



キッズ	昼食	3色食品群					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	アレルギー (乳・小麦・卵・そば えび・かに)				
1	木	魚の漬け焼き おふのふわふわ煮 ご飯・みそ汁	米・砂糖・油・里芋・ 焼ふ	牛乳・サワラ・玉子・ 豆腐・油揚げ	きゅうり・トマト・玉ねぎ	牛乳 五平餅 きぬかつぎ	651 kcal 28.5 g 16.1 g 3.0 g	488 kcal 21.4 g 12.1 g 2.3 g		
2	金	豆腐の中華野菜あん かぼちゃの甘煮 ご飯・みそ汁 ヨーグルト	小麦粉・油・米・ごま 油・片栗粉・花ふ・ 砂糖	牛乳・ウインナー・ 豆腐・豚肉・ヨーグル ルト	ひじき・人参・生姜・き くらげ・インゲン・かぼ ちゃ・青菜	牛乳 ひじきおやき 鉄カルシウムウエハース	607 kcal 22.8 g 16.9 g 2.2 g	455 kcal 17.1 g 12.7 g 1.7 g		
3	土	魚のカレームニエル ミートボールのケチャップ煮 ご飯・たまごスープ	米・天かす・小麦 粉・油・砂糖・片栗 粉	牛乳・ちりめん干し・ 素干しエビ・イナダ・ レバー・ミートボール・ 玉子	のり・キャベツ・玉ね ぎ・人参・長ねぎ	牛乳 たぬきおにぎり	606 kcal 23.3 g 18.7 g 1.5 g	455 kcal 17.5 g 14.0 g 1.1 g		
4	日	のりマヨ唐揚げ きゅうりと竹輪の中華和え 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・マヨネーズ・片 栗粉・小麦粉・油・ 砂糖・ごま油	牛乳・チーズ・鶏肉・ 竹輪・油揚げ	のり佃・トマト・きゅうり・ 人参・大根・グレープ フルーツ	牛乳 チーズ蒸しパン	662 kcal 21.9 g 27.7 g 2.0 g	497 kcal 16.4 g 20.8 g 1.5 g		
5	月	こどもの日 鯉のぼりライス 魚のマヨコーン焼き ごま和え・すまし汁	米・バター・小麦粉・ 油・マヨネーズ・ご ま・砂糖・ソーメン・ 生麩	牛乳・ウインナー・シ イラ	玉ねぎ・きゅうり・レー ズントマト・インゲン・ コーン・キャベツ	牛乳 アップルゼリー	533 kcal 19.2 g 17.5 g 1.8 g	400 kcal 14.4 g 13.1 g 1.4 g		
6	火	ポーコソテー BBQソース はりはりサラダ ご飯・かき玉汁 フルーツ(オレンジ)	ホットケーキミックス・ 油・バター・米・砂 糖・片栗粉	牛乳・玉子・ツナフ レーク缶・豚肉	玉ねぎ・にんにく・パ セリ・切干大根・きゅう り・しいたけ・オレンジ	牛乳 ホットケーキ(イチゴジャム)	627 kcal 22.7 g 23.3 g 1.8 g	470 kcal 17.0 g 17.5 g 1.4 g		
7	水	魚のみそ煮 ひじきのサラダ ご飯・すまし汁	砂糖・米・マヨネー ズ・花ふ	牛乳・茹小豆缶・サ バ・鶏肉	生姜・小松菜・ひじき・ 玉ねぎ・枝豆・とろろ 昆布	牛乳 カラメル牛乳寒天	605 kcal 21.2 g 18.9 g 1.8 g	454 kcal 15.9 g 14.2 g 1.4 g		
8	木	ポパイロquette 人参の梅ごま和え ご飯・みそ汁 ヨーグルト	ホットケーキミックス・ 油・米・新じゃが芋・ パン粉・小麦粉・ご ま・砂糖	牛乳・ハム・竹輪	オレンジ・玉ねぎ・ほう れん草・レタス・人参・ 練り梅・大根・しめじ・ ヨーグルト	牛乳 手作りちんすこう フルーツ(オレンジ)	668 kcal 17.2 g 21.5 g 1.9 g	501 kcal 12.9 g 16.1 g 1.4 g		
9	金	魚のパン粉焼き マッシュポテト ご飯・スープ	マカロニ・砂糖・米・ パン粉・油・バター・ 新じゃが芋	牛乳・アジ・ベーコ ン	人参・もやし	牛乳 マカロニきなこ ミルクケーキ	542 kcal 20.9 g 17.1 g 0.9 g	407 kcal 15.7 g 12.8 g 0.7 g		
10	土	チキンのマスタード焼き 磯和え ご飯・みそ汁 フルーツ(オレンジ)	ホットケーキミックス・ 白玉粉・砂糖・油・ 米	牛乳・玉子・鶏肉・ 竹輪・油揚げ	生姜・トマト・白菜・の り佃・玉ねぎ・オレンジ	牛乳 どら焼き	610 kcal 21.4 g 19.0 g 2.0 g	458 kcal 16.1 g 14.3 g 1.5 g		
11	日	納豆オムレツ 大根のかにかまあんかけ ご飯・みそ汁	片栗粉・砂糖・米・ 油・マヨネーズ・新 じゃが芋・バター	牛乳・ベーコン・玉 子・納豆・カニカマ・ チーズ	玉ねぎ・人参・ピーマ ン・大根・青菜・えのき 茸・青のり	牛乳 モチモチポテト	602 kcal 24.3 g 23.8 g 2.2 g	452 kcal 18.2 g 17.9 g 1.7 g		
12	月	カレーライス コーンスローサラダ フルーツ(キウイフルーツ)	小麦粉・油・米・新 じゃが芋・砂糖	牛乳・ちりめん干し・ 素干しエビ・玉子・ 花かつお・鶏肉	青のり・玉ねぎ・人参・ キャベツ・きゅうり・キ ウイフルーツ	牛乳 お好み焼き	622 kcal 23.9 g 21.5 g 2.0 g	467 kcal 17.9 g 16.1 g 1.5 g		
13	火	おさかなのカツ 青菜と厚揚げの和え物 ご飯・みそ汁	米・砂糖・マヨネー ズ・パン粉・小麦粉・ 油・焼ふ	牛乳・まぐろ水煮フ レーク・キハダマグ ロ・玉子・厚揚げ	きゅうり・のり・トマト・青 菜・人参・白菜	牛乳 のり巻き(ツナ)	624 kcal 28.0 g 18.4 g 1.9 g	468 kcal 21.0 g 13.8 g 1.4 g		
14	水	春野菜のコンソメ煮 豆サラダ・ごはん フルーツ(バナナ)	食パン・油・米・新 じゃが芋・シエルマ カロニ・砂糖	牛乳・チーズ・ベー コン・鶏肉・大豆	ほうれん草・人参・ キャベツ・グリーンア スパラ・枝豆・バナナ	牛乳 パン格拉タン	611 kcal 23.7 g 21.1 g 2.1 g	458 kcal 17.8 g 15.8 g 1.6 g		
15	木	魚の漬け焼き おふのふわふわ煮 ご飯・みそ汁	米・砂糖・油・里芋・ 焼ふ	牛乳・サワラ・玉子・ 豆腐・油揚げ	きゅうり・トマト・玉ねぎ	牛乳 五平餅 きぬかつぎ	651 kcal 28.5 g 16.1 g 3.0 g	488 kcal 21.4 g 12.1 g 2.3 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	613	22.9	19.9	2.0
1～2歳	500/19/11.1～16.7/2.0未満	460	17.2	14.9	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	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	アレルギー (乳・小麦・卵・そば えび・かに)				
16	金	豆腐の中華野菜あん かぼちゃの甘煮 ご飯・みそ汁 ヨーグルト	小麦粉・油・米・ごま 油・片栗粉・花ふ・ 砂糖	牛乳・ウインナー・ 豆腐・豚肉・ヨーグル ルト	ひじき・人参・生姜・き くらげ・インゲン・かぼ ちゃ・青菜	牛乳 ひじきおやき 鉄カルシウムウエハース	607 kcal 22.8 g 16.9 g 2.2 g	455 kcal 17.1 g 12.7 g 1.7 g		
17	土	魚のカレームニエル ミートボールのケチャップ煮 ご飯・たまごスープ	米・天かす・小麦 粉・油・砂糖・片栗 粉	牛乳・ちりめん干し・ 素干しエビ・イナダ・ レバー・ミートボール・ 玉子	のり・キャベツ・玉ね ぎ・人参・長ねぎ	牛乳 たぬきおにぎり	606 kcal 23.3 g 18.7 g 1.5 g	455 kcal 17.5 g 14.0 g 1.1 g		
18	日	のりマヨ唐揚げ きゅうりと竹輪の中華和え 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・マヨネーズ・片 栗粉・小麦粉・油・ 砂糖・ごま油	牛乳・チーズ・鶏肉・ 竹輪・油揚げ	のり佃・トマト・きゅうり・ 人参・大根・グレープ フルーツ	牛乳 チーズ蒸しパン	662 kcal 21.9 g 27.7 g 2.0 g	497 kcal 16.4 g 20.8 g 1.5 g		
19	お 休 み 日	お弁当献立 ウインナーピラフおにぎり 魚のマヨコーン焼き ごま和え・すまし汁	米・バター・小麦粉・ 油・マヨネーズ・ご ま・砂糖・ソーメン・ 花ふ	牛乳・ウインナー・シ イラ	人参・玉ねぎ・グリーン ピース・コーン・インゲ ン・キャベツ	牛乳 アップルゼリー	522 kcal 18.7 g 18.2 g 1.6 g	392 kcal 14.0 g 13.7 g 1.2 g		
20	火	ポーコソテー BBQソース はりはりサラダ ご飯・かき玉汁 フルーツ(オレンジ)	ホットケーキミックス・ 油・バター・米・砂 糖・片栗粉	牛乳・玉子・ツナフ レーク缶・豚肉	玉ねぎ・にんにく・パ セリ・切干大根・きゅう り・えのき茸・オレンジ	牛乳 ホットケーキ(イチゴジャム)	627 kcal 22.7 g 23.3 g 1.8 g	470 kcal 17.0 g 17.5 g 1.4 g		
21	水	魚のみそ煮 ひじきのサラダ ご飯・すまし汁	砂糖・米・マヨネー ズ	牛乳・茹小豆缶・サ バ・鶏肉	生姜・青菜・ひじき・玉 ねぎ・枝豆・とろろ昆 布・水菜	牛乳 カラメル牛乳寒天	598 kcal 20.7 g 18.8 g 1.8 g	449 kcal 15.5 g 14.1 g 1.4 g		
22	木	ポパイロquette 人参の梅ごま和え ご飯・みそ汁 ヨーグルト	ホットケーキミックス・ 油・米・新じゃが芋・ パン粉・小麦粉・ご ま・砂糖	牛乳・ハム・竹輪	オレンジ・玉ねぎ・ほう れん草・レタス・人参・ 練り梅・大根・しめじ・ ヨーグルト	牛乳 手作りちんすこう フルーツ(オレンジ)	662 kcal 17.2 g 21.5 g 1.9 g	501 kcal 12.9 g 16.1 g 1.4 g		
23	金	魚のパン粉焼き マッシュポテト ご飯・スープ	マカロニ・砂糖・米・ パン粉・油・バター・ 新じゃが芋	牛乳・アジ・ベーコ ン	人参・もやし	牛乳 マカロニきなこ ミルクケーキ	542 kcal 20.9 g 17.1 g 0.9 g	407 kcal 15.7 g 12.8 g 0.7 g		
24	土	チキンのマスタード焼き 磯和え ご飯・みそ汁 フルーツ(オレンジ)	ホットケーキミックス・ 白玉粉・砂糖・油・ 米	牛乳・玉子・鶏肉・ 竹輪・油揚げ	生姜・トマト・白菜・の り佃・玉ねぎ・オレンジ	牛乳 どら焼き	610 kcal 21.4 g 19.0 g 2.0 g	458 kcal 16.1 g 14.3 g 1.5 g		
25	日	納豆オムレツ 大根のかにかまあんかけ ご飯・みそ汁	片栗粉・砂糖・米・ 油・マヨネーズ・新 じゃが芋・バター	牛乳・ベーコン・玉 子・納豆・カニカマ・ チーズ	玉ねぎ・人参・ピーマ ン・大根・青菜・えのき 茸・青のり	牛乳 モチモチポテト	602 kcal 24.3 g 23.8 g 2.2 g	452 kcal 18.2 g 17.9 g 1.7 g		
26	月	カレーライス コーンスローサラダ フルーツ(キウイフルーツ)	小麦粉・油・米・新 じゃが芋・砂糖	牛乳・ちりめん干し・ 素干しエビ・玉子・ 花かつお・鶏肉	青のり・玉ねぎ・人参・ キャベツ・きゅうり・キ ウイフルーツ	牛乳 お好み焼き	622 kcal 23.9 g 21.5 g 2.0 g	467 kcal 17.9 g 16.1 g 1.5 g		
27	火	おさかなのカツ 青菜と厚揚げの和え物 ご飯・みそ汁	米・砂糖・マヨネー ズ・パン粉・小麦粉・ 油・焼ふ	牛乳・まぐろ水煮フ レーク・キハダマグ ロ・玉子・厚揚げ	きゅうり・のり・トマト・青 菜・人参・白菜	牛乳 のり巻き(ツナ)	624 kcal 28.0 g 18.4 g 1.9 g	468 kcal 21.0 g 13.8 g 1.4 g		
28	水	春野菜のコンソメ煮 豆サラダ・ごはん フルーツ(バナナ)	食パン・油・米・新 じゃが芋・シエルマカ ロニ・砂糖	牛乳・チーズ・ベー コン・鶏肉・大豆	ほうれん草・人参・ キャベツ・グリーンア スパラ・枝豆・バナナ	牛乳 パン格拉タン	611 kcal 23.7 g 21.1 g 2.1 g	458 kcal 17.8 g 15.8 g 1.6 g		
29	木	魚の漬け焼き おふのふわふわ煮 ご飯・みそ汁	米・砂糖・油・里芋・ 焼ふ	牛乳・サワラ・玉子・ 豆腐・油揚げ	きゅうり・トマト・玉ねぎ	牛乳 五平餅 きぬかつぎ	651 kcal 28.5 g 16.1 g 3.0 g	488 kcal 21.4 g 12.1 g 2.3 g		
30	金	豆腐の中華野菜あん かぼちゃの甘煮 ご飯・みそ汁 ヨーグルト	小麦粉・油・米・ごま 油・片栗粉・花ふ・ 砂糖	牛乳・ウインナー・ 豆腐・豚肉・ヨーグル ルト	ひじき・人参・生姜・き くらげ・インゲン・かぼ ちゃ・青菜	牛乳 ひじきおやき 鉄カルシウムウエハース	607 kcal 22.8 g 16.9 g 2.2 g	455 kcal 17.1 g 12.7 g 1.7 g		
31	土	魚のカレームニエル ミートボールのケチャップ煮 ご飯・たまごスープ	米・天かす・小麦 粉・油・砂糖・片栗 粉	牛乳・ちりめん干し・ 素干しエビ・イナダ・ レバー・ミートボール・ 玉子	のり・キャベツ・玉ね ぎ・人参・長ねぎ	牛乳 たぬきおにぎり	606 kcal 23.3 g 18.7 g 1.5 g	455 kcal 17.5 g 14.0 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。  
※2 この商品は「えび」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。  
※14 この商品は「そば・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。