

# 6月



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	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				
1	日	豚肉の生姜焼き ひじきの煮物 ご飯・スープ フルーツ(グレープフルーツ)	ホットケーキミックス・ 米・砂糖・油・ごま 油・じゃが芋	牛乳・玉子・豚肉・ 油揚げ	コーン・生姜・玉ねぎ・ パプリカ赤・人参・ひ じき・インゲン・しめじ・ グレープフルーツ	牛乳 コーンパン	乳・小麦・卵	583 kcal 20.6 g 17.0 g 1.5 g	437 kcal 15.5 g 12.8 g 1.1 g
2	月	白糸ダラのおろし煮 鶏肉とかぼちゃの煮物 ご飯・みそ汁	片栗粉・砂糖・米・ 油・焼ふ	牛乳・白糸ダラ・鶏 肉・きなこ	大根・キヌサヤ・かぼ ちゃ・キャベツ	牛乳 みるくくずもち 鉄カルシウムウエハース	乳・小麦・卵	603 kcal 23.3 g 18.2 g 1.9 g	452 kcal 17.5 g 13.7 g 1.4 g
3	火	麻婆豆腐 トマトとツナサラダ ご飯・スープ フルーツ(オレンジ)	砂糖・米・ごま油・片 栗粉・マヨネーズ	牛乳・豆腐・豚肉・ツ ナフレック缶	生姜・長ねぎ・ニラト マト・きゅうり・玉ねぎ・ 水菜・オレンジ	牛乳 あじさいゼリー Caたっぷり!黒糖ケーキ	乳・小麦・卵	599 kcal 20.8 g 18.4 g 1.8 g	449 kcal 15.6 g 13.8 g 1.4 g
4	水	鮭マヨチャーハン 大根の炒り煮・スープ	ホットケーキミックス・ バター・砂糖・米・ご ま油・マヨネーズ・ご ま・油	牛乳・鶏肉・ベーコ ン・秋鮭	かぼちゃ・キャベツ・ グリーンアスパラ・大 根・人参・青菜	牛乳 かぼちゃまんじゅう	乳・小麦・卵・ 乳 ※12	607 kcal 20.3 g 21.5 g 2.2 g	455 kcal 15.2 g 16.1 g 1.7 g
5	木	チーズコロッケ ゆでそら豆 ご飯・みそ汁 フルーツ(バナナ)	米・ごま油・じゃが 芋・パン粉・油・小麦 粉・砂糖	牛乳・ちりめん干し・ 花かつお・ツナフ レック缶・チーズ・ 玉子・油揚げ	青のり・コーン・玉ね ぎ・人参・そら豆・白 菜・バナナ	牛乳 小魚のかりかりご飯	乳・小麦・卵	665 kcal 21.2 g 21.3 g 1.9 g	499 kcal 15.9 g 16.0 g 1.4 g
6	金	イナダのバター正油焼き 厚揚げと青菜の煮浸し ご飯・みそ汁	小麦粉・砂糖・米・ 油・バター	牛乳・茹小豆缶・イ ナダ・厚揚げ	レタス・青菜・人参・玉 ねぎ・ワカメ	牛乳 小豆いろいろ	乳・小麦	629 kcal 22.9 g 20.1 g 1.4 g	472 kcal 17.2 g 15.1 g 1.1 g
7	土	玉子とえびの炒め物 野菜のじゃこ煮 ご飯・みそ汁	ホットケーキミックス・ 米・油・砂糖	牛乳・エビ・玉子・ち りめん干し・油揚げ	レーズン・人参・玉ね ぎ・白菜・かぼちゃ	牛乳 レーズン蒸しパン	乳・小麦・え び・卵	577 kcal 23.1 g 17.5 g 2.2 g	433 kcal 17.3 g 13.1 g 1.7 g
8	日	ソイのごまみそ焼き 切干大根煮 納豆ごはん・すまし汁 フルーツ	米・ごま・ごま油・砂 糖・油	牛乳・納豆・ソイ・油 揚げ・豆腐	玉ねぎ・ピーマン・人 参・切干大根・ワカメ・ キウイフルーツ	牛乳 オレンジゼリー ミルクケーキ	乳・小麦	524 kcal 22.8 g 15.5 g 1.8 g	393 kcal 17.1 g 11.6 g 1.4 g
9	月	ハッシュドボーク 粉ふき芋 ご飯・スープ	米・ごま・油・じゃが 芋	牛乳・銀サケ・チー ズ・素干しエビ・豚 肉・ベーコン	のり・玉ねぎ・トマト缶 グリーンピース・青のり・ キャベツ	牛乳 おにぎり(銀サケとチーズ)	乳・えび・小 麦・乳 ※12	609 kcal 23.8 g 18.1 g 1.5 g	457 kcal 17.9 g 13.6 g 1.1 g
10	火	キタノメヌケの香草マヨ焼き かぼちゃのそぼろ煮 ご飯・みそ汁 フルーツ(オレンジ)	さつまいも・油・砂糖 ・バター・米・小麦粉・ マヨネーズ・片栗粉	牛乳・キタノメヌケ・ 鶏肉	玉ねぎ・パセリ・人参・ かぼちゃ・大根・しめ じ・オレンジ	牛乳 キャラメル大学芋	乳・小麦・卵	618 kcal 17.8 g 21.5 g 1.5 g	464 kcal 13.4 g 16.1 g 1.1 g
11	水	ミネラルUP!ミートボールの甘辛煮 あじさいライス・みそ汁 フルーツ(バナナ)	じゃが芋・片栗粉・ 小麦粉・砂糖・米・ 油	牛乳・チーズ・桜で んぶ・玉子・エビ・レ バーミートボール・ 油揚げ	きゅうり・玉ねぎ・人 参・ピーマン・もやし・ バナナ	牛乳 ボンデケーキ	乳・小麦・卵・ えび	565 kcal 21.0 g 15.9 g 2.5 g	424 kcal 15.8 g 11.9 g 1.9 g
12	木	黄金カレイの揚げ煮 ポテトサラダ ご飯・みそ汁	小麦粉・油・米・片 栗粉・砂糖・じゃが 芋・マヨネーズ	牛乳・素干しエビ・ ちりめん干し・カレ イ・ハム・厚揚げ	切干大根・人参・青の り・きゅうり・長ねぎ	牛乳 かみかみおやき	乳・えび・小 麦・卵	589 kcal 23.6 g 16.6 g 2.2 g	442 kcal 17.7 g 12.5 g 1.7 g
13	金	豆腐ステーキの肉みそあんかけ 人参の梅ごま和え ご飯・スープ ヨーグルト	砂糖・食パン・バ ター・米・油・小麦 粉・片栗粉・ごま	牛乳・玉子・豆腐・ 豚肉・ヨーグルト	糸みつば・人参・練り 梅・玉ねぎ・水菜	牛乳 フレンチトースト	乳・卵・お問 合せ下さい・ 小麦	589 kcal 24.0 g 20.5 g 1.6 g	442 kcal 18.0 g 15.4 g 1.2 g
14	土	かき玉にゅうめん 大豆の青のりがらめ ツナマヨ和え	米・ごま・ソーメン・ 片栗粉・さつまいも・ 油・砂糖・マヨネー ズ	牛乳・しらす干し・素 干しエビ・豚肉・玉 子・大豆・ツナフ レック缶	人参・きゅうり・長ね ぎ・ごぼう・青のり・青 菜	牛乳 茶飯おにぎり きゅうりの浅漬け	乳・なし※ 15・えび・小 麦・小麦 ※ 14・卵	603 kcal 25.0 g 20.7 g 2.3 g	452 kcal 18.8 g 15.5 g 1.7 g
15	日	豚肉の生姜焼き ひじきの煮物 ご飯・スープ フルーツ(グレープフルーツ)	ホットケーキミックス・ 米・砂糖・油・ごま 油・じゃが芋	牛乳・玉子・豚肉・ 油揚げ	コーン・生姜・玉ねぎ・ パプリカ赤・人参・ひ じき・インゲン・しめじ・ グレープフルーツ	牛乳 コーンパン	乳・小麦・卵	583 kcal 20.6 g 17.0 g 1.5 g	437 kcal 15.5 g 12.8 g 1.1 g

年齢	給与栄養目標量				
	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	596	22.1	18.8	1.8
1～2歳	500/19/11.1～16.7/2.0未満	447	16.6	14.1	1.4

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				アレルギー (乳・小麦・卵・そば・えび・かに)	3～5歳 栄養価	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				
16	月	白糸ダラのおろし煮 鶏肉とかぼちゃの煮物 ご飯・みそ汁	片栗粉・砂糖・米・ 油・焼ふ	牛乳・白糸ダラ・鶏 肉	大根・キヌサヤ・かぼ ちゃ・キャベツ	牛乳 みるくくずもち 鉄カルシウムウエハース	乳・小麦・卵	603 kcal 23.3 g 18.2 g 1.9 g	452 kcal 17.5 g 13.7 g 1.4 g
17	火	麻婆豆腐 トマトとツナサラダ ご飯・スープ フルーツ(オレンジ)	砂糖・米・ごま油・片 栗粉・マヨネーズ	牛乳・豆腐・豚肉・ツ ナフレック缶	生姜・長ねぎ・ニラト マト・きゅうり・玉ねぎ・ 水菜・オレンジ	牛乳 あじさいゼリー Caたっぷり!黒糖ケーキ	乳・小麦・卵	599 kcal 20.8 g 18.4 g 1.8 g	449 kcal 15.6 g 13.8 g 1.4 g
18	水	鮭マヨチャーハン 大根の炒り煮・スープ	ホットケーキミックス・ バター・砂糖・米・ご ま油・マヨネーズ・ご ま・油	牛乳・鶏肉・ベーコ ン・秋鮭	かぼちゃ・キャベツ・ グリーンアスパラ・大 根・人参・青菜	牛乳 かぼちゃまんじゅう	乳・小麦・卵・ 乳 ※12	607 kcal 20.3 g 21.5 g 2.2 g	455 kcal 15.2 g 16.1 g 1.7 g
19	木	チーズコロッケ ゆでそら豆 ご飯・みそ汁 フルーツ(バナナ)	米・ごま油・じゃが 芋・パン粉・油・小麦 粉・砂糖	牛乳・ちりめん干し・ 花かつお・ツナフ レック缶・チーズ・ 玉子・油揚げ	青のり・コーン・玉ね ぎ・人参・そら豆・白 菜・バナナ	牛乳 小魚のかりかりご飯	乳・小麦・卵	665 kcal 21.2 g 21.3 g 1.9 g	499 kcal 15.9 g 16.0 g 1.4 g
20	金	イナダのバター正油焼き 厚揚げと青菜の煮浸し ご飯・みそ汁	小麦粉・砂糖・米・ 油・バター	牛乳・茹小豆缶・イ ナダ・厚揚げ	レタス・青菜・人参・玉 ねぎ・ワカメ	牛乳 小豆いろいろ	乳・小麦	629 kcal 22.9 g 20.1 g 1.4 g	472 kcal 17.2 g 15.1 g 1.1 g
21	土	玉子とえびの炒め物 野菜のじゃこ煮 ご飯・みそ汁	ホットケーキミックス・ 米・油・砂糖	牛乳・エビ・玉子・ち りめん干し・油揚げ	レーズン・人参・玉ね ぎ・白菜・かぼちゃ	牛乳 レーズン蒸しパン	乳・小麦・え び・卵	577 kcal 23.1 g 17.5 g 2.2 g	433 kcal 17.3 g 13.1 g 1.7 g
22	日	ソイのごまみそ焼き 切干大根煮 納豆ごはん・すまし汁 フルーツ	米・ごま・ごま油・砂 糖・油	牛乳・納豆・ソイ・油 揚げ・豆腐	玉ねぎ・ピーマン・人 参・切干大根・ワカメ・ キウイフルーツ	牛乳 オレンジゼリー ミルクケーキ	乳・小麦	524 kcal 22.8 g 15.5 g 1.8 g	393 kcal 17.1 g 11.6 g 1.4 g
23	月	ハッシュドボーク 粉ふき芋 ご飯・スープ	米・ごま・油・じゃが 芋	牛乳・銀サケ・チー ズ・素干しエビ・豚 肉・ベーコン	のり・玉ねぎ・トマト缶 グリーンピース・青のり・ キャベツ	牛乳 おにぎり(銀サケとチーズ)	乳・えび・小 麦・乳 ※12	609 kcal 23.8 g 18.1 g 1.5 g	457 kcal 17.9 g 13.6 g 1.1 g
24	火	キタノメヌケの香草マヨ焼き かぼちゃのそぼろ煮 ご飯・みそ汁 フルーツ(オレンジ)	さつまいも・油・砂糖 ・バター・米・小麦粉・ マヨネーズ・片栗粉	牛乳・キタノメヌケ・ 鶏肉	玉ねぎ・パセリ・人参・ かぼちゃ・大根・しめ じ・オレンジ	牛乳 キャラメル大学芋	乳・小麦・卵	618 kcal 17.8 g 21.5 g 1.5 g	464 kcal 13.4 g 16.1 g 1.1 g
25	水	鶏肉の唐揚げ 野菜のカレーンステ おにぎり(ふりかけ・のり佃) フルーツ(バナナ)	じゃが芋・片栗粉・ 小麦粉・砂糖・米・ 油	牛乳・チーズ・鶏肉・ 玉子・ツナフレック 缶	のり・のり佃・生姜・ト マト・もやし・人参・ ピーマン・バナナ	牛乳 ボンデケーキ	乳・小麦・卵・ えび	551 kcal 19.2 g 20.2 g 1.4 g	413 kcal 14.4 g 15.2 g 1.1 g
26	木	黄金カレイの揚げ煮 ポテトサラダ ご飯・みそ汁	小麦粉・油・米・片 栗粉・砂糖・じゃが 芋・マヨネーズ	牛乳・素干しエビ・ ちりめん干し・カレ イ・ハム・厚揚げ	切干大根・人参・青の り・きゅうり・長ねぎ	牛乳 かみかみおやき	乳・えび・小 麦・卵	589 kcal 23.6 g 16.6 g 2.2 g	442 kcal 17.7 g 12.5 g 1.7 g
27	金	豆腐ステーキの肉みそあんかけ 人参の梅ごま和え ご飯・スープ ヨーグルト	砂糖・食パン・バ ター・米・油・小麦 粉・片栗粉・ごま	牛乳・玉子・豆腐・ 豚肉・ヨーグルト	糸みつば・人参・練り 梅・玉ねぎ・水菜	牛乳 フレンチトースト	乳・卵・お問 合せ下さい・ 小麦	589 kcal 24.0 g 20.5 g 1.6 g	442 kcal 18.0 g 15.4 g 1.2 g
28	土	かき玉にゅうめん 大豆の青のりがらめ ツナマヨ和え	米・ごま・ソーメン・ 片栗粉・さつまいも・ 油・砂糖・マヨネー ズ	牛乳・しらす干し・素 干しエビ・豚肉・玉 子・大豆・ツナフ レック缶	人参・きゅうり・長ね ぎ・ごぼう・青のり	牛乳 茶飯おにぎり きゅうりの浅漬け	乳・なし※ 15・えび・小 麦・小麦 ※ 14・卵	603 kcal 24.8 g 20.6 g 2.3 g	452 kcal 18.6 g 15.5 g 1.7 g
29	日	豚肉の生姜焼き ひじきの煮物 ご飯・スープ フルーツ(グレープフルーツ)	ホットケーキミックス・ 米・砂糖・油・ごま 油・じゃが芋	牛乳・玉子・豚肉・ 油揚げ	コーン・生姜・玉ねぎ・ パプリカ赤・人参・ひ じき・インゲン・しめじ・ グレープフルーツ	牛乳 コーンパン	乳・小麦・卵	583 kcal 20.6 g 17.0 g 1.5 g	437 kcal 15.5 g 12.8 g 1.1 g
30	月	白糸ダラのおろし煮 鶏肉とかぼちゃの煮物 ご飯・みそ汁	片栗粉・砂糖・米・ 油・焼ふ	牛乳・白糸ダラ・鶏 肉・きなこ	大根・キヌサヤ・かぼ ちゃ・キャベツ	牛乳 みるくくずもち 鉄カルシウムウエハース	乳・小麦・卵	603 kcal 23.3 g 18.2 g 1.9 g	452 kcal 17.5 g 13.7 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。  
※12 この商品は「小麦」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。  
※15 本製品に使用しているしらす干しの原料魚は、えび・かにが混ざる漁法で採取しています。