



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 (乳・小麦・落花生・そば・まひん)	3〜5歳 栄養価	たんぱく質 脂質 塩分	1〜2歳 栄養価	たんぱく質 脂質 塩分	
2	お正月献立 2金	初日の出ライス かぼちゃの甘煮・みそ汁 フルーツ(黄桃缶)	米・バター・油	豚肉・玉子・なると	玉ねぎ・かぼちゃ・ 冬瓜・キヌサヤ・黄 桃缶	卵・卵 ※ 16・乳・小麦	431 16.4 10.9 1.8	kcal g g g	323 12.3 8.2 1.4	kcal g g g
3	土	焼き鳥風ソテー グリーンマッシュポテト ご飯・みそ汁	米・油・砂糖・じゃが 芋・バター	鶏肉・牛乳・油揚げ	インゲン・ほうれん 草・玉ねぎ	小麦・乳	389 13.5 11.5 1.4	kcal g g g	292 10.1 8.6 1.1	kcal g g g
4	日	サケフライ 切干大根サラダ ご飯・みそ汁 フルーツ(みかん缶)	米・小麦粉・パン粉・ 油・砂糖・マヨネー ズ・焼ふ	秋鮭・玉子・ハム	ブロッコリー・切干大 根・枝豆・玉ねぎ・み かん缶	小麦・卵・乳	403 16.5 10.3 1.7	kcal g g g	302 12.4 7.7 1.3	kcal g g g
5	月	ミネラルUP!ミートボールの甘煮煮 厚揚げとかぼちゃの煮物 ご飯・みそ汁	米・油・砂糖	レバーミートボール・ 絹厚揚げ	玉ねぎ・ピーマン・ かぼちゃ・インゲン・ しいたけ・大根葉	小麦・乳・卵	373 12.6 6.9 1.9	kcal g g g	280 9.5 5.2 1.4	kcal g g g
6	火	さんまの甘露煮 さつま芋の塩金平 ご飯・みそ汁	米・砂糖・ごま油・さ つま芋	サンマ・ちりめん干し	生姜・キヌサヤ・玉 ねぎ・小松菜	小麦	416 12.1 8.3 1.7	kcal g g g	312 9.1 6.2 1.3	kcal g g g
7	水	七草うどん タコさんウインナー バナナヨーグルト	うどん・生麩・油・砂 糖	鶏肉・油揚げ・ウイン ナー・ヨーグルト	小松菜・かぶ・トマ ト・バナナ	小麦 ※14・ 小麦・乳	368 14.9 15.4 1.9	kcal g g g	276 11.2 11.6 1.4	kcal g g g
8	木	ドライカレー しゃきしゃきサラダ スープ	米・油・小麦粉・砂 糖	豚肉・大豆・牛乳・ち りめん干し	にんにく・人参・玉 ねぎ・ピーマン・大 根・かいわれ大根・ キャベツ・コーン	小麦・乳	370 13.5 9.7 1.6	kcal g g g	278 10.1 7.3 1.2	kcal g g g
9	金	厚揚げのきのこソースステーキ スパゲッティサラダ ご飯・みそ汁	米・油・バター・片栗 粉・スパゲッティ・砂 糖・マヨネーズ	厚揚げ・ハム	玉ねぎ・しめじ・えの き茸・パプリカ赤・ きゅうり・かぶ・インゲ ン	乳・小麦・卵	405 14.6 13.7 1.6	kcal g g g	304 11.0 10.3 1.2	kcal g g g
10	土	五目ツナごはん 竹輪のチーズ挟み揚げ みそ汁	米・砂糖・天ぷら粉・ 油	ツナフレック缶・大 豆・竹輪・チーズ・油 揚げ	ごぼう・人参・しいた け・青のり・トマト・か ぼちゃ	小麦・小麦 ※16・乳・小 麦 ※3	421 13.3 13.0 1.9	kcal g g g	316 10.0 9.8 1.4	kcal g g g
11	日	サバの照り焼き 鶏肉とごぼうの煮物 ご飯・みそ汁	米・油・砂糖・焼ふ	サバ・鶏肉	トマト・ごぼう・人参 ・キャベツ	小麦	399 14.8 13.7 1.5	kcal g g g	299 11.1 10.3 1.1	kcal g g g
12	月	冬野菜のクリームシチュー さつま芋サラダ ご飯 フルーツ(りんご)	米・油・さつま芋・砂 糖・マヨネーズ	鶏肉・牛乳	玉ねぎ・白菜・かぶ・ 人参・きゅうり・レー ズン・りんご	乳・小麦・卵	453 12.0 13.6 1.4	kcal g g g	340 9.0 10.2 1.1	kcal g g g
13	火	赤魚の香草マヨ焼き しゃきしゃき納豆和え ご飯・みそ汁	米・油・小麦粉・マヨ ネーズ・ごま・じゃが 芋	赤魚・納豆・花かつ お	玉ねぎ・パセリ・トマ ト・白菜・長ねぎ	小麦・卵	401 15.2 13.8 1.3	kcal g g g	301 11.4 10.4 1.0	kcal g g g
14	水	鶏肉の塩から揚げ ワカメサラダ ご飯・すまし汁 フルーツ(グレープフルーツ)	米・片栗粉・小麦 粉・油・砂糖・ごま 油・ソーメン	鶏肉・玉子	生姜・にんにく・青の り・ブロッコリー・ワカ メ・大根・とろろ昆 布・グレープフルーツ	卵・乳・小 麦・小麦 ※ 14	419 13.8 13.9 1.3	kcal g g g	314 10.4 10.4 1.0	kcal g g g
15	お弁当献立 15木	ウインナーピラフおにぎり あじのごまつみれ焼き キャベツサラダ フルーツ(バナナ)	米・バター・ごま・パ ン粉・油・砂糖・マヨ ネーズ	ウインナー・アジ・豆 腐・玉子	人参・玉ねぎ・グリン ピース・長ねぎ・トマ ト・キャベツ・コーン・ バナナ	小麦・乳・卵	397 15.4 13.3 1.2	kcal g g g	298 11.6 10.0 0.9	kcal g g g
16	金	チンジャオロース かぼちゃの甘煮 ご飯・みそ汁 フルーツ(オレンジ)	米・片栗粉・油・砂 糖・ごま油	豚肉	竹の子・人参・ピー マン・かぼちゃ・大 根・しめじ・オレンジ	小麦	390 15.6 9.3 1.5	kcal g g g	293 11.7 7.0 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	402	14.2	12.1	1.6
1〜2歳	300/11.4/6.7〜10/1.2未満	301	10.6	9.1	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 (乳・小麦・落花生・そば・まひん)	3〜5歳 栄養価	たんぱく質 脂質 塩分	1〜2歳 栄養価	たんぱく質 脂質 塩分	
17	土	焼き鳥風ソテー グリーンマッシュポテト ご飯・みそ汁	米・油・砂糖・じゃが 芋・バター	鶏肉・牛乳・油揚げ	きゅうり・人参・ほうれ ん草・玉ねぎ	小麦・乳	391 13.4 11.5 1.4	kcal g g g	293 10.1 8.6 1.1	kcal g g g
18	日	サケフライ 切干大根サラダ ご飯・みそ汁 フルーツ(グレープフルーツ)	米・小麦粉・パン粉・ 油・砂糖・マヨネー ズ・焼ふ	秋鮭・玉子・ハム	キャベツ・切干大 根・枝豆・小松菜・グ レープフルーツ	小麦・卵・乳	394 16.3 10.2 1.7	kcal g g g	296 12.2 7.7 1.3	kcal g g g
19	月	大豆のスパニッシュオムレツ キャベツのカレー風味サラダ ご飯・スープ	米・バター・油・砂 糖・マヨネーズ	玉子・大豆	玉ねぎ・キャベツ・人 参・大根・コーン	小麦・乳・小麦	388 14.3 14.2 1.2	kcal g g g	291 10.7 10.7 0.9	kcal g g g
20	火	さんまの甘露煮 さつま芋の塩金平 ご飯・みそ汁	米・砂糖・ごま油・さ つま芋	サンマ・ちりめん干し	生姜・人参・玉ねぎ・ なめこ	小麦	419 12.1 8.4 1.8	kcal g g g	314 9.1 6.3 1.4	kcal g g g
21	水	鶏南蛮うどん タコさんウインナー バナナヨーグルト	うどん・油・砂糖・片 栗粉	鶏肉・油揚げ・ウイン ナー・ヨーグルト	人参・長ねぎ・トマ ト・バナナ	小麦 ※14・ 小麦・乳	351 12.7 14.2 2.0	kcal g g g	263 9.5 10.7 1.5	kcal g g g
22	木	ドライカレー しゃきしゃきサラダ スープ	米・油・小麦粉・砂 糖	豚肉・大豆・牛乳・ち りめん干し	にんにく・人参・玉 ねぎ・ピーマン・大 根・かいわれ大根・ キャベツ・コーン	小麦・乳	370 13.5 9.7 1.6	kcal g g g	278 10.1 7.3 1.2	kcal g g g
23	金	厚揚げのきのこソースステーキ スパゲッティサラダ ご飯・みそ汁	米・油・バター・片栗 粉・スパゲッティ・砂 糖・マヨネーズ	厚揚げ・ハム	玉ねぎ・しめじ・えの き茸・パプリカ赤・ きゅうり・かぶ・インゲ ン	乳・小麦・卵	405 14.6 13.7 1.6	kcal g g g	304 11.0 10.3 1.2	kcal g g g
24	土	五目ツナごはん 竹輪のチーズ挟み揚げ みそ汁	米・砂糖・天ぷら粉・ 油	ツナフレック缶・大 豆・竹輪・チーズ・油 揚げ	ごぼう・人参・しいた け・青のり・トマト・か ぼちゃ	小麦・小麦 ※16・乳・小 麦 ※3	421 13.3 13.0 1.9	kcal g g g	316 10.0 9.8 1.4	kcal g g g
25	日	サバの照り焼き 鶏肉とごぼうの煮物 ご飯・みそ汁	米・油・砂糖・焼ふ	サバ・鶏肉	トマト・ごぼう・人参 ・キャベツ	小麦	399 14.8 13.7 1.5	kcal g g g	299 11.1 10.3 1.1	kcal g g g
26	月	冬野菜のクリームシチュー さつま芋サラダ ご飯 フルーツ(りんご)	米・油・さつま芋・砂 糖・マヨネーズ	鶏肉・牛乳	玉ねぎ・白菜・かぶ・ 人参・きゅうり・レー ズン・りんご	乳・小麦・卵	453 12.0 13.6 1.4	kcal g g g	340 9.0 10.2 1.1	kcal g g g
27	火	赤魚の香草マヨ焼き しゃきしゃき納豆和え ご飯・みそ汁	米・油・小麦粉・マヨ ネーズ・ごま・じゃが 芋	赤魚・納豆・花かつ お	玉ねぎ・パセリ・トマ ト・白菜・長ねぎ	小麦・卵	401 15.2 13.8 1.3	kcal g g g	301 11.4 10.4 1.0	kcal g g g
28	水	鶏肉の塩から揚げ ワカメサラダ ご飯・すまし汁 フルーツ(グレープフルーツ)	米・片栗粉・小麦 粉・油・砂糖・ごま 油・ソーメン	鶏肉・玉子	生姜・にんにく・青の り・ブロッコリー・ワカ メ・大根・とろろ昆 布・グレープフルーツ	卵・乳・小 麦・小麦 ※ 14	419 13.8 13.9 1.3	kcal g g g	314 10.4 10.4 1.0	kcal g g g
29	お弁当献立 29木	雪だるまライス あじのごまつみれ焼き キャベツサラダ フルーツ(バナナ)	米・バター・ごま・パ ン粉・油・砂糖・マヨ ネーズ	ウインナー・チーズ・ アジ・豆腐・玉子	トマト・レーズン・グリン ピース・長ねぎ・ キャベツ・コーン・パ ナナ	小麦・乳・卵	419 16.7 15.2 1.5	kcal g g g	314 12.5 11.4 1.1	kcal g g g
30	金	チンジャオロース かぼちゃの甘煮 ご飯・みそ汁 フルーツ(オレンジ)	米・片栗粉・油・砂 糖・ごま油	豚肉	竹の子・人参・ピー マン・かぼちゃ・大 根・しめじ・オレンジ	小麦	390 15.6 9.3 1.5	kcal g g g	293 11.7 7.0 1.1	kcal g g g
31	土	焼き鳥風ソテー グリーンマッシュポテト ご飯・みそ汁	米・油・砂糖・じゃが 芋・バター	鶏肉・牛乳・油揚げ	きゅうり・人参・ほうれ ん草・玉ねぎ	小麦・乳	391 13.4 11.5 1.4	kcal g g g	293 10.1 8.6 1.1	kcal g g g

※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せん。また、アレルギーの詳細は「予定献立表」でご確認下さい。  
 ※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。  
 ※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。