0.8 g			
18	金	魚の照り焼き 切干大根煮 ご飯・みそ汁	マカロニ・砂糖・米・油・花ふ	牛乳・ブリ・鶏肉	ピーマン・人参・切干大根・えのき茸・かぼちゃ	598 kcal 23.4 g 20.7 g 1.8 g	449 kcal 17.6 g 15.5 g 1.4 g			
19	土	ミートボールのトマトクリーム煮 ひじきのサラダ ご飯・みそ汁 フルーツ(りんご)	米・油・砂糖・マヨネーズ	牛乳・ウインナー・チーズ・レバーミートボール・ツナフレーク缶	青菜・トマト缶・玉ねぎ・しめじ・パセリ・ひじき・人参・白菜・長ねぎ・りんご	670 kcal 23.1 g 23.3 g 3.2 g	503 kcal 17.3 g 17.5 g 2.4 g			
20	日	魚のごまマヨ焼き かぼちゃのミルク煮 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・焼ふ	牛乳・玉子・キタノメヌケ	玉ねぎ・レタス・かぼちゃ・ブロッコリー・チンゲン菜	627 kcal 20.6 g 21.4 g 1.4 g	470 kcal 15.5 g 16.1 g 1.1 g			
21	月	茹で豚サラダ バターソテー ご飯・かき玉汁 フルーツ(オレンジ)	片栗粉・砂糖・米・ごま油・バター	牛乳・豚肉・花かつお・ツナフレーク缶・玉子・油揚げ	梅干し・白菜・きゅうり・キャベツ・人参・オレンジ	648 kcal 24.8 g 20.9 g 1.7 g	486 kcal 18.6 g 15.7 g 1.3 g			
22	火	揚げ魚煮 ポテトサラダ ご飯・すまし汁	スパゲッティ・油・バター・米・片栗粉・砂糖・新じゃがが芋・マヨネーズ・花ふ	牛乳・豚肉・キハダマグロ・ハム	玉ねぎ・パプリカ赤・ピーマン・ほうれん草・レタス・万能ねぎ	527 kcal 22.1 g 15.1 g 1.6 g	395 kcal 16.6 g 11.3 g 1.2 g			
23	水	鹿児島奄美 鶏飯 大豆の甘辛揚げ きゅうりの浅漬け ヨーグルト	ホットケーキミックス・片栗粉・砂糖・米・油	牛乳・豚肉・鶏肉・玉子・大豆・ちりめん干し・ヨーグルト	玉ねぎ・生姜・人参・しいたけ・万能ねぎ・ごぼう・きゅうり	624 kcal 24.2 g 21.1 g 1.6 g	468 kcal 18.2 g 15.8 g 1.2 g			
24	木	ロコモコ丼 和風マリネ スープ	ごま・片栗粉・砂糖・米・パン粉・油・バター	牛乳・豚肉・玉子・しらす干し	かぼちゃ・玉ねぎ・レタス・トマト・白菜・なす・えのき茸	590 kcal 20.6 g 18.1 g 1.9 g	443 kcal 15.5 g 13.6 g 1.4 g			
25	金	高野豆腐と豚肉の煮物 フレンチサラダ ご飯・かき玉汁 フルーツ(オレンジ)	米・砂糖・マヨネーズ・油・片栗粉	牛乳・エビ・高野豆腐・豚肉・玉子	玉ねぎ・のり・人参・インゲン・キャベツ・コーン・しめじ・オレンジ	597 kcal 23.5 g 18.2 g 1.5 g	448 kcal 17.6 g 13.7 g 1.1 g			
26	土	さんまの甘露煮 マカロニサラダ ご飯・スープ	ホットケーキミックス・砂糖・油・米・シエルマカロニ・マヨネーズ・新じゃがが芋	牛乳・玉子・ヨーグルト・サンマ・鶏肉・ベーコン	青菜・生姜・水菜・人参・きゅうり	686 kcal 22.4 g 25.4 g 1.9 g	515 kcal 16.8 g 19.1 g 1.4 g			
27	日	とんかつ しゃきしゃき納豆和え ご飯・みそ汁 フルーツ(キウイフルーツ)	小麦粉・砂糖・米・パン粉・油・ごま	牛乳・豚肉・玉子・納豆・花かつお	サラダ菜・白菜・大根・なめこ・キウイフルーツ	648 kcal 25.0 g 21.1 g 1.1 g	486 kcal 18.8 g 15.8 g 0.8 g			
28	月	焼き鳥風ソテー コールスローサラダ ご飯・みそ汁 フルーツ(りんご)	米・ごま・油・砂糖・マヨネーズ・新じゃがが芋	牛乳・ちりめん干し・花かつお・鶏肉・油揚げ	ひじき・トマト・キャベツ・人参・りんご	613 kcal 20.6 g 19.9 g 1.9 g	460 kcal 15.5 g 14.9 g 1.4 g			
29	火	魚の和風カレー煮 白和え ご飯・みそ汁	小麦粉・油・米・砂糖・ごま・焼ふ	牛乳・素干しエビ・サバ・豆腐	切干大根・人参・青のり・キヌサヤ・きゅうり・かぼちゃ	606 kcal 20.5 g 19.8 g 1.8 g	455 kcal 15.4 g 14.9 g 1.4 g			
30	水	スパニッシュオムレツ カニカマサラダ 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・新じゃがが芋・バター・砂糖・油	牛乳・玉子・ベーコン・カニカマ	レーズン・人参・玉ねぎ・レタス・キャベツ・大根・長ねぎ・グレープフルーツ	624 kcal 21.5 g 20.6 g 2.3 g	468 kcal 16.1 g 15.5 g 1.7 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。
 ※都合により、献立を変更する場合がございます。