



キッズ	昼食	3色食品群				1〜2歳 栄養価	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 塩分	おやつ
		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・卵・小麦・落花生・そば・えび・かに)			
1	水	野菜たっぷりメンチカツ もやしとほうれん草のナムル ご飯・すまし汁	ご飯・砂糖・小麦粉・ パン粉・油・ごま・ごま 油・焼ふ	豚肉・粉豆腐	キャベツ・玉ねぎ・トマト もやし・ほうれん草・ 水菜	小麦	345 11.3 12.8 44.2 0.8	牛乳 マカロニきな粉
2	木	スケソウダラの竜田焼き 豆腐のチャンプルー 鉄分強化！ふりかけごはん・みそ汁 フルーツ(バナナ)	ご飯・片栗粉・油・ごま 油	スケソウダラ・豆腐・玉 子・花かつお	かぼちゃ・チンゲン 菜・人参・玉ねぎ・しめ じ・バナナ	なし ※18・小 麦・卵	283 11.5 6.2 44.2 1.0	焼きそば
3	金	ひな祭り 献立 大根のそぼろあんかけ おひなさまいなり寿司・すまし汁 ヨーグルト	ご飯・砂糖・ごま・油・ 片栗粉	油揚げ・うずらの玉 子・鶏肉・豆腐・ヨーグ ルト	人参・きゅうり・大根・ 枝豆・菜の花	小麦・卵・乳	326 12.2 11.5 41.3 0.8	牛乳 ひな祭りサンドイッチ (1,2歳児食育)
5	日	ほうれん草オムレツ 五目豆 ご飯・すまし汁	ご飯・油・砂糖	玉子・大	玉ねぎ・ほうれん草・ト マト・昆布・ごぼう・人 参・インゲン・大根	卵・小麦	292 10.5 9.1 40.6 0.8	
6	月	カレーうどん 高野豆腐のふわふわ煮 フルーツ(オレンジ)	うどん・油・砂糖・片栗 粉	鶏肉・高野豆腐・玉子	玉ねぎ・人参・グリーン ピース・白菜・オレンジ	小麦 ※14・ 小麦・乳・卵	252 10.4 7.9 33.1 2.4	牛乳 ラスク
7	火	鶏ささみの唐揚げ はりはりサラダ ご飯・みそ汁	ご飯・砂糖・小麦粉・ 片栗粉・油	鶏肉・豆腐	にんにく・生姜・キャベ ツ・人参・切干大根・ きゅうり・トマト・ワカメ	小麦	275 12.2 5.9 41.2 0.8	お好み焼き
8	水	秋鮭のパン粉焼き 厚揚げと大根の煮物 ご飯・みそ汁 ヨーグルト	ご飯・小麦粉・マヨ ネーズ・パン粉・パ ター・砂糖	秋鮭・厚揚げ・ヨーグ ルト	青のり・人参・大根・小 松菜・玉ねぎ・水菜	小麦・卵・乳	327 14.3 10.3 42.6 0.8	牛乳 フレンチトースト
9	木	鶏肉とキャベツのバター正油炒め じゃが芋の甘辛煮 鉄分強化！ふりかけごはん すまし汁	ご飯・油・砂糖・パ ター・じゃが芋	鶏肉・油揚げ	キャベツ・コーン・パプ リカ赤・玉ねぎ・人参・ 大根	小麦 ※18・ 小麦・乳	314 10.1 10.0 44.4 0.8	炊き込みご飯
10	金	豚肉のケチャップパスタ かぼちゃのサラダ みるくスープ	スパゲッティ・バター・ 油・砂糖・マヨネーズ	豚肉・ツナフレーク缶 牛乳	玉ねぎ・人参・ピーマ ン・かぼちゃ・白菜・し めじ	小麦・乳・卵	282 10.1 10.1 36.2 0.8	牛乳 蒸しパン
12	日	磯かき揚げ丼 茹で豚と白菜のサラダ みそ汁 フルーツ(りんご)	ご飯・天ぷら粉・油・砂 糖・ごま・ごま油	素干しエビ・豚肉・豆 腐	玉ねぎ・人参・枝豆・ 青のり・白菜・コーン・ 万能ねぎ・りんご	えび ※35・ 小麦 ※3・ 小麦	335 10.3 10.4 48.4 0.8	
13	月	みそ焼肉 高野豆腐の和え物 ご飯・すまし汁	ご飯・ごま油・砂糖	豚肉・高野豆腐・花か つお	玉ねぎ・パプリカ黄・ キャベツ・きゅうり・人 参・大根・とろろ昆布	小麦	263 11.2 6.8 38.2 0.8	牛乳 揚げマカロニ
14	火	ホワイトデー☆クリームライス プロッコリーサラダ フルーツ(オレンジ)	ご飯・バター・油・砂糖	鶏肉・牛乳・玉子	人参・玉ねぎ・しめじ・ パセリ・プロッコリー・ パプリカ赤・オレンジ	乳・小麦・卵	345 10.9 13.7 42.8 1.1	おにぎり
15	水	野菜たっぷりメンチカツ もやしとほうれん草のナムル ご飯・すまし汁	ご飯・砂糖・小麦粉・ パン粉・油・ごま・ごま 油・焼ふ	豚肉・粉豆腐	キャベツ・玉ねぎ・トマ ト・もやし・ほうれん草・ 水菜	小麦	345 11.3 12.8 44.2 0.8	牛乳 サンドイッチ・チーズ

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	炭水化物g	炭水化物g
3〜5歳	390/16.1/10.8/57.0/1.2未満	399	15.0	11.7	56.1	
1〜2歳	285/11.8/7.9/41.7/0.9未満	299	11.2	8.8	42.0	

キッズ	昼食	3色食品群				1〜2歳 栄養価	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 塩分	おやつ
		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・卵・小麦・落花生・そば・えび・かに)			
16	木	スケソウダラの竜田焼き 豆腐のチャンプルー 鉄分強化！ふりかけごはん・みそ汁 フルーツ(いよかん)	ご飯・片栗粉・油・ごま 油	スケソウダラ・豆腐・玉 子・花かつお	かぼちゃ・チンゲン 菜・人参・玉ねぎ・しめ じ・いよかん	なし ※18・小 麦・卵	278 11.5 6.2 42.9 1.0	炊き込みご飯
17	金	スクランブルエッグ 鶏肉と大根の甘辛煮 きんぴら混ぜご飯・すまし汁 ヨーグルト	ご飯・油・砂糖・パター	油揚げ・玉子・鶏肉・ 豆腐・ヨーグルト	ごぼう・人参・グリーン アスパラ・大根・枝豆・ キヌサヤ	小麦・卵・乳	307 11.9 9.8 40.1 0.9	牛乳 蒸しパン
18	土	黄金カレイの野菜あんかけ かぼちゃのごまがらめ ご飯・みそ汁 フルーツ(キウイフルーツ)	ご飯・片栗粉・油・砂 糖・ごま油・ごま・焼ふ	カレイ	玉ねぎ・人参・小松 菜・かぼちゃ・ワカメ・ キウイフルーツ	小麦	274 9.5 4.1 48.8 0.8	
20	月	カレーうどん 高野豆腐のふわふわ煮 フルーツ(オレンジ)	うどん・油・砂糖・片栗 粉	鶏肉・高野豆腐・玉子	玉ねぎ・人参・グリン ピース・白菜・オレンジ	小麦 ※14・ 小麦・乳・卵	252 10.4 7.9 33.1 2.4	牛乳 マカロニきなこ
21	火	鶏ささみの唐揚げ はりはりサラダ ご飯・みそ汁	ご飯・砂糖・小麦粉・ 片栗粉・油	鶏肉・豆腐	にんにく・生姜・キャベ ツ・人参・切干大根・ きゅうり・コーン・ワカメ	小麦	280 12.5 6.0 42.1 0.8	焼きそば
22	水	秋鮭のパン粉焼き 厚揚げと大根の煮物 ご飯・みそ汁 ヨーグルト	ご飯・小麦粉・マヨ ネーズ・パン粉・パ ター・砂糖	秋鮭・厚揚げ・ヨーグ ルト	青のり・人参・大根・小 松菜・玉ねぎ・水菜	小麦・卵・乳	327 14.3 10.3 42.6 0.8	牛乳 トースト
23	木	鶏肉とキャベツのバター正油炒め じゃが芋の甘辛煮 鉄分強化！ふりかけごはん すまし汁	ご飯・油・砂糖・パ ター・じゃが芋	鶏肉・油揚げ	キャベツ・コーン・パプ リカ赤・玉ねぎ・人参・ もやし	小麦 ※18・ 小麦・乳	314 10.3 10.0 44.3 0.8	おにぎり
24	金	豚肉のケチャップパスタ かぼちゃのサラダ みるくスープ	スパゲッティ・バター・ 油・砂糖・マヨネーズ	豚肉・ツナフレーク缶 牛乳	玉ねぎ・人参・ピーマ ン・かぼちゃ・白菜・し めじ	小麦・乳・卵	282 10.1 10.1 36.2 0.8	牛乳 蒸しパン
25	土	白糸タラの菜種焼き 豆腐の旨煮 ご飯・すまし汁 ヨーグルト	ご飯・小麦粉・油・マヨ ネーズ・ごま油・砂糖	シロイタダ・玉子・豆 腐・ヨーグルト	小松菜・トマト・キャベ ツ・人参・玉ねぎ・ワカ メ	小麦・卵・乳	298 12.2 8.5 41.5 0.8	
27	月	みそ焼肉 高野豆腐の和え物 ご飯・すまし汁	ご飯・ごま油・砂糖	豚肉・高野豆腐・花か つお	玉ねぎ・パプリカ黄・ キャベツ・きゅうり・人 参・大根・とろろ昆布	小麦	263 11.2 6.8 38.2 0.8	牛乳 ホットケーキ
28	火	カラスカレイのピカタ ひじきと大豆の煮物 ご飯・みそ汁 フルーツ(オレンジ)	ご飯・小麦粉・油・さつ ま芋・ごま油・砂糖	カラスカレイ・玉子・大 豆・油揚げ	ひじき・人参・インゲ ン・玉ねぎ・オレンジ	卵・小麦	285 11.5 5.8 46.3 0.8	焼きそば
29	水	野菜たっぷりメンチカツ もやしとほうれん草のナムル ご飯・すまし汁	ご飯・砂糖・小麦粉・ パン粉・油・ごま・ごま 油・焼ふ	豚肉・粉豆腐	キャベツ・玉ねぎ・トマ ト・もやし・ほうれん草・ 水菜	小麦	345 11.3 12.8 44.2 0.8	牛乳 マカロニきな粉
30	木	スケソウダラの竜田焼き 豆腐のチャンプルー 鉄分強化！ふりかけごはん・みそ汁 フルーツ(いよかん)	ご飯・片栗粉・油・ごま 油	スケソウダラ・豆腐・玉 子・花かつお	かぼちゃ・チンゲン 菜・人参・玉ねぎ・しめ じ・いよかん	なし ※18・小 麦・卵	278 11.5 6.2 42.9 1.0	牛乳 ケーキ
31	金	スクランブルエッグ 鶏肉と大根の甘辛煮 きんぴら混ぜご飯・すまし汁 ヨーグルト	ご飯・油・砂糖・パター	油揚げ・玉子・鶏肉・ 豆腐・ヨーグルト	ごぼう・人参・グリーン アスパラ・大根・枝豆・ キヌサヤ	小麦・卵・乳	307 11.9 9.8 40.1 0.9	

※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。
 ※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」でご確認ください。
 ※都合により、献立を変更する場合がございます。
 ※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。
 ※18 本製品で使用している海苔は、えび・かにの生息域で採取しています。
 ※35 本製品で使用しているえびは、「かに」が混ざる漁法で捕獲しています。

