

キッズ	昼食	3色食品群				エネルギー			
		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	3~5歳 栄養価	1~2歳 栄養価	たんぱく質/脂質/塩分	
1	月	イナダの照り焼き 豚肉とごぼうの煮物 ご飯・みそ汁 フルーツ(オレンジ)	米・油・砂糖	イナダ・豚肉	トマト・ごぼう・人参・大根・インゲン・オレング	小麦	379 kcal 15.2 g 10.2 g 1.5 g	284 kcal 11.4 g 7.7 g 1.1 g	たんぱく質/脂質/塩分
2	火	鶏ささみのオランダ揚げ コールスローサラダ ご飯・みそ汁 フルーツ(キウイフルーツ)	米・片栗粉・油・ごま・砂糖・マヨネーズ・じゃが芋	鶏肉	ブロッコリー・キャベツ・人参・コーン・ワカメ・キウイフルーツ	小麦・卵	376 kcal 16.3 g 8.6 g 1.7 g	282 kcal 12.2 g 6.5 g 1.3 g	たんぱく質/脂質/塩分
3	水	厚揚げの味噌チーズ焼き しらすサラダ ご飯・すまし汁 ヨーグルト	米・油・砂糖・ソーメン	厚揚げ・チーズ・しらす干し・ヨーグルト	長ねぎ・人参・しめじ・白菜・とろろ昆布	小麦・乳・なし※15・小麦※14	416 kcal 16.6 g 14.6 g 1.5 g	312 kcal 12.5 g 11.0 g 1.1 g	たんぱく質/脂質/塩分
4	木	秋鮭のムニエル ポテトサラダ ご飯・ミネストローネ	米・小麦粉・油・バター・じゃが芋・砂糖・マヨネーズ・ツイストマカロニ	秋鮭・ベーコン・大豆	もやし・きゅうり・レーズン・玉ねぎ・人参・カットマト缶	小麦・乳・卵 ※12	443 kcal 15.3 g 13.6 g 1.4 g	332 kcal 11.5 g 10.2 g 1.1 g	たんぱく質/脂質/塩分
5	金	かぼちゃコロッケ 切干大根煮 ご飯・みそ汁	米・パン粉・油・小麦粉・砂糖	豚肉・玉子・油揚げ・豆腐	かぼちゃ・玉ねぎ・キャベツ・人参・切干大根・なめこ	卵・小麦	439 kcal 12.5 g 12.6 g 1.2 g	329 kcal 9.4 g 9.5 g 0.9 g	たんぱく質/脂質/塩分
6	土	オムレツ にんじゃが金平 ご飯・スープ フルーツ(キウイフルーツ)	米・油・じゃが芋・ごま・砂糖	玉子・鶏肉	ピーマン・玉ねぎ・コーン・人参・キャベツ・えのき茸・キウイフルーツ	卵・小麦・乳	405 kcal 14.0 g 12.9 g 1.2 g	304 kcal 10.5 g 9.7 g 0.9 g	たんぱく質/脂質/塩分
7	日	かき玉うどん かぼちゃのツナ煮 ヨーグルト	うどん・片栗粉・砂糖	鶏肉・玉子・ツナフレーク缶・ヨーグルト	しめじ・玉ねぎ・ほうれん草・かぼちゃ	小麦 ※14・卵・小麦・乳	374 kcal 16.4 g 10.8 g 2.6 g	281 kcal 12.3 g 8.1 g 2.0 g	たんぱく質/脂質/塩分
8	月	黄金カレイの煮付け 竹輪マヨ納豆揚げ ご飯・みそ汁 フルーツ(りんご)	米・砂糖・天ぷら粉・マヨネーズ・油・焼ふ	カレイ・竹輪・納豆	生姜・インゲン・青のり・トマト・白菜・りんご	小麦・小麦 ※16・小麦 ※3・卵	399 kcal 16.3 g 9.7 g 1.7 g	299 kcal 12.2 g 7.3 g 1.3 g	たんぱく質/脂質/塩分
9	火	煮込みハンバーグ 春雨サラダ ご飯・スープ	米・パン粉・油・砂糖・春雨・ごま油	豚肉・玉子・牛乳	玉ねぎ・カットマト缶・人参・きゅうり・コーン・チンゲン菜・えのき茸	卵・乳・小麦	411 kcal 13.6 g 10.8 g 1.2 g	308 kcal 10.2 g 8.1 g 0.9 g	たんぱく質/脂質/塩分
10	水	コーン茶飯おにぎり 鶏肉の甘みそ焼き ワカメサラダ フルーツ(バナナ)	米・油・砂糖・ごま油	油揚げ・鶏肉・カニカマ	人参・コーン・ブロッコリー・ワカメ・キャベツ・バナナ	小麦・卵・かに ※16	400 kcal 13.9 g 13.3 g 1.1 g	300 kcal 10.4 g 10.0 g 0.8 g	たんぱく質/脂質/塩分
11	木	スパゲッティナポリタン かぼちゃのレーズン煮 みるくスープ	スパゲッティ・バター・砂糖・片栗粉	ベーコン・牛乳	玉ねぎ・ピーマン・人参・かぼちゃ・レーズン・白菜・しめじ	小麦・乳 ※12・乳	376 kcal 11.2 g 12.8 g 1.3 g	282 kcal 8.4 g 9.6 g 1.0 g	たんぱく質/脂質/塩分
12	金	アジフライ ひじきの煮物 ご飯・みそ汁	米・小麦粉・パン粉・油・ごま油・砂糖・さつま芋	アジ・玉子・さつま揚げ・油揚げ	レタス・人参・ひじき・キヌサヤ	小麦・卵・卵 ※8	380 kcal 14.9 g 8.8 g 1.8 g	285 kcal 11.2 g 6.6 g 1.4 g	たんぱく質/脂質/塩分
13	土	あぶ玉井 高野豆腐のごま和え みそ汁 フルーツ(キウイフルーツ)	米・砂糖・ごま・ごま油	豚肉・油揚げ・玉子・高野豆腐	長ねぎ・人参・のり・白菜・しめじ・玉ねぎ・ワカメ・キウイフルーツ	卵・小麦	404 kcal 18.5 g 13.3 g 1.7 g	303 kcal 13.9 g 10.0 g 1.3 g	たんぱく質/脂質/塩分
14	日	みそ焼肉 納豆のカニカマ和え ご飯・スープ	米・ごま油・じゃが芋	豚肉・納豆・カニカマ	玉ねぎ・人参・レタス・小松菜・えのき茸	小麦・卵・かに ※16・乳	383 kcal 17.5 g 10.0 g 1.4 g	287 kcal 13.1 g 7.5 g 1.1 g	たんぱく質/脂質/塩分
15	月	イナダの照り焼き 豚肉とごぼうの煮物 ご飯・みそ汁 フルーツ(オレンジ)	米・油・砂糖・花ふ	イナダ・豚肉	トマト・ごぼう・人参・大根・オレンジ	小麦	386 kcal 15.7 g 10.3 g 1.5 g	290 kcal 11.8 g 7.7 g 1.1 g	たんぱく質/脂質/塩分
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	399	15.3	11.6	1.5			
1~2歳		300/11.4/6.7~10/1.2未満	299	11.5	8.6	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			
		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	3~5歳 栄養価	1~2歳 栄養価	たんぱく質/脂質/塩分	
16	火	鶏ささみのオランダ揚げ コールスローサラダ ご飯・みそ汁 フルーツ(キウイフルーツ)	米・片栗粉・油・ごま・砂糖・マヨネーズ・じゃが芋	鶏肉	ブロッコリー・キャベツ・人参・コーン・ワカメ・キウイフルーツ	小麦・卵	376 kcal 16.3 g 8.6 g 1.7 g	282 kcal 11.4 g 7.7 g 1.1 g	たんぱく質/脂質/塩分
17	水	厚揚げの味噌チーズ焼き しらすサラダ ご飯・すまし汁 ヨーグルト	米・油・砂糖・ソーメン	厚揚げ・チーズ・しらす干し・ヨーグルト	長ねぎ・人参・しめじ・白菜・とろろ昆布	小麦・乳・なし※15・小麦※14	416 kcal 16.6 g 14.6 g 1.5 g	312 kcal 12.5 g 11.0 g 1.1 g	たんぱく質/脂質/塩分
18	木	秋鮭のムニエル ポテトサラダ ご飯・ミネストローネ	米・小麦粉・油・バター・じゃが芋・砂糖・マヨネーズ・ツイストマカロニ	秋鮭・ベーコン・大豆	もやし・きゅうり・レーズン・玉ねぎ・人参・カットマト缶	小麦・乳・卵 ※12	443 kcal 15.3 g 13.6 g 1.4 g	332 kcal 11.5 g 10.2 g 1.1 g	たんぱく質/脂質/塩分
19	金	かぼちゃコロッケ 切干大根煮 ご飯・みそ汁	米・パン粉・油・小麦粉・砂糖	豚肉・玉子・油揚げ・豆腐	かぼちゃ・玉ねぎ・キャベツ・人参・切干大根・なめこ	卵・小麦	439 kcal 12.5 g 12.6 g 1.2 g	329 kcal 9.4 g 9.5 g 0.9 g	たんぱく質/脂質/塩分
20	土	オムレツ にんじゃが金平 ご飯・スープ フルーツ(キウイフルーツ)	米・油・じゃが芋・ごま・砂糖	玉子・鶏肉	ピーマン・玉ねぎ・コーン・人参・キャベツ・えのき茸・キウイフルーツ	卵・小麦・乳	405 kcal 14.0 g 12.9 g 1.2 g	304 kcal 10.5 g 9.7 g 0.9 g	たんぱく質/脂質/塩分
21	日	かき玉うどん かぼちゃのツナ煮 ヨーグルト	うどん・片栗粉・砂糖	鶏肉・玉子・ツナフレーク缶・ヨーグルト	しめじ・玉ねぎ・ほうれん草・かぼちゃ	小麦 ※14・卵・小麦・乳	374 kcal 16.4 g 10.8 g 2.6 g	281 kcal 12.3 g 8.1 g 2.0 g	たんぱく質/脂質/塩分
22	月	黄金カレイの煮付け 竹輪マヨ納豆揚げ ご飯・みそ汁 フルーツ(りんご)	米・砂糖・天ぷら粉・マヨネーズ・油・焼ふ	カレイ・竹輪・納豆	生姜・インゲン・青のり・トマト・白菜・りんご	小麦・小麦 ※16・小麦 ※3・卵	399 kcal 16.3 g 9.7 g 1.7 g	299 kcal 12.2 g 7.3 g 1.3 g	たんぱく質/脂質/塩分
23	火	煮込みハンバーグ 春雨サラダ ご飯・スープ	米・パン粉・油・砂糖・春雨・ごま油	豚肉・玉子・牛乳	玉ねぎ・カットマト缶・人参・きゅうり・コーン・チンゲン菜・えのき茸	卵・乳・小麦	411 kcal 13.6 g 10.8 g 1.2 g	308 kcal 10.2 g 8.1 g 0.9 g	たんぱく質/脂質/塩分
24	水	クリスマスツリーライス ロースチキン ワカメサラダ フルーツ(オレンジ)	米・星ポテ・バター・油・砂糖・ごま油	ウインナー・鶏肉・カニカマ	コーン・ほうれん草・玉ねぎ・生姜・にんにく・人参・ワカメ・キャベツ・オレンジ	小麦・乳・卵・かに ※16	421 kcal 14.3 g 14.5 g 1.5 g	316 kcal 10.7 g 10.9 g 1.1 g	たんぱく質/脂質/塩分
25	木	スパゲッティナポリタン かぼちゃのレーズン煮 みるくスープ	スパゲッティ・バター・砂糖・片栗粉	ベーコン・牛乳	玉ねぎ・ピーマン・人参・かぼちゃ・レーズン・白菜・しめじ	小麦・乳 ※12・乳	376 kcal 11.2 g 12.8 g 1.3 g	282 kcal 8.4 g 9.6 g 1.0 g	たんぱく質/脂質/塩分
26	金	アジフライ ひじきの煮物 ご飯・みそ汁	米・小麦粉・パン粉・油・ごま油・砂糖・さつま芋	アジ・玉子・さつま揚げ・油揚げ	レタス・人参・ひじき・キヌサヤ	小麦・卵・卵 ※8	380 kcal 14.9 g 8.8 g 1.8 g	285 kcal 11.2 g 6.6 g 1.4 g	たんぱく質/脂質/塩分
27	土	あぶ玉井 高野豆腐のごま和え みそ汁 フルーツ(キウイフルーツ)	米・砂糖・ごま・ごま油	豚肉・油揚げ・玉子・高野豆腐	長ねぎ・人参・のり・白菜・しめじ・玉ねぎ・ワカメ・キウイフルーツ	卵・小麦	404 kcal 18.5 g 13.3 g 1.7 g	303 kcal 13.9 g 10.0 g 1.3 g	たんぱく質/脂質/塩分
28	日	みそ焼肉 納豆のカニカマ和え ご飯・スープ	米・ごま油・じゃが芋	豚肉・納豆・カニカマ	玉ねぎ・人参・レタス・小松菜・えのき茸	小麦・卵・かに ※16・乳	387 kcal 18.1 g 10.1 g 1.4 g	290 kcal 13.6 g 7.6 g 1.1 g	たんぱく質/脂質/塩分
29	月	イナダの照り焼き 豚肉とごぼうの煮物 ご飯・みそ汁 フルーツ(オレンジ)	米・油・砂糖・花ふ	イナダ・豚肉	トマト・ごぼう・人参・大根・オレンジ	小麦	386 kcal 15.7 g 10.3 g 1.5 g	290 kcal 11.8 g 7.7 g 1.1 g	たんぱく質/脂質/塩分
30	火	鶏ささみのオランダ揚げ コールスローサラダ ご飯・みそ汁 フルーツ(キウイフルーツ)	米・片栗粉・油・ごま・砂糖・マヨネーズ・じゃが芋	鶏肉	ブロッコリー・キャベツ・人参・コーン・ワカメ・キウイフルーツ	小麦・卵	378 kcal 16.6 g 8.6 g 1.7 g	284 kcal 12.5 g 6.5 g 1.3 g	たんぱく質/脂質/塩分
31	水	高野豆腐の味噌マヨチーズ焼き ほうれん草のおひたし ご飯・すまし汁 フルーツ(みかん缶)	米・油・マヨネーズ・パン粉・ソーメン	高野豆腐・鶏肉・チーズ・花かつお	玉ねぎ・ほうれん草・とろろ昆布・みかん缶・なす	卵・小麦・乳・小麦 ※14	415 kcal 15.1 g 14.5 g 1.2 g	311 kcal 11.3 g 10.9 g 0.9 g	たんぱく質/脂質/塩分

※3色食品群は食品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」でご確認ください。
※3 この商品は「乳、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。
※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。

