

キッズ	昼食	5月	3色食品群			アレルギー (乳・卵・小麦・豚肉・大豆・魚・鶏肉)	3～5歳 栄養価		1～2歳 栄養価	
			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		たんぱく質 脂質 炭水化物 塩分	たんぱく質 脂質 炭水化物 塩分		
1	火	かぼちゃコロッケ 炊き込みピラフ・スープ フルーツ(白桃缶)	ご飯・バター・油・小麦粉・パン粉	鶏肉・ツナフレーク缶・玉子	ミックスベジタブル・かぼちゃ・玉ねぎ・キャベツ・インゲン・白桃缶	乳・小麦・卵	437 kcal 11.1 g 12.3 g 68.0 g 1.1 g	328 kcal 8.3 g 9.2 g 51.0 g 0.8 g		
2	水	鶏肉のケチャップ炒め 鯉のぼりライス わかめサラダ そうめん汁	ご飯・砂糖・片栗粉・油・ごま・ソーメン・花ふ	花かつお・鶏肉	人参・きゅうり・レーズン・玉ねぎ・ピーマン・ワカメ・白菜	小麦・小麦 ※14	376 kcal 16.2 g 5.9 g 61.7 g 1.1 g	282 kcal 12.2 g 4.4 g 46.3 g 0.8 g		
3	木	白糸タラのパン粉焼き 茹で豚と大根のサラダ ご飯・みそ汁 フルーツ(オレンジ)	ご飯・小麦粉・マヨネーズ・パン粉・バター・油・片栗粉・砂糖・ごま油	シロイタダ・豚肉	あおさ粉・玉ねぎ・人参・大根・パプリカ赤・ほうれん草・ごぼう・オレンジ	小麦・卵・乳	385 kcal 13.4 g 10.2 g 58.0 g 1.0 g	289 kcal 10.1 g 7.7 g 43.5 g 0.8 g		
4	金	ソース焼きうどん おふと小松菜の玉子とじ 中華スープ フルーツ(黄桃缶)	うどん・油・焼ふ・砂糖・ごま油・片栗粉	豚肉・玉子・豆腐	キャベツ・玉ねぎ・人参・あおさ粉・長ねぎ・小松菜・ワカメ・黄桃缶	小麦 ※14・小麦・卵	326 kcal 14.1 g 9.2 g 46.0 g 2.9 g	245 kcal 10.6 g 6.9 g 34.5 g 2.2 g		
5	土	鶏肉とブロッコリーのバター正油炒め 炒り粉豆腐 鉄分強化！ふりかけごはん みそ汁	ご飯・油・砂糖・バター・さつま芋	鶏肉・粉豆腐・玉子・油揚げ	ブロッコリー・コーン・ピーマン・人参・枝豆	小麦 ※18・小麦・乳・卵	445 kcal 18.3 g 15.7 g 55.3 g 1.1 g	334 kcal 13.7 g 11.8 g 41.5 g 0.8 g		
6	日	カラスカレイのごま煮 鶏レバーのあまから炒め ご飯・みそ汁 フルーツ(洋なし缶)	ご飯・ごま・砂糖・小麦粉・油・ごま油	カラスカレイ・鶏レバー	人参・チンゲン菜・玉ねぎ・ピーマン・かぼちゃ・ワカメ・洋なし缶	小麦	381 kcal 15.3 g 6.7 g 61.8 g 1.0 g	286 kcal 11.5 g 5.0 g 46.4 g 0.8 g		
7	月	ケチャップライスのふわふわ玉子のせ スパゲッティサラダ フルーツ(バナナ缶) スープ	ご飯・バター・油・スパゲッティ・砂糖・マヨネーズ	鶏肉・玉子・ツナフレーク缶	玉ねぎ・ミックスベジタブル・小松菜・カリフラワー・パイナップル缶	乳・卵・小麦	431 kcal 14.8 g 12.9 g 61.3 g 1.4 g	323 kcal 11.1 g 9.7 g 46.0 g 1.1 g		
8	火	秋鮭のピカタ お豆腐のカラフルサラダ 鉄分強化！ふりかけごはん みそ汁 フルーツ(オレンジ)	ご飯・小麦粉・油・砂糖	秋鮭・玉子・豆腐	ブロッコリー・人参・水菜・コーン・玉ねぎ・しめじ・オレンジ	なし ※18・卵・小麦	368 kcal 15.4 g 8.3 g 56.2 g 0.9 g	276 kcal 11.6 g 6.2 g 42.2 g 0.7 g		
9	水	スパゲッティミートソース さつま芋のサラダ スープ	スパゲッティ・バター・油・小麦粉・砂糖・さつま芋・マヨネーズ	豚肉	玉ねぎ・人参・グリーンピース・きゅうり・レーズン・もやし・万能ねぎ	小麦・乳・卵	408 kcal 14.6 g 13.2 g 56.7 g 1.2 g	306 kcal 11.0 g 9.9 g 42.5 g 0.9 g		
10	木	スケウツウタラのコーンマヨ焼き 野菜チップス ご飯・みそ汁 ヨーグルト	ご飯・小麦粉・油・マヨネーズ・焼ふ・砂糖	スケウツウタラ・ヨーグルト	玉ねぎ・コーン・トマト・かぼちゃ・ごぼう・あおさ粉・小松菜	小麦・卵・乳	433 kcal 12.7 g 15.2 g 59.5 g 1.1 g	325 kcal 9.5 g 11.4 g 44.6 g 0.8 g		
11	金	ロコモコ風 もやしサラダ スープ	ご飯・パン粉・油・砂糖・ごま	豚肉・無調整豆乳・玉子	玉ねぎ・キャベツ・トマト・もやし・きゅうり・えのき茸・ワカメ	小麦・卵・乳	418 kcal 13.9 g 14.5 g 55.5 g 1.0 g	314 kcal 10.4 g 10.9 g 41.6 g 0.8 g		
12	土	ポテトオムレツ 大根サラダ 納豆ごはん・スープ	ご飯・じゃが芋・油・砂糖・ごま油	納豆・玉子・豆腐	玉ねぎ・ブロッコリー・大根・人参・枝豆・長ねぎ	小麦・卵・乳	425 kcal 16.4 g 14.0 g 55.9 g 1.0 g	319 kcal 12.3 g 10.5 g 41.9 g 0.8 g		
13	日	高野豆腐の揚げ浸し 菜種和え ご飯・みそ汁 フルーツ(みかん缶)	ご飯・片栗粉・油・砂糖・ごま・焼ふ	高野豆腐・豚肉・玉子	玉ねぎ・人参・キャベツ・ワカメ・みかん缶	小麦・卵	468 kcal 16.0 g 16.3 g 62.5 g 1.1 g	351 kcal 12.0 g 12.2 g 46.9 g 0.8 g		
14	月	カレーライス 玉子サラダ フルーツ(オレンジ)	ご飯・じゃが芋・油・砂糖・マヨネーズ	鶏肉・牛乳・玉子	玉ねぎ・人参・白菜・きゅうり・オレンジ	乳・小麦・卵	448 kcal 12.6 g 15.5 g 61.9 g 1.2 g	336 kcal 9.5 g 11.6 g 46.4 g 0.9 g		
15	火	かぼちゃコロッケ 炊き込みピラフ・スープ ヨーグルト	ご飯・バター・油・小麦粉・パン粉・砂糖	鶏肉・ツナフレーク缶・玉子・ヨーグルト	ミックスベジタブル・かぼちゃ・玉ねぎ・キャベツ・しめじ	乳・小麦・卵	462 kcal 12.5 g 13.6 g 69.5 g 1.1 g	347 kcal 9.4 g 10.2 g 52.1 g 0.8 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/炭水化物/塩分	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	411	14.7	12.0	58.9	1.2			
1～2歳		285/11.8/7.9/41.7/0.9未満	309	11.0	9.0	44.2	0.9			

食べ物はよく噛んで食べましょう。  
よく噛むことで、虫歯予防や消化の負担が減り、お腹に良いとされています。

キッズ	昼食	3色食品群	アレルギー (乳・卵・小麦・豚肉・大豆・魚・鶏肉)	3～5歳 栄養価		1～2歳 栄養価	
				たんぱく質 脂質 炭水化物 塩分	たんぱく質 脂質 炭水化物 塩分		
16	水	鶏肉のケチャップ炒め くまさんライス わかめサラダ そうめん汁	鶏肉	437 kcal 11.1 g 12.3 g 68.0 g 1.1 g	328 kcal 8.3 g 9.2 g 51.0 g 0.8 g		
17	木	白糸タラのパン粉焼き 茹で豚と大根のサラダ ご飯・みそ汁 フルーツ(オレンジ)	豚肉	385 kcal 13.4 g 10.2 g 58.0 g 1.0 g	289 kcal 10.1 g 7.7 g 43.5 g 0.8 g		
18	金	ソース焼きうどん おふと小松菜の玉子とじ 中華スープ フルーツ(バナナ)	豚肉・玉子・豆腐	326 kcal 14.1 g 9.2 g 46.0 g 2.9 g	245 kcal 10.6 g 6.9 g 34.5 g 2.2 g		
19	土	鶏肉とブロッコリーのバター正油炒め 炒り粉豆腐 鉄分強化！ふりかけごはん みそ汁	鶏肉・粉豆腐・玉子・油揚げ	445 kcal 18.3 g 15.7 g 55.3 g 1.1 g	334 kcal 13.7 g 11.8 g 41.5 g 0.8 g		
20	日	カラスカレイのごま煮 鶏レバーのあまから炒め ご飯・みそ汁 ヨーグルト	カラスカレイ・鶏レバー・ヨーグルト	381 kcal 15.3 g 6.7 g 61.8 g 1.0 g	286 kcal 11.5 g 5.0 g 46.4 g 0.8 g		
21	月	ケチャップライスのふわふわ玉子のせ スパゲッティサラダ スープ フルーツ(バナナ缶)	鶏肉・玉子・ツナフレーク缶	431 kcal 14.8 g 12.9 g 61.3 g 1.4 g	323 kcal 11.1 g 9.7 g 46.0 g 1.1 g		
22	火	秋鮭のピカタ お豆腐のカラフルサラダ 鉄分強化！ふりかけごはん みそ汁 フルーツ(オレンジ)	秋鮭・玉子・豆腐	368 kcal 15.4 g 8.3 g 56.2 g 0.9 g	276 kcal 11.6 g 6.2 g 42.2 g 0.7 g		
23	水	スパゲッティミートソース さつま芋のサラダ スープ	豚肉	408 kcal 14.6 g 13.2 g 56.7 g 1.2 g	306 kcal 11.0 g 9.9 g 42.5 g 0.9 g		
24	木	スケウツウタラのコーンマヨ焼き 野菜チップス ご飯・みそ汁 ヨーグルト	スケウツウタラ・ヨーグルト	433 kcal 12.7 g 15.2 g 59.5 g 1.1 g	325 kcal 9.5 g 11.4 g 44.6 g 0.8 g		
25	金	ロコモコ風 もやしサラダ スープ	豚肉・無調整豆乳・玉子	418 kcal 13.9 g 14.5 g 55.5 g 1.0 g	314 kcal 10.4 g 10.9 g 41.6 g 0.8 g		
26	土	ポテトオムレツ 大根サラダ 納豆ごはん・スープ	納豆・玉子・豆腐	425 kcal 16.4 g 14.0 g 55.9 g 1.0 g	319 kcal 12.3 g 10.5 g 41.9 g 0.8 g		
27	日	高野豆腐の揚げ浸し 菜種和え ご飯・みそ汁 フルーツ(みかん缶)	高野豆腐・豚肉・玉子	468 kcal 16.0 g 16.3 g 62.5 g 1.1 g	351 kcal 12.0 g 12.2 g 46.9 g 0.8 g		
28	月	カレーライス 玉子サラダ フルーツ(オレンジ)	鶏肉・牛乳・玉子	448 kcal 12.6 g 15.5 g 61.9 g 1.2 g	336 kcal 9.5 g 11.6 g 46.4 g 0.9 g		
29	火	かぼちゃコロッケ 炊き込みピラフ・スープ ヨーグルト	鶏肉・ツナフレーク缶・玉子・ヨーグルト	462 kcal 12.5 g 13.6 g 69.5 g 1.1 g	347 kcal 9.4 g 10.2 g 52.1 g 0.8 g		
30	水	鶏肉のケチャップ炒め わかめサラダ おかか混ぜごはん・そうめん汁	鶏肉	437 kcal 11.1 g 12.3 g 68.0 g 1.1 g	328 kcal 8.3 g 9.2 g 51.0 g 0.8 g		
31	木	白糸タラのパン粉焼き 茹で豚と大根のサラダ ご飯・みそ汁 フルーツ(オレンジ)	豚肉	385 kcal 13.4 g 10.2 g 58.0 g 1.0 g	289 kcal 10.1 g 7.7 g 43.5 g 0.8 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。  
※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、記載しておりません。  
※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が、えび・かにの生息域で採取されています。

こいのぼりには  
青空が似合いますね。

タイハイ(株)  
応援サポーター  
林家たい平師匠