

キッズ	昼食	3色食品群				アレルギー	3～5歳 栄養価	エネルギー		
		たんぱく質	脂質	炭水化物	塩分			たんぱく質	脂質	炭水化物
1	土	冷やし豚しゃぶ中華風ソーメン さつま芋と昆布の煮物 ヨーグルト	ソーメン・ごま油・砂糖・ さつま芋・油	豚肉・玉子・ヨーグルト	キャベツ・きゅうり・トマ ト・昆布	小麦 ※14・ 卵・小麦・乳	382 13.9 10.4 55.0 1.2	kcal g g g g	287 10.4 7.8 41.3 0.9	kcal g g g g
2	日	黄金カレイの煮付け 豆とひじきのサラダ ご飯・みそ汁	ご飯・砂糖・マヨネーズ	カレイ・大豆・鶏肉・油 揚げ	生姜・大根・人参・ひじ き・インゲン・コーン・な す	小麦・卵	341 17.0 6.9 52.3 1.2	kcal g g g g	256 12.8 5.2 39.2 0.9	kcal g g g g
3	月	鶏ささみと野菜のトマト煮込み ポテトサラダ ご飯・スープ フルーツ(オレンジ)	ご飯・油・砂糖・じゃが 芋・マヨネーズ	鶏肉・ベーコン	玉ねぎ・カットトマト缶・ ブロッコリー・きゅうり・ 人参・キャベツ・オレン ジ	乳・小麦・卵・ 乳 ※12	372 15.9 6.9 60.6 1.2	kcal g g g g	279 11.9 5.2 45.5 0.9	kcal g g g g
4	火	豚肉のごまだれ炒め かぼちゃの煮物 ご飯・みそ汁	ご飯・ごま・砂糖・油	豚肉	玉ねぎ・人参・かぼ ちや・インゲン・白菜・ワ カメ	小麦	374 13.4 8.6 58.9 1.1	kcal g g g g	281 10.1 6.5 44.2 0.8	kcal g g g g
5	水	スケツウタラの和風焼き 大根の炒め煮 納豆ごはん・みそ汁	ご飯・小麦粉・油・ごま 砂糖・花ふ	納豆・助宗タラ・豚肉	生姜・枝豆・大根・人 参・キャベツ	小麦	394 19.6 10.2 53.9 1.2	kcal g g g g	296 14.7 7.7 40.4 0.9	kcal g g g g
6	木	オムレツ コーンサラダ ご飯・みそ汁 フルーツ(バナナ)	ご飯・油・砂糖	鶏肉・玉子	玉ねぎ・ブロッコリー・ 白菜・コーン・人参・な めこ・万能ねぎ・バナナ	卵	418 15.7 14.3 54.7 1.2	kcal g g g g	314 11.8 10.7 41.0 0.9	kcal g g g g
7	金	タコさんライス 豆腐の野菜あん すまし汁 フルーツ(グレープフルーツ)	ご飯・油・ごま油・片栗 粉・焼ふ	ウインナー・竹輪・豆 腐・鶏肉	玉ねぎ・レーズン・長ね ぎ・人参・しめじ・ほうれ ん草・グレープフルーツ	小麦・小麦 ※ 26	420 16.3 12.5 58.4 1.5	kcal g g g g	315 12.2 9.4 43.8 1.1	kcal g g g g
8	土	秋鮭のごまマヨ焼き 豚肉と白菜のうま煮 ご飯・みそ汁	ご飯・小麦粉・油・ごま マヨネーズ・砂糖	秋鮭・豚肉・油揚げ	玉ねぎ・トマト・白菜・人 参・なす	小麦・卵	413 14.4 15.9 51.3 1.0	kcal g g g g	310 10.8 11.9 38.5 0.8	kcal g g g g
9	日	チキンソテー 切干大根煮 ご飯・すまし汁	ご飯・片栗粉・油・砂 糖・じゃが芋・花ふ	鶏肉・さつま揚げ	生姜・青のり・人参・切 干大根・ほうれん草	小麦・卵 ※8	414 13.8 11.9 59.9 1.1	kcal g g g g	311 10.4 8.9 44.9 0.8	kcal g g g g
10	月	冷やしきつねうどん さつま芋の塩金平 フルーツ(梨)	うどん・天かす・砂糖・ さつま芋・ごま油	油揚げ・玉子・ちりめん 干し	大根・きゅうり・人参・梨	小麦 ※14・小 麦・卵	377 11.9 8.6 61.1 1.9	kcal g g g g	283 8.9 6.5 45.8 1.4	kcal g g g g
11	火	豆腐の玉子とじ 中華和え 鉄分強化！ふりかけごはん・すまし	ご飯・油・砂糖・ごま油・ 花ふ	ふりかけ・豆腐・豚肉・ 玉子	長ねぎ・グリーンピース・ 大根・人参・きくらげ・ワ カメ	小麦 ※18・ 卵・小麦	401 16.0 12.7 52.1 1.1	kcal g g g g	301 12.0 9.5 39.1 0.8	kcal g g g g
12	水	黄金カレイのムニエル じゃが芋の炒り煮 ご飯・みそ汁 フルーツ(グレープフルーツ)	ご飯・小麦粉・油・パ ター・じゃが芋・砂糖	カレイ・鶏肉・油揚げ	ほうれん草・コーン・人 参・玉ねぎ・グレープフ ルーツ	小麦・乳	372 14.0 8.0 59.1 1.1	kcal g g g g	279 10.5 6.0 44.3 0.8	kcal g g g g
13	木	鶏ささみのくずたたき 五目炒り煮 ご飯・みそ汁	ご飯・片栗粉・砂糖・ご ま油・こんにやく・油	鶏肉・大豆	ブロッコリー・人参・ご ぼう・インゲン・キャベ ツ・ワカメ	小麦	360 18.3 5.8 56.6 1.1	kcal g g g g	270 13.7 4.4 42.5 0.8	kcal g g g g
14	金	ミネラルUP！ミートボールの甘辛煮 厚揚げとかいぼちやの煮物 ご飯・みそ汁 フルーツ(オレンジ)	ご飯・油・砂糖	レバーミートボール・絹 厚揚げ・玉子	玉ねぎ・人参・ピーマ ン・かぼちゃ・長ねぎ・ オレンジ	小麦・乳・卵	409 13.2 8.0 69.0 1.5	kcal g g g g	307 9.9 6.0 51.8 1.1	kcal g g g g
15	土	冷やし豚しゃぶ中華風ソーメン さつま芋と昆布の煮物 フルーツ(黄桃缶)	ソーメン・ごま油・砂糖・ さつま芋・油	豚肉・玉子	キャベツ・きゅうり・トマ ト・昆布・黄桃缶	小麦 ※14・ 卵・小麦	374 12.6 9.2 57.2 1.2	kcal g g g g	281 9.5 6.9 42.9 0.9	kcal g 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	たんぱく質	脂質	炭水化物	塩分
3～5歳	400/15/8.9	～13.3/1.5未満	384	15.1	9.9	56.6	1.3
1～2歳	300/11.4/6.7	～10/1.2未満	288	11.3	7.4	42.5	0.9

食べ物は良く噛んで食べましょう。
よく噛むことで、食中毒予防や消化
の負担が減り、お腹に良いとわ
れています。



キッズ	昼食	3色食品群				アレルギー	3～5歳 栄養価	エネルギー		
		たんぱく質	脂質	炭水化物	塩分			たんぱく質	脂質	炭水化物
16	日	黄金カレイの煮付け 豆とひじきのサラダ ご飯・みそ汁	ご飯・砂糖・マヨネーズ	カレイ・大豆・鶏肉・油 揚げ	生姜・大根・人参・ひじ き・インゲン・小松菜	小麦・卵	335 17.0 6.8 50.9 1.2	kcal g g g g	251 12.8 5.1 38.2 0.9	kcal g g g g
17	月	鶏ささみと野菜のトマト煮込み ポテトサラダ ご飯・スープ フルーツ(みかん缶)	ご飯・油・砂糖・じゃが 芋・マヨネーズ	鶏肉・ベーコン	玉ねぎ・カットトマト缶・ ブロッコリー・ミックスベ ジタブル・菜の花・みか ん缶	乳・小麦・卵・ 乳 ※12	383 16.6 7.1 62.7 1.2	kcal g g g g	287 12.5 5.3 47.0 0.9	kcal g g g g
18	火	豚肉のごまだれ炒め ひじきの煮物 ご飯・みそ汁	ご飯・ごま・砂糖・油・ご ま油	豚肉・大豆	玉ねぎ・人参・ひじき・ インゲン・白菜・ワカメ	小麦	376 15.9 11.2 52.2 1.2	kcal g g g g	282 11.9 8.4 39.2 0.9	kcal g g g g
19	水	スケツウタラの和風焼き 大根の炒め煮 納豆ごはん・みそ汁	ご飯・小麦粉・油・ごま 砂糖・花ふ	納豆・助宗タラ・豚肉	生姜・インゲン・大根・ 人参・キャベツ	小麦	389 19.2 9.9 53.9 1.2	kcal g g g g	292 14.4 7.4 40.4 0.9	kcal g g g g
20	木	オムレツ コーンサラダ ご飯・みそ汁 フルーツ(バナナ)	ご飯・油・砂糖	鶏肉・玉子	玉ねぎ・ブロッコリー・ 白菜・コーン・人参・な めこ・万能ねぎ・バナナ	卵	418 15.7 14.3 54.7 1.2	kcal g g g g	314 11.8 10.7 41.0 0.9	kcal g g g g
21	金	緑豆 献立	ご飯・油・砂糖	鶏肉・玉子	玉ねぎ・ブロッコリー・ 白菜・コーン・人参・な めこ・万能ねぎ・バナナ	卵	418 15.7 14.3 54.7 1.2	kcal g g g g	314 11.8 10.7 41.0 0.9	kcal g g g g
22	土	秋鮭のごまマヨ焼き 豚肉と白菜のうま煮 ご飯・みそ汁	ご飯・小麦粉・油・ごま マヨネーズ・砂糖	秋鮭・豚肉・油揚げ	玉ねぎ・トマト・白菜・人 参・なす	小麦・卵	413 14.4 15.9 51.3 1.0	kcal g g g g	310 10.8 11.9 38.5 0.8	kcal g g g g
23	日	チキンソテー 切干大根煮 ご飯・すまし汁	ご飯・片栗粉・油・砂 糖・じゃが芋・花ふ	鶏肉・さつま揚げ	生姜・青のり・人参・切 干大根・ほうれん草	小麦・卵 ※8	414 13.8 11.9 59.9 1.1	kcal g g g g	311 10.4 8.9 44.9 0.8	kcal g g g g
24	月	冷やしきつねうどん さつま芋の塩金平 フルーツ(梨)	うどん・天かす・砂糖・ さつま芋・ごま油	油揚げ・玉子・ちりめん 干し	大根・きゅうり・人参・梨	小麦 ※14・小 麦・卵	377 11.9 8.6 61.1 1.9	kcal g g g g	283 8.9 6.5 45.8 1.4	kcal g g g g
25	火	豆腐の玉子とじ 中華和え 鉄分強化！ふりかけごはん・すまし	ご飯・油・砂糖・ごま油・ 花ふ	ふりかけ・豆腐・豚肉・ 玉子	長ねぎ・グリーンピース・ 大根・人参・きくらげ・ワ カメ	小麦 ※18・ 卵・小麦	401 16.0 12.7 52.1 1.1	kcal g g g g	301 12.0 9.5 39.1 0.8	kcal g g g g
26	水	黄金カレイのムニエル じゃが芋の炒り煮 ご飯・みそ汁 フルーツ(グレープフルーツ)	ご飯・小麦粉・油・パ ター・じゃが芋・砂糖	カレイ・鶏肉・油揚げ	ほうれん草・コーン・人 参・玉ねぎ・グレープフ ルーツ	小麦・乳	372 14.0 8.0 59.1 1.1	kcal g g g g	279 10.5 6.0 44.3 0.8	kcal g g g g
27	木	鶏ささみのくずたたき 五目炒り煮 ご飯・みそ汁	ご飯・片栗粉・砂糖・ご ま油・こんにやく・油	鶏肉・大豆	ブロッコリー・人参・ご ぼう・インゲン・キャベ ツ・ワカメ	小麦	360 18.3 5.8 56.6 1.1	kcal g g g g	270 13.7 4.4 42.5 0.8	kcal g g g g
28	金	ミネラルUP！ミートボールの甘辛煮 厚揚げとかいぼちやの煮物 ご飯・みそ汁 フルーツ(オレンジ)	ご飯・油・砂糖	レバーミートボール・絹 厚揚げ・玉子	玉ねぎ・人参・ピーマ ン・かぼちゃ・長ねぎ・ オレンジ	小麦・乳・卵	409 13.2 8.0 69.0 1.5	kcal g g g g	307 9.9 6.0 51.8 1.1	kcal g g g g
29	土	冷やし豚しゃぶ中華風ソーメン さつま芋と昆布の煮物 ヨーグルト	ソーメン・ごま油・砂糖・ さつま芋・油	豚肉・玉子・ヨーグルト	キャベツ・きゅうり・トマ ト・昆布	小麦 ※14・ 卵・小麦・乳	382 13.9 10.4 55.0 1.2	kcal g g g g	287 10.4 7.8 41.3 0.9	kcal g g g g
30	日	黄金カレイの煮付け 豆とひじきのサラダ ご飯・みそ汁	ご飯・砂糖・マヨネーズ	カレイ・大豆・鶏肉・油 揚げ	生姜・大根・人参・ひじ き・インゲン・コーン・な す	小麦・卵	341 17.0 6.9 52.3 1.2	kcal g g g g	256 12.8 5.2 39.2 0.9	kcal g g g g
31	月	鶏ささみと野菜のトマト煮込み ポテトサラダ ご飯・スープ フルーツ(オレンジ)	ご飯・油・砂糖・じゃが 芋・マヨネーズ	鶏肉・ベーコン	玉ねぎ・カットトマト缶・ ブロッコリー・きゅうり・ 人参・キャベツ・オレン ジ	乳・小麦・卵・ 乳 ※12	372 15.9 6.9 60.6 1.2	kcal g g g g	279 11.9 5.2 45.4 0.9	kcal g 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。
※都合により、献立を変更する場合がございます。
※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。
※18 本製品で使用している海苔は、えび・かこの生息域で採取しています。
※26 この商品は卵、乳、小麦、えびを使用した設備で製造しています。
また、原料で使用している魚肉すり身は、えび・かこを食べています。