

キッズ	昼食	6月	3色食品群				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	アレルギー <small>(乳・小麦・卵・そば・豆・かぼ)</small>	3～5歳 栄養価	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 塩分	1～2歳 栄養価	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 塩分
1	月	助宗タラのおろし煮 鶏肉とかぼちゃの煮物 ご飯・みそ汁	ご飯・片栗粉・油・砂糖・焼ふ	助宗タラ・鶏肉	大根・キヌサヤ・かぼちゃ・キャベツ	小麦	370 kcal 13.3 g 6.8 g 61.6 g 1.2 g	278 kcal 10.0 g 5.1 g 46.2 g 0.9 g	370 kcal 13.3 g 6.8 g 61.6 g 1.2 g	
2	火	麻婆豆腐 トマトとツナサラダ ご飯・スープ フルーツ(オレンジ)	ご飯・ごま油・砂糖・片栗粉・マヨネーズ		生姜・長ねぎ・ニラ・トマト・きゅうり・玉ねぎ・水菜・オレンジ	小麦・卵・乳	399 kcal 14.9 g 12.9 g 53.9 g 1.4 g	299 kcal 11.2 g 9.7 g 40.4 g 1.1 g	399 kcal 14.9 g 12.9 g 53.9 g 1.4 g	
3	水	鮭マヨチャーハン 大根の炒り煮 スープ	ご飯・ごま油・マヨネーズ・ごま・油・砂糖	秋鮭・鶏肉・ベーコン	キャベツ・しいたけ・グリーンピース・大根・人参・小松菜	小麦・卵・乳 ※12・乳	384 kcal 13.2 g 14.5 g 48.4 g 1.3 g	288 kcal 9.9 g 10.9 g 36.3 g 1.0 g	384 kcal 13.2 g 14.5 g 48.4 g 1.3 g	
4	木	チーズクロック ゆでそら豆 ご飯・みそ汁 フルーツ(バナナ)	ご飯・じゃが芋・パン粉・油・小麦粉・砂糖	ツナフレック缶・チーズ・玉子・油揚げ	コーン・玉ねぎ・人参・そら豆・白菜・バナナ	乳・卵・小麦	456 kcal 12.0 g 14.8 g 67.8 g 1.1 g	342 kcal 9.0 g 11.1 g 50.9 g 0.8 g	456 kcal 12.0 g 14.8 g 67.8 g 1.1 g	
5	金	イナダのバター正油焼き 厚揚げと青菜の煮浸し ご飯・みそ汁	ご飯・油・小麦粉・バター・砂糖	厚揚げ・イナダ	トマト・小松菜・人参・玉ねぎ・ワカメ	小麦・乳	407 kcal 16.0 g 14.1 g 51.7 g 1.0 g	305 kcal 12.0 g 10.6 g 38.8 g 0.8 g	407 kcal 16.0 g 14.1 g 51.7 g 1.0 g	
6	土	玉子とえびの炒め物 野菜のじゃこ煮 ご飯・みそ汁	ご飯・油・砂糖	エビ・玉子・ちりめん干し	人参・玉ねぎ・グリーンピース・白菜・かぼちゃ・長ねぎ	えび・卵・小麦	370 kcal 15.4 g 9.5 g 53.7 g 1.4 g	278 kcal 11.6 g 7.1 g 40.3 g 1.1 g	370 kcal 15.4 g 9.5 g 53.7 g 1.4 g	
7	日	ブリのごまみそ焼き 切干大根煮 ご飯・すまし汁	ご飯・ごま・ごま油・砂糖・油	ブリ・油揚げ・豆腐	玉ねぎ・ピーマン・人参・切干大根・インゲン・ワカメ	小麦	384 kcal 13.5 g 11.8 g 54.1 g 1.1 g	288 kcal 10.1 g 8.8 g 40.6 g 0.8 g	384 kcal 13.5 g 11.8 g 54.1 g 1.1 g	
8	月	ハッシュドポーク 粉ふき芋 ご飯 フルーツ(グレープフルーツ)	ご飯・油・じゃが芋	豚肉	玉ねぎ・人参・カットマト缶・グリーンピース・青のり・グレープフルーツ	小麦	366 kcal 12.5 g 7.3 g 61.0 g 0.7 g	275 kcal 9.4 g 5.5 g 45.8 g 0.5 g	366 kcal 12.5 g 7.3 g 61.0 g 0.7 g	
9	火	アジの香草マヨ焼き かぼちゃのそぼろ煮 ご飯・みそ汁	ご飯・油・小麦粉・マヨネーズ・砂糖・片栗粉	鶏肉・アジ	玉ねぎ・パセリ・人参・かぼちゃ・大根・しめじ	小麦・卵	431 kcal 13.4 g 13.8 g 61.2 g 1.1 g	323 kcal 10.1 g 10.3 g 45.9 g 0.8 g	431 kcal 13.4 g 13.8 g 61.2 g 1.1 g	
10	水	イイベント献立 あじさいライス ミネラルUP!ミートボールの酢豚風 みそ汁 フルーツ(バナナ)	ご飯・油・砂糖・片栗粉	桜でんぶ・玉子・エビ・レバーミートボール・油揚げ	きゅうり・玉ねぎ・人参・ピーマン・もやし・バナナ	卵・えび・小麦・乳	393 kcal 13.9 g 7.6 g 64.9 g 1.5 g	295 kcal 10.4 g 5.7 g 48.7 g 1.1 g	393 kcal 13.9 g 7.6 g 64.9 g 1.5 g	
11	木	黄金カレイの煮魚 ポテトサラダ ご飯・みそ汁	ご飯・片栗粉・油・砂糖・じゃが芋・マヨネーズ	カレイ・厚揚げ	人参・きゅうり・コーン・長ねぎ	小麦・卵	387 kcal 13.7 g 10.0 g 58.7 g 1.2 g	290 kcal 10.3 g 7.5 g 44.0 g 0.9 g	387 kcal 13.7 g 10.0 g 58.7 g 1.2 g	
12	金	豆腐ステーキの肉みそあんかけ 人参の梅ごま和え ご飯・スープ ヨーグルト	ご飯・油・小麦粉・砂糖・片栗粉・ごま	豆腐・豚肉・ヨーグルト	糸みつば・人参・練り梅・玉ねぎ・水菜	小麦・乳	379 kcal 13.2 g 9.9 g 57.2 g 1.0 g	284 kcal 9.9 g 7.4 g 42.9 g 0.8 g	379 kcal 13.2 g 9.9 g 57.2 g 1.0 g	
13	土	かき玉にゆうめん 大豆の青のりがらめ ツナマヨ和え	ソーメン・片栗粉・さつまい芋・油・砂糖・マヨネーズ	豚肉・玉子・大豆・ツナフレック缶	人参・長ねぎ・ごぼう・青のり・小松菜	小麦 ※14・卵・小麦	391 kcal 16.2 g 15.0 g 45.7 g 1.5 g	293 kcal 12.2 g 11.3 g 34.3 g 1.1 g	391 kcal 16.2 g 15.0 g 45.7 g 1.5 g	
14	日	豚肉の生姜焼き ひじきの煮物 ご飯・スープ	ご飯・砂糖・油・ごま油・じゃが芋	豚肉・油揚げ	生姜・玉ねぎ・パプリカ赤・人参・ひじき・インゲン・えのき茸	小麦・乳	367 kcal 12.6 g 10.1 g 54.8 g 1.0 g	275 kcal 9.5 g 7.6 g 41.1 g 0.8 g	367 kcal 12.6 g 10.1 g 54.8 g 1.0 g	
15	月	助宗タラのおろし煮 鶏肉とかぼちゃの煮物 ご飯・みそ汁	ご飯・片栗粉・油・砂糖・焼ふ	助宗タラ・鶏肉	大根・キヌサヤ・かぼちゃ・キャベツ	小麦	370 kcal 13.3 g 6.8 g 61.6 g 1.2 g	278 kcal 10.0 g 5.1 g 46.2 g 0.9 g	370 kcal 13.3 g 6.8 g 61.6 g 1.2 g	

キッズ	昼食	6月	3色食品群				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	アレルギー <small>(乳・小麦・卵・そば・豆・かぼ)</small>	3～5歳 栄養価	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 塩分	1～2歳 栄養価	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 塩分
16	火	麻婆豆腐 トマトとツナサラダ ご飯・スープ フルーツ(オレンジ)	ご飯・ごま油・砂糖・片栗粉・マヨネーズ	豆腐・豚肉・ツナフレック缶	生姜・長ねぎ・ニラ・トマト・きゅうり・玉ねぎ・水菜・オレンジ	小麦・卵・乳	399 kcal 14.9 g 12.9 g 53.9 g 1.4 g	299 kcal 11.2 g 9.7 g 40.4 g 1.1 g	399 kcal 14.9 g 12.9 g 53.9 g 1.4 g	
17	水	鮭マヨチャーハン 大根の炒り煮 スープ	ご飯・ごま油・マヨネーズ・ごま・油・砂糖	秋鮭・鶏肉・ベーコン	キャベツ・しいたけ・グリーンピース・大根・人参・小松菜	小麦・卵・乳 ※12・乳	384 kcal 13.2 g 14.5 g 48.4 g 1.3 g	288 kcal 9.9 g 10.9 g 36.3 g 1.0 g	384 kcal 13.2 g 14.5 g 48.4 g 1.3 g	
18	木	チーズクロック 豆サラダ ご飯・みそ汁 フルーツ(バナナ)	ご飯・じゃが芋・パン粉・油・小麦粉・砂糖・ジェルマカロニ	ツナフレック缶・チーズ・玉子・大豆・油揚げ	コーン・玉ねぎ・人参・グリーンアスパラ・白菜・バナナ	乳・卵・小麦	524 kcal 14.2 g 17.9 g 75.1 g 1.2 g	393 kcal 10.7 g 13.4 g 56.3 g 0.9 g	524 kcal 14.2 g 17.9 g 75.1 g 1.2 g	
19	金	イナダのバター正油焼き 厚揚げと青菜の煮浸し ご飯・みそ汁	ご飯・油・小麦粉・バター・砂糖	厚揚げ・イナダ	トマト・小松菜・人参・玉ねぎ・ワカメ	小麦・乳	407 kcal 16.0 g 14.1 g 51.7 g 1.0 g	305 kcal 12.0 g 10.6 g 38.8 g 0.8 g	407 kcal 16.0 g 14.1 g 51.7 g 1.0 g	
20	土	玉子とえびの炒め物 野菜のじゃこ煮 ご飯・みそ汁	ご飯・油・砂糖	エビ・玉子・ちりめん干し	人参・玉ねぎ・グリーンピース・白菜・かぼちゃ・長ねぎ	えび・卵・小麦	370 kcal 15.4 g 9.5 g 53.7 g 1.4 g	278 kcal 11.6 g 7.1 g 40.3 g 1.1 g	370 kcal 15.4 g 9.5 g 53.7 g 1.4 g	
21	日	ブリのごまみそ焼き 切干大根煮 ご飯・すまし汁	ご飯・ごま・ごま油・砂糖・油	ブリ・油揚げ・豆腐	玉ねぎ・ピーマン・人参・切干大根・インゲン・ワカメ	小麦	384 kcal 13.5 g 11.8 g 54.1 g 1.1 g	288 kcal 10.1 g 8.8 g 40.6 g 0.8 g	384 kcal 13.5 g 11.8 g 54.1 g 1.1 g	
22	月	ハッシュドポーク 粉ふき芋 ご飯 フルーツ(グレープフルーツ)	ご飯・油・じゃが芋	豚肉	玉ねぎ・人参・カットマト缶・グリーンピース・青のり・グレープフルーツ	小麦	366 kcal 12.5 g 7.3 g 61.0 g 0.7 g	275 kcal 9.4 g 5.5 g 45.8 g 0.5 g	366 kcal 12.5 g 7.3 g 61.0 g 0.7 g	
23	火	アジの香草マヨ焼き かぼちゃのそぼろ煮 ご飯・みそ汁	ご飯・油・小麦粉・マヨネーズ・砂糖・片栗粉	鶏肉・アジ	玉ねぎ・パセリ・人参・かぼちゃ・大根・しめじ	小麦・卵	431 kcal 13.4 g 13.8 g 61.2 g 1.1 g	323 kcal 10.1 g 10.3 g 45.9 g 0.8 g	431 kcal 13.4 g 13.8 g 61.2 g 1.1 g	
24	水	お弁当献立 おかか炒飯風おにぎり ミネラルUP!ミートボールの酢豚風 みそ汁 フルーツ(バナナ)	ご飯・ごま油・砂糖・片栗粉	花かつお・レバーミートボール・油揚げ	長ねぎ・しいたけ・インゲン・玉ねぎ・人参・ピーマン・もやし・バナナ	小麦・乳・卵	358 kcal 11.0 g 6.7 g 61.5 g 1.3 g	269 kcal 8.3 g 5.0 g 46.1 g 1.0 g	358 kcal 11.0 g 6.7 g 61.5 g 1.3 g	
25	木	黄金カレイの煮魚 ポテトサラダ ご飯・みそ汁	ご飯・片栗粉・油・砂糖・じゃが芋・マヨネーズ	カレイ・厚揚げ	人参・きゅうり・コーン・長ねぎ	小麦・卵	387 kcal 13.7 g 10.0 g 58.7 g 1.2 g	290 kcal 10.3 g 7.5 g 44.0 g 0.9 g	387 kcal 13.7 g 10.0 g 58.7 g 1.2 g	
26	金	豆腐ステーキの肉みそあんかけ 人参の梅ごま和え ご飯・スープ ヨーグルト	ご飯・油・小麦粉・砂糖・片栗粉・ごま	豆腐・豚肉・ヨーグルト	糸みつば・人参・練り梅・玉ねぎ・水菜	小麦・乳	379 kcal 13.2 g 9.9 g 57.2 g 1.0 g	284 kcal 9.9 g 7.4 g 42.9 g 0.8 g	379 kcal 13.2 g 9.9 g 57.2 g 1.0 g	
27	土	かき玉にゆうめん 大豆の青のりがらめ ツナマヨ和え	ソーメン・片栗粉・さつまい芋・油・砂糖・マヨネーズ	豚肉・玉子・大豆・ツナフレック缶	人参・長ねぎ・ごぼう・青のり・白菜	小麦 ※14・卵・小麦	391 kcal 16.2 g 15.0 g 45.7 g 1.5 g	293 kcal 12.2 g 11.3 g 34.3 g 1.1 g	391 kcal 16.2 g 15.0 g 45.7 g 1.5 g	
28	日	豚肉の生姜焼き ひじきの煮物 ご飯・スープ	ご飯・砂糖・油・ごま油・じゃが芋	豚肉・油揚げ	生姜・玉ねぎ・パプリカ赤・人参・ひじき・インゲン・えのき茸	小麦・乳	367 kcal 12.6 g 10.1 g 54.8 g 1.0 g	275 kcal 9.4 g 7.6 g 41.1 g 0.7 g	367 kcal 12.6 g 10.1 g 54.8 g 1.0 g	
29	月	助宗タラのおろし煮 鶏肉とかぼちゃの煮物 ご飯・みそ汁	ご飯・片栗粉・油・砂糖・焼ふ	助宗タラ・鶏肉	大根・キヌサヤ・かぼちゃ・キャベツ	小麦	370 kcal 13.3 g 6.8 g 61.6 g 1.2 g	278 kcal 10.0 g 5.1 g 46.2 g 0.9 g	370 kcal 13.3 g 6.8 g 61.6 g 1.2 g	
30	火	麻婆豆腐 トマトとツナサラダ ご飯・スープ フルーツ(オレンジ)	ご飯・ごま油・砂糖・片栗粉・マヨネーズ	豆腐・豚肉・ツナフレック缶	生姜・長ねぎ・ニラ・トマト・きゅうり・玉ねぎ・水菜・オレンジ	小麦・卵・乳	399 kcal 14.9 g 12.9 g 53.9 g 1.4 g	299 kcal 11.2 g 9.7 g 40.4 g 1.1 g	399 kcal 14.9 g 12.9 g 53.9 g 1.4 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。
 ※都合により、献立を変更する場合がございます。
 ※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。

