



キッズ	屋食	3色食品群				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	3〜5歳	1〜2歳					
2	火	助宗タラの揚げ煮 チャプチェ(春雨の炒め物) 鉄分強化!ふりかけごはん・みそ汁 フルーツ(黄桃缶)	ステーキタラ・豚肉	人参・玉ねぎ・ピーマン・キャベツ・長ねぎ・黄桃缶	小麦 ※18・小麦	405 kcal 12.4 g 8.5 g 66.7 g 1.0 g	304 kcal 9.3 g 6.4 g 50.0 g 0.8 g					
3	水	豚肉のケチャップ炒め かぼちゃサラダ ご飯・みそ汁	豚肉・油揚げ	玉ねぎ・カリフラワー・かぼちゃ・ミックスベジタブル・チンゲン菜	小麦・卵	385 kcal 13.8 g 10.7 g 56.7 g 1.1 g	289 kcal 10.4 g 8.0 g 42.5 g 0.8 g					
4	木	秋鮭の変わり西京風焼き ビーフンの野菜炒め ご飯・すまし汁 フルーツ(みかん缶)	秋鮭・素干しエビ	小松菜・玉ねぎ・ピーマン・とろろ昆布・大根・みかん缶	小麦・乳・卵・えび ※35	379 kcal 13.1 g 7.2 g 63.6 g 0.9 g	284 kcal 9.8 g 5.4 g 47.7 g 0.7 g	牛乳 マカロニきな粉				
5	金	高野豆腐の豆乳グラタン風 ほうれん草の中華和え ご飯・みそ汁	高野豆腐・無調整豆乳・チーズ・油揚げ	玉ねぎ・ブロッコリー・ほうれん草・人参・ワカメ	乳・小麦	383 kcal 15.2 g 12.1 g 52.2 g 1.3 g	287 kcal 11.4 g 9.1 g 39.2 g 1.0 g	七草うどん				
7	日	あったか鶏うどん 大豆の甘辛揚げ焼き フルーツ(オレンジ)	鶏肉・油揚げ・大豆	かぶ・小松菜・人参・かぼちゃ・オレンジ	小麦 ※14・小麦	349 kcal 17.0 g 9.6 g 48.7 g 2.2 g	262 kcal 12.8 g 7.2 g 36.5 g 1.7 g					
8	月	スケソウタラの野菜あんかけ じゃが芋の甘辛煮 納豆ごはん・すまし汁	納豆・スケソウタラ・玉子	玉ねぎ・ピーマン・人参・グリーンピース	小麦・卵	392 kcal 15.6 g 7.6 g 62.9 g 1.0 g	294 kcal 11.7 g 5.7 g 47.2 g 0.8 g					
9	火	かぼちゃとほうれん草のクリームシチュー ブロッコリーのごまサラダ ご飯 フルーツ(白桃缶)	鶏肉・牛乳	かぼちゃ・ほうれん草・玉ねぎ・ブロッコリー・枝豆・コーン・白桃缶・人参	乳・小麦	448 kcal 14.3 g 14.3 g 63.5 g 1.3 g	336 kcal 10.7 g 10.7 g 47.6 g 1.0 g	おにぎり				
10	水	黄金カレイの甘辛煮 さつま芋の塩金平 鉄分強化!ふりかけごはん・みそ汁 フルーツ(りんご)	カレイ・油揚げ	生姜・大根・人参・玉ねぎ・りんご	なし ※18・小麦	347 kcal 11.3 g 3.8 g 64.7 g 1.1 g	260 kcal 8.5 g 2.9 g 48.5 g 0.8 g	牛乳 ホットケーキ				
11	木	スパニッシュオムレツ ワカメサラダ ひじきご飯・すまし汁	油揚げ・玉子・ツナブレック缶	ひじき・人参・玉ねぎ・グリーンピース・トマト・ワカメ・キャベツ・長ねぎ	小麦・卵・乳	404 kcal 13.6 g 11.8 g 59.3 g 1.3 g	303 kcal 10.2 g 8.9 g 44.5 g 1.0 g	かきもち				
12	金	白糸タラのごまつみれ焼 しゃきしゃきサラダ ピラッおにぎり フルーツ(バナナ)	シロイタダ・粉豆腐	玉ねぎ・コーン・人参・長ねぎ・トマト・白菜・きゅうり・レモン・バナナ	乳・小麦	352 kcal 12.5 g 6.9 g 58.6 g 0.8 g	264 kcal 9.4 g 5.2 g 44.0 g 0.6 g	牛乳 サンドイッチ				
14	日	カラスカレイの香草マヨ焼き 鶏レバーの甘辛炒め ご飯・みそ汁 ヨーグルト	カラスカレイ・鶏レバー・玉子・ヨーグルト	玉ねぎ・パセリ・トマト・白菜・人参	小麦・卵・乳	466 kcal 17.8 g 17.2 g 56.4 g 1.2 g	350 kcal 13.4 g 12.9 g 42.3 g 0.9 g					
15	月	豚肉のオイスター炒め キャベツのたまごサラダ ご飯・みそ汁	豚肉・玉子・豆腐	長ねぎ・人参・ピーマン・キャベツ・カリフラワー・小松菜	小麦・卵	401 kcal 15.4 g 13.9 g 50.4 g 1.3 g	301 kcal 11.6 g 10.4 g 37.8 g 1.0 g	牛乳 蒸しパン				
16	火	助宗タラの揚げ煮 チャプチェ(春雨の炒め物) 鉄分強化!ふりかけごはん・みそ汁 フルーツ(りんご)	ステーキタラ・豚肉	人参・玉ねぎ・ピーマン・キャベツ・長ねぎ・りんご	小麦 ※18・小麦	403 kcal 12.4 g 8.6 g 66.5 g 1.0 g	302 kcal 9.3 g 6.5 g 49.9 g 0.8 g	焼きそば				

年齢	給与栄養目標量				当月平均給与栄養量				炭水化物g	
	エネルギーkcal	たんぱく質g	脂質g	炭水化物g	塩分g	エネルギーkcal	たんぱく質g	脂質g	炭水化物g	塩分g
3〜5歳	390/16.1/10.8/57.0/1.2未満	398	14.6	10.6	59.0	398	14.6	10.6	59.0	1.2
1〜2歳	285/11.8/7.9/41.7/0.9未満	299	11.0	8.0	44.2	299	11.0	8.0	44.2	0.9

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	屋食	3色食品群				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	3〜5歳	1〜2歳					
17	水	豚肉のケチャップ炒め かぼちゃサラダ ご飯・みそ汁	豚肉・油揚げ	玉ねぎ・人参・かぼちゃ・きゅうり・白菜	小麦・卵	395 kcal 13.2 g 10.7 g 59.2 g 1.1 g	296 kcal 9.9 g 8.0 g 44.4 g 0.8 g	牛乳 マカロニきな粉				
18	木	秋鮭の変わり西京風焼き ビーフンの野菜炒め ご飯・すまし汁 フルーツ(みかん)	秋鮭・素干しエビ	小松菜・玉ねぎ・人参・とろろ昆布・大根・みかん	小麦・乳・卵・えび ※35	364 kcal 13.1 g 7.2 g 59.9 g 0.9 g	273 kcal 9.8 g 5.4 g 44.9 g 0.7 g	おにぎり				
19	金	高野豆腐の豆乳グラタン風 もやしの中華和え ご飯・みそ汁	高野豆腐・無調整豆乳・チーズ・油揚げ	玉ねぎ・ブロッコリー・もやし・人参・ワカメ	乳・小麦	380 kcal 14.5 g 12.0 g 52.1 g 1.2 g	285 kcal 10.9 g 9.0 g 39.1 g 0.9 g	牛乳 ラスク				
20	土	彩りサラダ ハヤシラス フルーツ(バナナ缶)	豚肉・玉子	玉ねぎ・カットトマト缶・グリーンピース・キャベツ・コーン・パイナップル缶	小麦・卵	432 kcal 14.2 g 14.7 g 58.9 g 1.6 g	324 kcal 10.7 g 11.0 g 44.2 g 1.2 g					
22	月	スケソウタラの野菜あんかけ じゃが芋の甘辛煮 納豆ごはん・すまし汁	納豆・スケソウタラ・玉子	玉ねぎ・ピーマン・人参・グリーンピース	小麦・卵	392 kcal 15.6 g 7.6 g 62.9 g 1.0 g	294 kcal 11.7 g 5.7 g 47.2 g 0.8 g	牛乳 餃子の皮 ピザ				
23	火	冬野菜のクリームシチュー かぼちゃのサラダ ご飯 フルーツ(みかん)	鶏肉・牛乳	白菜・玉ねぎ・かぶ・人参・パセリ・かぼちゃ・枝豆・みかん	乳・小麦・卵	448 kcal 13.1 g 14.1 g 65.2 g 1.3 g	336 kcal 9.8 g 10.6 g 48.9 g 1.0 g	おにぎり				
24	水	黄金カレイの甘辛煮 さつま芋の塩金平 鉄分強化!ふりかけごはん・みそ汁 フルーツ(りんご)	カレイ・油揚げ	生姜・大根・人参・玉ねぎ・りんご	なし ※18・小麦	347 kcal 11.3 g 3.8 g 64.7 g 1.1 g	260 kcal 8.5 g 2.9 g 48.5 g 0.8 g	牛乳 揚げマカロニ				
25	木	スパニッシュオムレツ ワカメサラダ ひじきご飯・すまし汁	油揚げ・玉子・ツナブレック缶	ひじき・人参・玉ねぎ・グリーンピース・トマト・ワカメ・キャベツ・長ねぎ	小麦・卵・乳	404 kcal 13.6 g 11.8 g 59.3 g 1.3 g	303 kcal 10.2 g 8.9 g 44.5 g 1.0 g	お好み焼き				
26	金	白糸タラのごまつみれ焼 しゃきしゃきサラダ 雪だるまライス フルーツ(バナナ)	シロイタダ・粉豆腐	玉ねぎ・コーン・人参・長ねぎ・トマト・白菜・きゅうり・レモン・バナナ	乳・小麦	352 kcal 12.5 g 6.9 g 58.6 g 0.8 g	264 kcal 9.4 g 5.2 g 44.0 g 0.6 g	牛乳 サンドイッチ				
27	土	湯きみのカレー風味唐揚げ 五目豆 ご飯・すまし汁	鶏肉・油揚げ・大豆	キャベツ・ごぼう・人参・枝豆・水菜	小麦・小麦 ※14	423 kcal 20.0 g 10.0 g 60.3 g 1.0 g	317 kcal 15.0 g 7.5 g 45.2 g 0.8 g					
29	月	豚肉のオイスター炒め キャベツのたまごサラダ ご飯・みそ汁	豚肉・玉子・豆腐	長ねぎ・人参・ピーマン・キャベツ・カリフラワー・小松菜	小麦・卵	401 kcal 15.4 g 13.9 g 50.4 g 1.3 g	301 kcal 11.6 g 10.4 g 37.8 g 1.0 g	牛乳 マカロニきな粉				
30	火	助宗タラの揚げ煮 チャプチェ(春雨の炒め物) 鉄分強化!ふりかけごはん・みそ汁 フルーツ(りんご)	ステーキタラ・豚肉	人参・玉ねぎ・ピーマン・キャベツ・長ねぎ・りんご	小麦 ※18・小麦	403 kcal 12.4 g 8.6 g 66.5 g 1.0 g	302 kcal 9.3 g 6.5 g 49.9 g 0.8 g	焼うどん				
31	水	豚肉のケチャップ炒め かぼちゃサラダ ご飯・みそ汁	豚肉・油揚げ	玉ねぎ・人参・かぼちゃ・きゅうり・白菜	小麦・卵	395 kcal 13.2 g 10.7 g 59.2 g 1.1 g	296 kcal 9.9 g 8.0 g 44.4 g 0.8 g	牛乳 ラスク				

※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。
 ※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。
 ※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。

明けておめでとうございます。本年もよろしくお祈りします!

タイヘイ(株) 応援サポーター 林家たい平師匠

