8月

キッズ	昼食		3色食品群 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・落花生・そば・えび・かに）	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
1	金	ミネラルUP！ミートボールの甘辛煮 高野豆腐の煮物 ご飯・みそ汁 フルーツ(オレンジ)	長芋・天かす・小麦粉・油・マヨネーズ・米・砂糖	牛乳・豚肉・玉子・花かつお・レバーミートボール・高野豆腐・油揚げ	キャベツ・青のり・玉ねぎ・パプリカ赤・ピーマン・大根・人参・オレンジ	牛乳 お好み焼き	乳・小麦・卵	659 kcal 25.7 g 21.2 g 2.6 g				494 kcal 19.3 g 15.9 g 2.0 g			
2	土	冷やし中華 かぼちゃと豚肉の煮物 ヨーグルト	米・中華めん・砂糖・油	牛乳・ちりめん干し・納豆・ハム・玉子・豚肉・ヨーグルト	のり・きゅうり・トマト・かぼちゃ	牛乳 納豆巻き	乳・お問合せ下さい・小麦・卵	640 kcal 23.8 g 15.7 g 2.8 g				480 kcal 17.9 g 11.8 g 2.1 g			
3	日	黄金カレイの煮付け 豆とひじきのサラダ ご飯・あすか汁	ホットケーキミックス・米・砂糖・シェルマカロニ・マヨネーズ	牛乳・チーズ・カレイ・大豆・豚肉・豆腐	人参・生姜・ほうれん草・ひじき・インゲン・ごぼう・大根	牛乳 キャロット蒸しパン	乳・小麦・卵	598 kcal 26.4 g 16.6 g 2.3 g				449 kcal 19.8 g 12.5 g 1.7 g			
4	月	鶏ささみと野菜のトマト煮込み ポテトサラダ ご飯・スープ フルーツ(グレープフルーツ)	砂糖・米・油・じゃが芋・マヨネーズ	牛乳・玉子・鶏肉・ハム・ベーコン	玉ねぎ・なす・人参・トマト缶・きゅうり・大根・グレープフルーツ	牛乳 手作りプリン	乳・卵・小麦・乳 ※12	556 kcal 26.1 g 16.7 g 2.1 g				417 kcal 19.6 g 12.5 g 1.6 g			
5	火	豚肉のごまだれ焼き さつま芋と昆布の煮物 ご飯・みそ汁	バター・米・ごま・砂糖・油・さつま芋	牛乳・豚肉・油揚げ	とうもろこし・キャベツ・パプリカ赤・玉ねぎ・昆布	牛乳 焼きもろこし 塩せんべい	乳・小麦・卵	554 kcal 18.9 g 18.5 g 1.6 g				416 kcal 14.2 g 13.9 g 1.2 g			
6	水	イナダの和風焼き 厚揚げのふわふわ煮 ご飯・みそ汁	米・ごま油・油	牛乳・豚肉・イナダ・絹厚揚げ・玉子	舞茸・生姜・枝豆・玉ねぎ・人参・しめじ・ワカメ	牛乳 中華おこわ風炊き込みごはん	乳・小麦・卵	617 kcal 25.7 g 19.6 g 2.5 g				463 kcal 19.3 g 14.7 g 1.9 g			
7	木	オムレツ カニカマサラダ 鉄分強化！ふりかけごはん みそ汁・フルーツ(バナナ)	食パン・マヨネーズ・米・ふりかけ・油・砂糖	牛乳・ハム・チーズ・ツナフレーク缶・玉子・カニカマ	人参・玉ねぎ・白菜・コーン・なめこ・万能ねぎ・バナナ	牛乳 ホットハムサンド	乳・小麦・卵・お問合せ下さい・なし ※18・かに ※16	603 kcal 24.2 g 23.6 g 2.8 g				452 kcal 18.2 g 17.7 g 2.1 g			
8 金	イベント献立	タコさんライス 厚揚げの味噌チーズ焼き すまし汁・フルーツ(オレンジ)	ホットケーキミックス・米・油・砂糖・焼ふ	牛乳・玉子・ウインナー・竹輪・絹厚揚げ・チーズ	コーン・玉ねぎ・レーズン・長ねぎ・人参・しめじ・とろろ昆布・オレンジ	牛乳 コーンパン	乳・小麦・卵・卵 ※16	606 kcal 21.2 g 17.2 g 2.0 g				455 kcal 15.9 g 12.9 g 1.5 g			
9	土	秋鮭のごまマヨ焼き 高野豆腐のうま煮 ご飯・みそ汁	小麦粉・油・米・ごま・マヨネーズ・砂糖	牛乳・玉子・秋鮭・高野豆腐	かぼちゃ・梨・玉ねぎ・トマト・白菜・人参・ワカメ	牛乳 かぼちゃおやき フルーツ(梨)	乳・卵・小麦	635 kcal 24.3 g 23.6 g 1.9 g				476 kcal 18.2 g 17.7 g 1.4 g			
10	日	チキンソテー スパゲッティサラダ ご飯・すまし汁	ホットケーキミックス・油・砂糖・米・片栗粉・スパゲッティ・マヨネーズ・花ふ	牛乳・豆腐・玉子・鶏肉	生姜・インゲン・きゅうり・パプリカ赤・コーン・ほうれん草	牛乳 おとうふドーナッツ	乳・小麦・卵	627 kcal 21.1 g 23.2 g 1.4 g				470 kcal 15.8 g 17.4 g 1.1 g			
11	月	冷やしきつねうどん さつま芋の塩金平 フルーツ(梨)	米・ごま・うどん・天かす・砂糖・ごま油・さつま芋	牛乳・銀サケ・油揚げ・なると・玉子・ちりめん干し	きゅうり・梨	牛乳 さけおにぎり	乳・小麦 ※14・卵 ※16・小麦・卵	598 kcal 19.6 g 14.6 g 2.5 g				449 kcal 14.7 g 11.0 g 1.9 g			
12	火	なすと豚肉のみそ炒め 厚揚げと人参の煮物 ご飯・すまし汁	小麦粉・砂糖・米・油・片栗粉・ソーメン	牛乳・茹小豆缶・豚肉・絹厚揚げ	玉ねぎ・なす・ピーマン・人参・ワカメ	牛乳 小豆ういろう	乳・小麦・小麦 ※14	625 kcal 21.4 g 15.6 g 1.6 g				469 kcal 16.1 g 11.7 g 1.2 g			
13	水	サワラのムニエル ポパイソテー 鉄分強化！ふりかけごはん みそ汁・フルーツ(グレープフルーツ)	片栗粉・砂糖・米・小麦粉・油・バター・じゃが芋	牛乳・きなこ・ふりかけ・サワラ・ウインナー・豆腐	ほうれん草・コーン・長ねぎ・グレープフルーツ	牛乳 みるくくずもち カルシウムクッキー	乳・卵・小麦・小麦 ※18	603 kcal 24.7 g 20.4 g 1.4 g				452 kcal 18.5 g 15.3 g 1.1 g			
14	木	鶏ささみのくずたたき 五目炒り煮 ご飯・みそ汁	ホットケーキミックス・油・バター・米・片栗粉・砂糖・ごま油・ツキコン	牛乳・玉子・鶏肉・竹輪・大豆	キャベツ・コーン・人参・ごぼう・かぼちゃ・ワカメ	牛乳 ホットケーキ(りんごジャム)	乳・小麦・卵・小麦 ※16	631 kcal 26.8 g 16.6 g 2.3 g				473 kcal 20.1 g 12.5 g 1.7 g			
15	金	ミネラルUP！ミートボールの甘辛煮 高野豆腐の煮物 ご飯・みそ汁 フルーツ(オレンジ)	長芋・天かす・小麦粉・油・マヨネーズ・米・砂糖	牛乳・豚肉・玉子・花かつお・レバーミートボール・高野豆腐・油揚げ	キャベツ・青のり・玉ねぎ・パプリカ赤・ピーマン・大根・人参・オレンジ	牛乳 お好み焼き	乳・小麦・卵	659 kcal 25.7 g 21.2 g 2.6 g				494 kcal 19.3 g 15.9 g 2.0 g			

年齢	給与栄養目標量 エネルギー/たんぱく質/脂質/塩分	当月平均給与栄養量 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	23.6	18.8	2.1
1～2 歳	500/19/11.1～16.7/2.0未満	460	17.7	14.1	1.6

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 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・落花生・そば・えび・かに）	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
16	土	冷やしきつねソーメン 野菜炒め フルーツ(黄桃缶)	米・砂糖・ソーメン・油	牛乳・ちりめん干し・納豆・味付いなり・ハム・玉子・豚肉	のり・トマト・キャベツ・玉ねぎ・コーン・黄桃缶	牛乳 納豆巻き	乳・小麦 ※14・小麦・卵	561 kcal 24.6 g 16.7 g 1.9 g				421 kcal 18.5 g 12.5 g 1.4 g			
17	日	黄金カレイの煮付け 豆とひじきのサラダ ご飯・みそ汁	ホットケーキミックス・米・砂糖・シェルマカロニ・マヨネーズ	牛乳・カレイ・大豆・豆腐	レーズン・生姜・ほうれん草・ひじき・インゲン・大根葉	牛乳 レーズン蒸しパン	乳・小麦・卵	549 kcal 23.0 g 13.0 g 2.2 g				412 kcal 17.3 g 9.8 g 1.7 g			
18	月	鶏ささみと野菜のトマト煮込み ポテトサラダ ご飯・スープ フルーツ(みかん缶)	砂糖・米・油・じゃが芋・マヨネーズ	牛乳・玉子・鶏肉・ハム・ベーコン	玉ねぎ・なす・トマト缶・ミックスベジタブル・大根・みかん缶	牛乳 手作りプリン	乳・卵・小麦・乳 ※12	621 kcal 26.3 g 21.9 g 2.1 g				466 kcal 19.7 g 16.4 g 1.6 g			
19	火	豚肉のごまだれ焼き さつま芋と昆布の煮物 ご飯・みそ汁	米・ごま・砂糖・油・さつま芋	牛乳・豚肉・油揚げ	ぶどうジュース・寒天・ブロッコリー・人参・玉ねぎ・昆布	牛乳 グレープゼリー 塩せんべい	乳・小麦・卵	555 kcal 19.0 g 16.9 g 1.6 g				416 kcal 14.3 g 12.7 g 1.2 g			
20	水	イナダの和風焼き 厚揚げのふわふわ煮 ご飯・みそ汁	米・ごま油・油	牛乳・豚肉・イナダ・絹厚揚げ・玉子	舞茸・生姜・インゲン・玉ねぎ・人参・しめじ・ワカメ	牛乳 中華おこわ風炊き込みごはん	乳・小麦・卵	612 kcal 25.3 g 19.3 g 2.5 g				459 kcal 19.0 g 14.5 g 1.9 g			
21	木	オムレツ カニカマサラダ 鉄分強化！ふりかけごはん みそ汁・フルーツ(バナナ)	ホットケーキミックス・バター・砂糖・米・ふりかけ・油	牛乳・玉子・ツナフレーク缶・カニカマ	人参・玉ねぎ・白菜・コーン・なめこ・万能ねぎ・バナナ	牛乳 メロンパン	乳・小麦・卵・なし ※18・かに ※16	655 kcal 22.8 g 21.9 g 2.3 g				491 kcal 17.1 g 16.4 g 1.7 g			
22 金	縁日献立	ソース焼きそば アメリカンドック えだまめ・フルーツ(オレンジ)	米・ごま・中華めん・油・ホットケーキミックス	牛乳・油揚げ・素干しエビ・豚肉・ウインナー・玉子	人参・玉ねぎ・キャベツ・青のり・枝豆・オレンジ	牛乳 かみかみ茶飯おにぎり	乳・えび・小麦・お問合せ下さい・卵	620 kcal 22.3 g 22.0 g 1.7 g				465 kcal 16.7 g 16.5 g 1.3 g			
23	土	秋鮭のごまマヨ焼き 高野豆腐のうま煮 ご飯・みそ汁	小麦粉・油・米・ごま・マヨネーズ・砂糖	牛乳・玉子・秋鮭・高野豆腐	かぼちゃ・梨・玉ねぎ・トマト・白菜・人参・ワカメ	牛乳 かぼちゃおやき フルーツ(梨)	乳・卵・小麦	635 kcal 24.3 g 23.6 g 1.9 g				476 kcal 18.2 g 17.7 g 1.4 g			
24	日	チキンソテー スパゲッティサラダ ご飯・すまし汁	ホットケーキミックス・油・砂糖・米・片栗粉・スパゲッティ・マヨネーズ・花ふ	牛乳・豆腐・玉子・鶏肉	生姜・インゲン・きゅうり・パプリカ赤・コーン・ほうれん草	牛乳 おとうふドーナッツ	乳・小麦・卵	627 kcal 21.1 g 23.2 g 1.4 g				470 kcal 15.8 g 17.4 g 1.1 g			
25	月	冷やしきつねうどん さつま芋の塩金平 フルーツ(梨)	米・ごま・うどん・天かす・砂糖・ごま油・さつま芋	牛乳・銀サケ・油揚げ・なると・玉子・ちりめん干し	きゅうり・梨	牛乳 さけおにぎり	乳・小麦 ※14・卵 ※16・小麦・卵	598 kcal 19.6 g 14.6 g 2.5 g				449 kcal 14.7 g 11.0 g 1.9 g			
26	火	なすと豚肉のみそ炒め 厚揚げと人参の煮物 ご飯・すまし汁	小麦粉・砂糖・米・油・片栗粉・ソーメン	牛乳・茹小豆缶・豚肉・絹厚揚げ	玉ねぎ・なす・ピーマン・人参・ワカメ	牛乳 小豆ういろう	乳・小麦・小麦 ※14	625 kcal 21.4 g 15.6 g 1.6 g				469 kcal 16.1 g 11.7 g 1.2 g			
27	水	サワラのムニエル ポパイソテー 鉄分強化！ふりかけごはん みそ汁・フルーツ(グレープフルーツ)	片栗粉・砂糖・米・小麦粉・油・バター・じゃが芋	牛乳・きなこ・ふりかけ・サワラ・ウインナー・豆腐	ほうれん草・コーン・長ねぎ・グレープフルーツ	牛乳 みるくくずもち カルシウムクッキー	乳・卵・小麦・小麦 ※18	603 kcal 24.7 g 20.4 g 1.4 g				452 kcal 18.5 g 15.3 g 1.1 g			
28	木	鶏ささみのくずたたき 五目炒り煮 ご飯・みそ汁	ホットケーキミックス・油・バター・米・片栗粉・砂糖・ごま油・ツキコン	牛乳・玉子・鶏肉・竹輪・大豆	キャベツ・コーン・人参・ごぼう・かぼちゃ・ワカメ	牛乳 ホットケーキ(りんごジャム)	乳・小麦・卵・小麦 ※16	631 kcal 26.8 g 16.6 g 2.3 g				473 kcal 20.1 g 12.5 g 1.7 g			
29	金	ミネラルUP！ミートボールの甘辛煮 高野豆腐の煮物 ご飯・みそ汁 フルーツ(オレンジ)	長芋・天かす・小麦粉・油・マヨネーズ・米・砂糖	牛乳・豚肉・玉子・花かつお・レバーミートボール・高野豆腐・油揚げ	キャベツ・青のり・玉ねぎ・パプリカ赤・ピーマン・大根・人参・オレンジ	牛乳 お好み焼き	乳・小麦・卵	659 kcal 25.7 g 21.2 g 2.6 g				494 kcal 19.3 g 15.9 g 2.0 g			
30	土	冷やし中華 かぼちゃと豚肉の煮物 ヨーグルト	米・中華めん・砂糖・油	牛乳・ちりめん干し・納豆・ハム・玉子・豚肉・ヨーグルト	のり・きゅうり・トマト・かぼちゃ	牛乳 納豆巻き	乳・お問合せ下さい・小麦・卵	640 kcal 23.8 g 15.7 g 2.8 g				480 kcal 17.9 g 11.8 g 2.1 g			
31	日	黄金カレイの煮付け 豆とひじきのサラダ ご飯・あすか汁	ホットケーキミックス・米・砂糖・シェルマカロニ・マヨネーズ	牛乳・チーズ・カレイ・大豆・豚肉・豆腐	人参・生姜・ほうれん草・ひじき・インゲン・ごぼう・大根	牛乳 キャロット蒸しパン	乳・小麦・卵	598 kcal 26.4 g 16.6 g 2.3 g				449 kcal 19.8 g 12.5 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。
※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ます。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。
※16　本製品に使用している魚肉すり身の原料魚は、えび・かにを食べています。
※18　本製品で使用している海苔は、えび・かにの生息域で採取しています。