

キッズ	昼食	9月	3色食品群				エネルギーたんぱく質		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	1～2歳 栄養価	脂質 塩分	
1	月	ポーグンテー BBQソース フレンチサラダ ご飯・スープ フルーツ(グレープフルーツ)	米・ごま油・油・バター・砂糖	牛乳・ちりめん干し・ 花かつお・豚肉・玉 子・ベーコン	青のり・玉ねぎ・にん じく・ほうれん草・キャ バツ・コーン・レーズ ン・グレープフルーツ	牛乳 かりかりおやき	乳・小麦・卵 乳 ※12	604 23.3 19.9 2.0	kcal g g g	453 17.5 14.9 1.5	kcal g g g
2	火	マスのパン粉焼き 春雨サラダ ご飯・みそ汁 ヨーグルト	ホットケーキミックス・ 白玉粉・砂糖・ 油・米・小麦粉・マヨ ネーズ・パン粉・バ ター・春雨・ごま油	牛乳・玉子・マス・ハ ム・豆腐・油揚げ・ ヨーグルト	青のり・トマト・きゅうり	牛乳 どら焼き	乳・小麦・卵	685 24.4 21.0 2.0	kcal g g g	514 18.3 15.8 1.5	kcal g g g
3	水	スパゲッティミートソース 大根ツナサラダ スープ フルーツ(バナナ)	米・スパゲッティ・バ ター・小麦粉・砂糖・ マヨネーズ	牛乳・ふりかけ・ チーズ・豚肉・ツナ ブレイク缶	のり・きゅうり・人参・ 玉ねぎ・パセリ・大根・ コーン・白菜・えのき 茸・バナナ	牛乳 鉄分強化！おにぎり 塩もみきゅうり	乳・小麦 ※ 18・小麦・え び・卵	630 24.1 20.0 2.3	kcal g g g	473 18.1 15.0 1.7	kcal g g g
4	木	鶏ささみのオランダ揚げ きゅうりと竹輪の中華和え ご飯・みそ汁 フルーツ(りんご)	バターロール・油・ 米・片栗粉・ごま・砂 糖・ごま油・さつま 芋	牛乳・ウインナー・ 鶏肉・竹輪	キャベツ・インゲン・ きゅうり・人参・長ね ぎ・りんご	牛乳 ホットドッグ	乳・お問合せ 下さい・小 麦・卵 ※16	604 26.3 17.1 2.2	kcal g g g	453 19.7 12.8 1.7	kcal g g g
5	金	さんまの甘露煮 野菜炒め ご飯・みそ汁	マカロニ・砂糖・米・ 油	牛乳・きなこ・サン マ・豚肉・油揚げ	生姜・キャベツ・人 参・ピーマン・なす	牛乳 マカロニきなこ カルシウムクッキー	乳・小麦・卵	577 22.9 20.4 1.9	kcal g g g	433 17.2 15.3 1.4	kcal g g g
6	土	大豆のスパニッシュオムレツ ごぼうサラダ ご飯・スープ フルーツ(オレンジ)	小麦粉・砂糖・米・ バター・油・マヨ ネーズ	牛乳・玉子・大豆・ ベーコン	人参・玉ねぎ・ごぼう・ ひじき・きゅうり・舞茸・ オレンジ	牛乳 いちごういろ	乳・小麦・卵 乳 ※12	629 21.5 21.7 1.3	kcal g g g	472 16.1 16.3 1.0	kcal g g g
7	日	キハダマグロの竜田揚げ さつま芋と昆布の煮物 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・ マヨネーズ・米・ 片栗粉・油・さつま 芋・砂糖・焼ふ	牛乳・ハム・玉子・キ ハダマグロ	玉ねぎ・生姜・キャベ ツ・人参・昆布・グ レープフルーツ	牛乳 オニオンパン	乳・小麦・卵	616 22.6 13.9 2.3	kcal g g g	462 17.0 10.4 1.7	kcal g g g
8	十五夜 献立	お月見カレーライス キャベツのナムル うさぎちゃんりんご	ホットケーキミックス・ 米・じゃが芋・ 油・ごま・砂糖・ごま 油	牛乳・豚肉・玉子	かぼちゃ・玉ねぎ・人 参・キャベツ・きゅうり・ りんご	牛乳 お月さま蒸しパン	乳・小麦・卵	613 18.9 19.1 1.7	kcal g g g	460 14.2 14.3 1.3	kcal g g g
9	火	麻婆豆腐 白菜のカニカマ和え ご飯・中華風コーンスープ	油・米・片栗粉・ごま 油・砂糖	牛乳・チーズ・豚 肉・豆腐・カニカマ・ 玉子	人参・ごぼう・生姜・玉 ねぎ・ニラ・白菜・ク リームコーン缶	牛乳 金平ご飯お焼き	乳・小麦・卵 かに ※16	639 23.6 20.3 2.3	kcal g g g	479 17.7 15.2 1.7	kcal g g g
10	水	アジのチーズムニエル 春雨のソテー ご飯・みそ汁 フルーツ(バナナ)	小麦粉・ごま油・米・ バター・春雨	牛乳・玉子・アジ・ 粉チーズ・ベー コン・油揚げ	人参・切干大根・トマ ト・ピーマン・かぼ ちゃ・バナナ	牛乳 かみかみチヂミ	乳・卵・小麦 乳 ※12	600 21.6 18.1 2.2	kcal g g g	450 16.2 13.6 1.7	kcal g g g
11	木	チキンのきのこバター醬油 ひじきのサラダ ご飯・みそ汁	砂糖・食パン・バ ター・米・油	牛乳・玉子・鶏肉・ 大豆・豆腐	にんにく・しめじ・えの き茸・玉ねぎ・ひじき・ きゅうり・長ねぎ	牛乳 フレンチトースト	乳・卵・お問 合せ下さい・ 小麦	604 25.8 25.4 2.0	kcal g g g	453 19.4 19.1 1.5	kcal g g g
12	金	かき玉そうめん 高野豆腐の唐揚げ フルーツ(りんご)	米・砂糖・ソーメン・ 片栗粉・油	牛乳・ちりめん干し・ 納豆・豚肉・玉子・ 高野豆腐	のり・人参・玉ねぎ・ 青のり・りんご	牛乳 納豆巻き	乳・小麦 ※ 14・卵・小麦	605 27.5 20.1 2.1	kcal g g g	454 20.6 15.1 1.6	kcal g g g
13	土	サワラの南蛮漬け かぼちゃのバター煮 ご飯・みそ汁	じゃが芋・片栗粉・ 小麦粉・砂糖・米・ 油・バター	牛乳・チーズ・サワ ラ	玉ねぎ・人参・ピーマ ン・かぼちゃ・白菜・ 舞茸	牛乳 ボンデケージョ	乳・小麦	558 18.9 16.4 1.9	kcal g g g	419 14.2 12.3 1.4	kcal g g g
14	日	クリームシチュー 大根としらすの和え物 秋色ピラフ	バター・砂糖・ホット ケーキミックス・米・ じゃが芋・油	牛乳・玉子・ウイン ナー・鶏肉・しらす 干し	人参・玉ねぎ・コー ン・ブロッコリー・大根	牛乳 甘食	乳・卵・小麦 なし ※15	695 21.6 25.4 2.2	kcal g g g	521 16.2 19.1 1.7	kcal g g g
15	月	ポーグンテー BBQソース フレンチサラダ ご飯・スープ フルーツ(グレープフルーツ)	米・ごま油・油・バ ター・砂糖	牛乳・ちりめん干し・ 花かつお・豚肉・玉 子・ベーコン	青のり・玉ねぎ・にん じく・ほうれん草・キャ バツ・コーン・レーズ ン・グレープフルーツ	牛乳 かりかりおやき	乳・小麦・卵 乳 ※12	604 23.3 19.9 2.0	kcal g g g	453 17.5 14.9 1.5	kcal g g 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	620	23.0	19.8	2.0				
1～2歳			500/19/11.1～16.7/2.0未満	465	17.2	14.8	1.5				

♪♪♪♪♪♪♪♪♪♪♪♪♪♪♪♪
食べ物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	9月	3色食品群				エネルギーたんぱく質		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	1～2歳 栄養価	脂質 塩分	
16	火	マスのパン粉焼き 春雨サラダ ご飯・みそ汁 フルーツ(オレンジ)	ホットケーキミックス・ 白玉粉・砂糖・ 油・米・小麦粉・マヨ ネーズ・パン粉・バ ター・春雨・ごま油	牛乳・玉子・マス・ハ ム・豆腐・油揚げ	青のり・ブロッコリー・ きゅうり・オレンジ	牛乳 どら焼き	乳・小麦・卵	672 23.8 19.9 2.0	kcal g g g	504 17.9 14.9 1.5	kcal g g g
17	水	スパゲッティミートソース 大根ツナサラダ スープ フルーツ(りんご)	米・スパゲッティ・バ ター・小麦粉・砂糖・ マヨネーズ	牛乳・ふりかけ・ チーズ・豚肉・ツナ ブレイク缶	のり・きゅうり・人参・ 玉ねぎ・パセリ・大根・ コーン・白菜・えのき 茸・りんご	牛乳 鉄分強化！おにぎり 塩もみきゅうり	乳・小麦 ※ 18・小麦・え び・卵	627 23.9 20.0 2.3	kcal g g g	470 17.9 15.0 1.7	kcal g g g
18	木 イベント 献立	あひるちゃんライス 鶏ささみのオランダ揚げ 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・片栗粉・油・ご ま・さつま芋	牛乳・玉子・チー ズ・なると・鶏肉	人参・きゅうり・レーズ ン・インゲン・長ねぎ・ バナナ	牛乳 メロンパン	乳・小麦・卵 乳 ※16	641 26.6 16.0 2.6	kcal g g g	481 20.0 12.0 2.0	kcal g g g
19	金	さんまの甘露煮 野菜炒め ご飯・みそ汁	マカロニ・砂糖・米・ 油	牛乳・きなこ・サン マ・豚肉・油揚げ	生姜・キャベツ・人 参・ピーマン・なす	牛乳 マカロニきなこ カルシウムクッキー	乳・小麦・卵	577 22.9 20.4 1.9	kcal g g g	433 17.2 15.3 1.4	kcal g g g
20	土	大豆のスパニッシュオムレツ ごぼうサラダ ご飯・スープ フルーツ(オレンジ)	小麦粉・砂糖・米・ バター・油・マヨ ネーズ	牛乳・玉子・大豆・ ベーコン	人参・玉ねぎ・ごぼう・ ひじき・きゅうり・舞茸・ オレンジ	牛乳 いちごういろ	乳・小麦・卵 乳 ※12	629 21.5 21.7 1.3	kcal g g g	472 16.1 16.3 1.0	kcal g g g
21	日	キハダマグロの竜田揚げ さつま芋と昆布の煮物 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・ マヨネーズ・米・ 片栗粉・油・さつま 芋・砂糖・焼ふ	牛乳・ハム・玉子・キ ハダマグロ	玉ねぎ・生姜・キャベ ツ・人参・昆布・グ レープフルーツ	牛乳 オニオンパン	乳・小麦・卵	616 22.6 13.9 2.3	kcal g g g	462 17.0 10.4 1.7	kcal g g g
22	月	カレーライス キャベツのナムル フルーツ(りんご)	ホットケーキミックス・ 米・じゃが芋・ 油・ごま・砂糖・ごま 油	牛乳・チーズ・豚 肉	人参・玉ねぎ・キャベ ツ・きゅうり・りんご	牛乳 キャロット蒸しパン	乳・小麦	595 17.8 19.0 1.7	kcal g g g	446 13.4 14.3 1.3	kcal g g g
23	火	麻婆豆腐 白菜のカニカマ和え ご飯・中華風コーンスープ	油・米・片栗粉・ごま 油・砂糖	牛乳・チーズ・豚 肉・豆腐・カニカマ・ 玉子	人参・ごぼう・生姜・玉 ねぎ・ニラ・白菜・ク リームコーン缶	牛乳 金平ご飯お焼き	乳・小麦・卵 かに ※16	639 23.6 20.3 2.3	kcal g g g	479 17.7 15.2 1.7	kcal g g g
24	水	アジのチーズムニエル 春雨のソテー ご飯・みそ汁 フルーツ(バナナ)	小麦粉・ごま油・米・ バター・春雨	牛乳・玉子・アジ・ 粉チーズ・ベー コン・油揚げ	人参・切干大根・トマ ト・ピーマン・かぼ ちゃ・バナナ	牛乳 かみかみチヂミ	乳・卵・小麦 乳 ※12	600 21.6 18.1 2.2	kcal g g g	450 16.2 13.6 1.7	kcal g g g
25	木	チキンのきのこバター醬油 ひじきのサラダ ご飯・みそ汁	ホットケーキミックス・ 油・米・バター・ 砂糖	牛乳・玉子・鶏肉・ 大豆・豆腐	かぼちゃ・にんにく・し めじ・えのき茸・玉ね ぎ・ひじき・きゅうり・長 ねぎ	牛乳 かぼちゃのパンケーキ風	乳・卵・小麦	598 22.5 23.0 1.8	kcal g g g	449 16.9 17.3 1.4	kcal g g g
26	金	かき玉そうめん 高野豆腐の唐揚げ フルーツ(りんご)	米・砂糖・ソーメン・ 片栗粉・油	牛乳・ちりめん干し・ 納豆・豚肉・玉子・ 高野豆腐	のり・人参・玉ねぎ・ 青のり・りんご	牛乳 納豆巻き	乳・小麦 ※ 14・卵・小麦	605 27.5 20.1 2.1	kcal g g g	454 20.6 15.1 1.6	kcal g g g
27	土	サワラの南蛮漬け かぼちゃのバター煮 ご飯・みそ汁	じゃが芋・片栗粉・ 小麦粉・砂糖・米・ 油・バター	牛乳・チーズ・サワ ラ	玉ねぎ・人参・ピーマ ン・かぼちゃ・白菜・ 舞茸	牛乳 ボンデケージョ	乳・小麦	558 18.9 16.4 1.9	kcal g g g	419 14.2 12.3 1.4	kcal g g g
28	日	クリームシチュー 大根としらすの和え物 秋色ピラフ	バター・砂糖・ホット ケーキミックス・米・ じゃが芋・油	牛乳・玉子・ウイン ナー・鶏肉・しらす 干し	人参・玉ねぎ・コー ン・ブロッコリー・大根	牛乳 甘食	乳・卵・小麦 なし ※15	695 21.6 25.4 2.2	kcal g g g	521 16.2 19.1 1.7	kcal g g g
29	月	ポーグンテー BBQソース フレンチサラダ ご飯・スープ フルーツ(グレープフルーツ)	米・ごま油・油・バ ター・砂糖	牛乳・ちりめん干し・ 花かつお・豚肉・玉 子・ベーコン	青のり・玉ねぎ・にん じく・ほうれん草・キャ バツ・コーン・レーズ ン・グレープフルーツ	牛乳 かりかりおやき	乳・小麦・卵 乳 ※12	604 23.3 19.9 2.0	kcal g g g	453 17.5 14.9 1.5	kcal g g g
30	火	マスのパン粉焼き 春雨サラダ ご飯・みそ汁 ヨーグルト	ホットケーキミックス・ 白玉粉・砂糖・ 油・米・小麦粉・マヨ ネーズ・パン粉・バ ター・春雨・ごま油	牛乳・玉子・マス・ハ ム・豆腐・油揚げ・ ヨーグルト	青のり・トマト・きゅうり	牛乳 どら焼き	乳・小麦・卵	685 24.4 21.0 2.0	kcal g g g	514 18.3 15.8 1.5	kcal g g 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、記載していません。
※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。
※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。