

キッズ	昼食	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	アレルギー <small>(乳・小麦・卵・そば・えび)</small>	3～5歳 栄養価	脂質 塩分	1～2歳 栄養価	脂質 塩分	
1	水	揚げ出し高野豆腐の野菜あんかけ もやしときゅうりのマヨ和え ご飯・みそ汁	高野豆腐・豚肉	白菜・人参・えのき 茸・もやし・きゅうり・ ワカメ	小麦・卵	395 14.4 12.9 1.5	kcal g g g	296 10.8 9.7 1.1	kcal g g g	
2	木	ほうとう風煮込みうどん 白菜と竹輪の中華和え フルーツ(バナナ)	うどん・砂糖・ごま油	鶏肉・厚揚げ・竹輪	大根・かぼちゃ・人 参・しめじ・白菜・パ ナナ	小麦 ※14・ 小麦・卵 ※ 16	373 14.6 10.0 2.3	kcal g g g	280 11.0 7.5 1.7	kcal g g g
3	金	ミネラルUP!ミートボールの酢豚風 しらすサラダ ご飯・みそ汁 フルーツ(柿)	米・油・砂糖・片栗粉	レバーミートボール・ しらす干し・豆腐	玉ねぎ・人参・ピー マン・キャベツ・なめ こ・柿	小麦・乳・ 卵・なし※15	392 12.7 9.6 2.1	kcal g g g	294 9.5 7.2 1.6	kcal g g g
4	土	イナダのごまみそ焼き ほうれん草とベーコンのソテー ご飯・たまごスープ	米・ごま・ごま油・砂 糖・油・片栗粉	イナダ・ベーコン・玉 子	トマト・ほうれん草・ 人参・舞茸	小麦・乳 ※ 12・卵 ※ 8	381 13.8 14.7 1.3	kcal g g g	286 10.4 11.0 1.0	kcal g g g
5	日	鶏ささみのレモンソテー ひじきの煮物 ご飯・みそ汁 ヨーグルト	米・片栗粉・油・砂 糖・ごま油・さつま芋	鶏肉・さつま揚げ・ ヨーグルト	レモン・レタス・人 参・ひじき・キヌサ ヤ・しめじ	小麦・卵 ※ 8・乳	387 17.6 6.1 1.7	kcal g g g	290 13.2 4.6 1.3	kcal g g g
6	月	青のり入り厚焼き玉子 はすの金平 ご飯・みそ汁	米・油・砂糖・ごま	玉子・豚肉	玉ねぎ・青のり・人 参・れんこん・なす・ ワカメ	卵・小麦	393 16.2 13.9 1.7	kcal g g g	295 12.2 10.4 1.3	kcal g g g
7	火	赤魚の洋風照り焼き 鶏肉とかぼちゃの煮物 ご飯・みそ汁 フルーツ(グレープフルーツ)	米・小麦粉・油・パ ター・砂糖	赤魚・鶏肉・油揚げ	トマト・かぼちゃ・玉 ねぎ・グレープフル ーツ	小麦・乳	397 15.5 8.8 1.5	kcal g g g	298 11.6 6.6 1.1	kcal g g g
8	水	ひじき入りつくね焼き おかか和え ご飯・すまし汁	米・パン粉・砂糖・ 油・焼ふ	鶏肉・大豆・玉子・花 かつお	生姜・ひじき・レタス・ 大根・人参・とろろ昆 布	卵・小麦	403 16.8 13.9 1.2	kcal g g g	302 12.6 10.4 0.9	kcal g g g
9	木	キハダマグロのチーズ焼き きゅうりの白和え ご飯・みそ汁 フルーツ(柿)	米・油・マヨネーズ・ ごま・砂糖	キハダマグロ・チー ズ・豆腐・玉子	玉ねぎ・トマト・きゅう り・人参・ワカメ・柿	乳・卵・小麦	404 19.1 12.2 1.6	kcal g g g	303 14.3 9.2 1.2	kcal g g g
10	金	骨太おにぎり 鶏肉のカレー風味唐揚げ しゃきしゃきマリネサラダ フルーツ(りんご)	米・ごま・片栗粉・小 麦粉・油・じゃが芋・ 砂糖	素干しエビ・ちりめん 干し・鶏肉・玉子	生姜・サラダ菜・人 参・玉ねぎ・りんご	えび・小麦・ 卵	400 12.8 13.4 0.6	kcal g g g	300 9.6 10.1 0.5	kcal g g g
11	土	サワラの香草マヨ焼き 海藻サラダ ご飯・みそ汁	米・油・小麦粉・マヨ ネーズ・砂糖・ごま油	サワラ・ツナフレーク 缶	玉ねぎ・トマト・海藻 サラダ・きゅうり・人 参・なす・しめじ	小麦・卵	410 13.6 17.2 1.6	kcal g g g	308 10.2 12.9 1.2	kcal g g g
12	日	なすと豚肉のみそ炒め 大根の中華和え ご飯・すまし汁 フルーツ(グレープフルーツ)	米・油・砂糖・片栗 粉・ごま油・花ふ	豚肉・笹かま・豆腐	玉ねぎ・人参・なす・ 大根・きくらげ・グ レープフルーツ	小麦・卵・小 麦 ※16	396 15.5 11.5 1.3	kcal g g g	297 11.6 8.6 1.0	kcal g g g
13	月	鶏肉とかぼちゃの煮物 いなり寿司・椀子にゅうめん	米・ごま・砂糖・ソー メン・天かす	味付いなり・鶏肉	かぼちゃ・インゲン・ かぶ・ワカメ	小麦・小麦 ※14	411 11.3 8.7 1.9	kcal g g g	308 8.5 6.5 1.4	kcal g g g
14	火	ハヤシライス はりはりサラダ フルーツ(柿)	米・油・砂糖・マヨ ネーズ	豚肉・カニカマ	玉ねぎ・トマト・グリ ンピース・切干大根・ きゅうり・柿	小麦・卵・か に ※16	404 12.0 12.2 1.9	kcal g g g	303 9.0 9.2 1.4	kcal g g g
15	水	揚げ出し高野豆腐の野菜あんかけ かぶときゅうりのマヨ和え ご飯・みそ汁	米・片栗粉・油・砂 糖・マヨネーズ・じゃ が芋	高野豆腐・豚肉	白菜・人参・えのき 茸・かぶ・きゅうり・ ワカメ	小麦・卵	396 14.1 12.9 1.5	kcal g g g	297 10.6 9.7 1.1	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	400/15/8.9～13.3/1.5未満		395	14.8	11.5	1.7				
1～2歳	300/11.4/6.7～10/1.2未満		296	11.2	8.7	1.2				

♪♪♪♪♪♪♪♪♪♪♪♪♪♪♪♪
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				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	アレルギー <small>(乳・小麦・卵・そば・えび)</small>	3～5歳 栄養価	脂質 塩分	1～2歳 栄養価	脂質 塩分	
16	木	ほうとう風煮込みうどん 白菜と竹輪の中華和え フルーツ(バナナ)	うどん・砂糖・ごま油	鶏肉・厚揚げ・竹輪	大根・かぼちゃ・人 参・しめじ・白菜・パ ナナ	小麦 ※14・ 小麦・卵 ※ 16	373 14.6 10.0 2.3	kcal g g g	280 11.0 7.5 1.7	kcal g g g
17	金	ミネラルUP!ミートボールの酢豚風 しらすサラダ ご飯・みそ汁 フルーツ(柿)	米・油・砂糖・片栗粉	レバーミートボール・ しらす干し・豆腐	玉ねぎ・人参・ピー マン・キャベツ・なめ こ・柿	小麦・乳・ 卵・なし※15	392 12.7 9.6 2.1	kcal g g g	294 9.5 7.2 1.6	kcal g g g
18	土	イナダのごまみそ焼き ほうれん草とベーコンのソテー ご飯・たまごスープ	米・ごま・ごま油・砂 糖・油・片栗粉	イナダ・ベーコン・玉 子	トマト・ほうれん草・ 人参・舞茸	小麦・乳 ※ 12・卵 ※ 8	381 13.8 14.7 1.3	kcal g g g	286 10.4 11.0 1.0	kcal g g g
19	日	鶏ささみのレモンソテー ひじきの煮物 ご飯・みそ汁 ヨーグルト	米・片栗粉・油・砂 糖・ごま油・さつま芋	鶏肉・さつま揚げ・ ヨーグルト	レモン・レタス・人 参・ひじき・キヌサ ヤ・しめじ	小麦・卵 ※ 8・乳	387 17.6 6.1 1.7	kcal g g g	290 13.2 4.6 1.3	kcal g g g
20	月	青のり入り厚焼き玉子 はすの金平 ご飯・みそ汁	米・油・砂糖・ごま	玉子・豚肉	玉ねぎ・青のり・人 参・れんこん・なす・ ワカメ	卵・小麦	393 16.2 13.9 1.7	kcal g g g	295 12.2 10.4 1.3	kcal g g g
21	火	赤魚の洋風照り焼き 鶏肉とかぼちゃの煮物 ご飯・みそ汁 フルーツ(グレープフルーツ)	米・小麦粉・油・パ ター・砂糖	赤魚・鶏肉・油揚げ	トマト・かぼちゃ・玉 ねぎ・グレープフル ーツ	小麦・乳	397 15.5 8.8 1.5	kcal g g g	298 11.6 6.6 1.1	kcal g g g
22	水	ひじき入りつくね焼き おかか和え ご飯・すまし汁	米・パン粉・砂糖・ 油・焼ふ	鶏肉・大豆・玉子・花 かつお	生姜・ひじき・レタス・ 大根・人参・とろろ昆 布	卵・小麦	403 16.8 13.9 1.2	kcal g g g	302 12.6 10.4 0.9	kcal g g g
23	木	キハダマグロのチーズ焼き きゅうりの白和え ご飯・みそ汁 フルーツ(柿)	米・油・マヨネーズ・ ごま・砂糖	キハダマグロ・チー ズ・豆腐・玉子	玉ねぎ・トマト・きゅう り・人参・ワカメ・柿	乳・卵・小麦	404 19.1 12.2 1.6	kcal g g g	303 14.3 9.2 1.2	kcal g g g
24	金	ヒーローライス 鶏ささみのカレー風味唐揚げ しゃきしゃきマリネサラダ フルーツ(りんご)	米・油・片栗粉・小麦 粉・じゃが芋・砂糖	ハム・竹輪・鶏肉・玉 子	玉ねぎ・レーズン・生 姜・サラダ菜・人参・ りんご	乳・小麦・ 卵 ※16	393 19.8 7.4 1.7	kcal g g g	295 14.9 5.6 1.3	kcal g g g
25	土	サワラの香草マヨ焼き 海藻サラダ ご飯・みそ汁	米・油・小麦粉・マヨ ネーズ・砂糖・ごま油	サワラ・ツナフレーク 缶	玉ねぎ・トマト・海藻 サラダ・きゅうり・人 参・なす・しめじ	小麦・卵	410 13.6 17.2 1.6	kcal g g g	308 10.2 12.9 1.2	kcal g g g
26	日	なすと豚肉のみそ炒め 大根の中華和え ご飯・すまし汁 フルーツ(グレープフルーツ)	米・油・砂糖・片栗 粉・ごま油・花ふ	豚肉・笹かま・豆腐	玉ねぎ・人参・なす・ 大根・きくらげ・グ レープフルーツ	小麦・卵・小 麦 ※16	396 15.5 11.5 1.3	kcal g g g	297 11.6 8.6 1.0	kcal g g g
27	月	鶏肉とかぼちゃの煮物 いなり寿司・椀子にゅうめん	米・ごま・砂糖・ソー メン・天かす	味付いなり・鶏肉	かぼちゃ・インゲン・ かぶ・ワカメ	小麦・小麦 ※14	411 11.3 8.7 1.9	kcal g g g	308 8.5 6.5 1.4	kcal g g g
28	火	ハヤシライス はりはりサラダ フルーツ(柿)	米・油・砂糖・マヨ ネーズ	豚肉・カニカマ	玉ねぎ・トマト・グリ ンピース・切干大根・ きゅうり・柿	小麦・卵・か に ※16	404 12.0 12.2 1.9	kcal g g g	303 9.0 9.2 1.4	kcal g g g
29	水	揚げ出し高野豆腐の野菜あんかけ もやしときゅうりのマヨ和え ご飯・みそ汁	米・片栗粉・油・砂 糖・マヨネーズ・じゃ が芋	高野豆腐・豚肉	白菜・人参・えのき 茸・もやし・きゅうり・ ワカメ	小麦・卵	395 14.4 12.9 1.5	kcal g g g	296 10.8 9.7 1.1	kcal g g g
30	木	ほうとう風煮込みうどん 白菜と竹輪の中華和え フルーツ(バナナ)	うどん・砂糖・ごま油	鶏肉・厚揚げ・竹輪	大根・かぼちゃ・人 参・しめじ・白菜・パ ナナ	小麦 ※14・ 小麦・卵 ※ 16	373 14.6 10.0 2.3	kcal g g g	280 11.0 7.5 1.7	kcal g g g
31	金	ミネラルUP!ミートボールの酢豚風 しらすサラダ ご飯・みそ汁 フルーツ(柿)	米・油・砂糖・片栗粉	レバーミートボール・ しらす干し・豆腐	玉ねぎ・人参・ピー マン・キャベツ・なめ こ・柿	小麦・乳・ 卵・なし※15	392 12.7 9.6 2.1	kcal g g g	294 9.5 7.2 1.6	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。
※8 この商品は「小麦・乳・えび・カニ」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。
※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。