

キッズ	昼食	7月	3色食品群				3～5歳 栄養価		1～2歳 栄養価		エネルギーたんぱく質脂質炭水化物塩分	
			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	エネルギーたんぱく質脂質炭水化物塩分	エネルギーたんぱく質脂質炭水化物塩分	エネルギーたんぱく質脂質炭水化物塩分	エネルギーたんぱく質脂質炭水化物塩分		
1	日	白糸タラの野菜あんかけ レバーのかりん揚げ ご飯・すまし汁 ヨーグルト	ご飯・片栗粉・油・ごま・砂糖・焼ふ	シロイトラ・鶏レバー・玉子・ヨーグルト	玉ねぎ・人参・ピーマン・キャベツ	小麦・卵・乳	399 kcal 16.7 g 9.3 g 59.7 g 1.1 g	299 kcal 12.5 g 7.0 g 44.8 g 0.8 g	エネルギーたんぱく質脂質炭水化物塩分	エネルギーたんぱく質脂質炭水化物塩分	エネルギーたんぱく質脂質炭水化物塩分	
2	月	鶏ささみの中華だれ さつま芋のレーズン煮 ご飯・中華スープ	ご飯・片栗粉・ごま・砂糖・ごま油・さつま芋	鶏肉	キャベツ・トマト・人参・レーズン・ワカメ・長ねぎ	小麦	379 kcal 14.5 g 3.4 g 69.6 g 0.7 g	284 kcal 10.9 g 2.6 g 52.2 g 0.5 g	エネルギーたんぱく質脂質炭水化物塩分	エネルギーたんぱく質脂質炭水化物塩分	エネルギーたんぱく質脂質炭水化物塩分	
3	火	夏野菜の豆カレー 和風ツナサラダ フルーツ(オレンジ)	ご飯・油・砂糖	豚肉・大豆・牛乳・ツナ フレーク缶	玉ねぎ・かぼちゃ・なす・カットトマト缶・大根・パプリカ赤・きゅうり・オレンジ	乳・小麦	437 kcal 14.2 g 13.9 g 61.5 g 1.3 g	328 kcal 10.7 g 10.4 g 46.1 g 1.0 g	エネルギーたんぱく質脂質炭水化物塩分	エネルギーたんぱく質脂質炭水化物塩分	エネルギーたんぱく質脂質炭水化物塩分	
4	水	カラスカレイのパン粉焼き 豚肉と白菜のくたくた煮 鉄分強化！ふりかけごはん みそ汁 フルーツ(バナナ)	ご飯・小麦粉・マヨネーズ・パン粉・バター・焼ふ	カラスカレイ・豚肉・油揚げ	枝豆・白菜・人参・玉ねぎ・バナナ	小麦 ※18・小麦・卵・乳	392 kcal 16.0 g 9.1 g 58.6 g 1.3 g	294 kcal 12.0 g 6.8 g 44.0 g 1.0 g	エネルギーたんぱく質脂質炭水化物塩分	エネルギーたんぱく質脂質炭水化物塩分	エネルギーたんぱく質脂質炭水化物塩分	
5	木	スクランブルエッグ 炊き込みピラフ・ピーンズスープ フルーツ(白桃缶)	ご飯・バター・砂糖	鶏肉・玉子・大豆	玉ねぎ・コーン・人参・パセリ・ブロッコリー・キャベツ・白桃缶	乳・小麦・卵	380 kcal 13.6 g 10.2 g 10.7 g 54.8 g 1.0 g	285 kcal 10.2 g 8.0 g 41.1 g 0.8 g	エネルギーたんぱく質脂質炭水化物塩分	エネルギーたんぱく質脂質炭水化物塩分	エネルギーたんぱく質脂質炭水化物塩分	
6	金	イベント献立 七夕そうめん 豆腐のそぼろあんかけ きゅうりわかめの和風マヨ和え フルーツ(バナナ)	ソーメン・砂糖・油・片栗粉・マヨネーズ	玉子・ツナフレーク缶・豆腐・豚肉	オクラ・玉ねぎ・人参・パセリ・ブロッコリー・きゅうり・ワカメ・バナナ	小麦 ※14・小麦・卵	367 kcal 14.8 g 12.7 g 48.9 g 2.9 g	275 kcal 11.1 g 9.5 g 36.7 g 2.2 g	エネルギーたんぱく質脂質炭水化物塩分	エネルギーたんぱく質脂質炭水化物塩分	エネルギーたんぱく質脂質炭水化物塩分	
7	土	鶏肉とキャベツのバター正油炒め ひじきの煮物 納豆ごはん・みそ汁	ご飯・油・砂糖・バター・ごま油	納豆・鶏肉	キャベツ・コーン・パプリカ赤・ひじき・人参・グリーンピース・かぼちゃ・長ねぎ	小麦・乳	424 kcal 16.7 g 13.8 g 57.2 g 1.1 g	318 kcal 12.5 g 10.4 g 42.9 g 0.8 g	エネルギーたんぱく質脂質炭水化物塩分	エネルギーたんぱく質脂質炭水化物塩分	エネルギーたんぱく質脂質炭水化物塩分	
8	日	スパニッシュオムレツ 大根とトマトのサラダ ご飯・スープ ヨーグルト	ご飯・じゃが芋・バター・砂糖・油	玉子・ツナフレーク缶・豆腐・ヨーグルト	玉ねぎ・ブロッコリー・大根・トマト・きゅうり・チンゲン菜	卵・乳・小麦	405 kcal 14.6 g 11.7 g 57.4 g 1.0 g	304 kcal 11.0 g 8.8 g 43.1 g 0.8 g	エネルギーたんぱく質脂質炭水化物塩分	エネルギーたんぱく質脂質炭水化物塩分	エネルギーたんぱく質脂質炭水化物塩分	
9	月	助宗タラのコロコロ甘辛揚げ 炒りおから 鉄分強化！ふりかけごはん みそ汁 フルーツ(オレンジ)	ご飯・片栗粉・油・砂糖・さつま芋・花ふ	スケウウタラ・油揚げ・おから	ごぼう・人参・小松菜・インゲン・オレンジ	なし ※18・小麦	414 kcal 12.7 g 10.5 g 65.5 g 1.3 g	311 kcal 9.5 g 7.9 g 49.1 g 1.0 g	エネルギーたんぱく質脂質炭水化物塩分	エネルギーたんぱく質脂質炭水化物塩分	エネルギーたんぱく質脂質炭水化物塩分	
10	火	豚肉のトマトスパゲッティ 大豆のごまヨササラダ スープ	スパゲッティ・バター・油・小麦粉・砂糖・ごま・マヨネーズ	豚肉・大豆	玉ねぎ・人参・パセリ・きゅうり・大根・キャベツ・しめじ	小麦・乳・卵	356 kcal 15.7 g 13.0 g 44.1 g 1.2 g	267 kcal 11.8 g 9.8 g 33.1 g 0.9 g	エネルギーたんぱく質脂質炭水化物塩分	エネルギーたんぱく質脂質炭水化物塩分	エネルギーたんぱく質脂質炭水化物塩分	
11	水	コーン入り磯かき揚げ井 豚肉とじゃが芋の煮物 すまし汁 フルーツ(黄桃缶)	ご飯・天ぷら粉・油・砂糖・じゃが芋・花ふ	素干しエビ・豚肉・豆腐	玉ねぎ・コーン・あおさ粉・人参・グリーンピース・黄桃缶	えび ※35・小麦 ※3・小麦	456 kcal 13.9 g 11.7 g 71.1 g 1.0 g	342 kcal 10.4 g 8.8 g 53.3 g 0.8 g	エネルギーたんぱく質脂質炭水化物塩分	エネルギーたんぱく質脂質炭水化物塩分	エネルギーたんぱく質脂質炭水化物塩分	
12	木	黄金カレイの生姜煮 野菜と玉子のおかか炒め ご飯・みそ汁 フルーツ(オレンジ)	ご飯・砂糖・ごま油・さつま芋	カレイ・玉子・花かつお	生姜・ごぼう・水菜・玉ねぎ・小松菜・人参・しめじ・オレンジ	小麦・卵	358 kcal 14.1 g 6.3 g 59.2 g 1.2 g	269 kcal 10.6 g 4.7 g 44.4 g 0.9 g	エネルギーたんぱく質脂質炭水化物塩分	エネルギーたんぱく質脂質炭水化物塩分	エネルギーたんぱく質脂質炭水化物塩分	
13	金	ケチャップライスのふわふわ玉子のせ マカロニサラダ スープ フルーツ(パイン缶)	ご飯・バター・油・マカロニ・砂糖・マヨネーズ	鶏肉・玉子・ツナフレーク缶	玉ねぎ・グリーンピース・きゅうり・人参・大根・ほうれん草・パインナップ缶	乳・卵・小麦	423 kcal 14.2 g 12.8 g 60.0 g 1.4 g	317 kcal 10.7 g 9.6 g 45.0 g 1.1 g	エネルギーたんぱく質脂質炭水化物塩分	エネルギーたんぱく質脂質炭水化物塩分	エネルギーたんぱく質脂質炭水化物塩分	
14	土	豚肉と野菜の生姜炒め じゃが芋の信田煮 ご飯・すまし汁	ご飯・油・じゃが芋・砂糖	豚肉・油揚げ	生姜・玉ねぎ・ピーマン・人参・枝豆・ワカメ・えのき茸	小麦	421 kcal 15.2 g 12.9 g 57.8 g 0.8 g	316 kcal 11.4 g 9.7 g 43.4 g 0.6 g	エネルギーたんぱく質脂質炭水化物塩分	エネルギーたんぱく質脂質炭水化物塩分	エネルギーたんぱく質脂質炭水化物塩分	
15	日	白糸タラの野菜あんかけ レバーのかりん揚げ ご飯・すまし汁 フルーツ(パイン缶)	ご飯・片栗粉・油・ごま・砂糖・焼ふ	シロイトラ・鶏レバー・玉子	玉ねぎ・人参・インゲン・キャベツ・パインナップ缶	小麦・卵	383 kcal 15.5 g 8.1 g 60.2 g 1.1 g	287 kcal 11.6 g 6.1 g 45.2 g 0.8 g	エネルギーたんぱく質脂質炭水化物塩分	エネルギーたんぱく質脂質炭水化物塩分	エネルギーたんぱく質脂質炭水化物塩分	
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	403	14.8	10.7	59.7	1.2					
1～2歳		285/11.8/7.9/41.7/0.9未満	302	11.1	8.0	44.8	0.9					

食べ物は長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、お腹に良いと書かれています。

キッズ	昼食	3色食品群	3～5歳 栄養価		1～2歳 栄養価		エネルギーたんぱく質脂質炭水化物塩分				
			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	エネルギーたんぱく質脂質炭水化物塩分	エネルギーたんぱく質脂質炭水化物塩分	エネルギーたんぱく質脂質炭水化物塩分		
16	月	鶏ささみの中華だれ さつま芋のレーズン煮 ご飯・中華スープ	ご飯・片栗粉・ごま・砂糖・ごま油・さつま芋	鶏肉	キャベツ・トマト・人参・レーズン・ワカメ・長ねぎ	小麦	379 kcal 14.5 g 3.4 g 69.6 g 0.7 g	284 kcal 10.9 g 2.6 g 52.2 g 0.5 g	エネルギーたんぱく質脂質炭水化物塩分	エネルギーたんぱく質脂質炭水化物塩分	エネルギーたんぱく質脂質炭水化物塩分
17	火	夏野菜の豆カレー 和風ツナサラダ フルーツ(みかん缶)	ご飯・油・砂糖	豚肉・大豆・牛乳・ツナ フレーク缶	玉ねぎ・かぼちゃ・なす・カットトマト缶・カリフラワー・人参・インゲン・みかん缶	乳・小麦	462 kcal 14.7 g 17.2 g 63.6 g 1.3 g	347 kcal 11.0 g 12.9 g 47.7 g 1.0 g	エネルギーたんぱく質脂質炭水化物塩分	エネルギーたんぱく質脂質炭水化物塩分	エネルギーたんぱく質脂質炭水化物塩分
18	水	カラスカレイのパン粉焼き 豚肉と白菜のくたくた煮 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・マヨネーズ・パン粉・バター・油・焼ふ	カラスカレイ・豚肉・油揚げ	玉ねぎ・パプリカ赤・白菜・人参・大根・オレンジ	小麦 ※18・小麦・卵・乳	396 kcal 15.6 g 9.8 g 58.3 g 1.3 g	297 kcal 11.7 g 7.4 g 43.7 g 1.0 g	エネルギーたんぱく質脂質炭水化物塩分	エネルギーたんぱく質脂質炭水化物塩分	エネルギーたんぱく質脂質炭水化物塩分
19	木	スクランブルエッグ 炊き込みピラフ ピーンズスープ フルーツ(白桃缶)	ご飯・バター・砂糖	鶏肉・玉子・大豆	玉ねぎ・コーン・人参・パセリ・ブロッコリー・キャベツ・白桃缶	乳・小麦・卵	380 kcal 13.6 g 10.7 g 54.8 g 1.0 g	285 kcal 10.2 g 8.0 g 41.1 g 0.8 g	エネルギーたんぱく質脂質炭水化物塩分	エネルギーたんぱく質脂質炭水化物塩分	エネルギーたんぱく質脂質炭水化物塩分
20	金	イベント献立 ひまわりライス 豆腐の野菜あんかけ スープ フルーツ(バナナ)	ご飯・油・砂糖・片栗粉	豚肉・玉子・豆腐	長ねぎ・キヌサヤ・玉ねぎ・パプリカ赤・枝豆・人参・ワカメ・バナナ	小麦・卵・乳	413 kcal 16.8 g 12.1 g 56.8 g 0.9 g	310 kcal 12.6 g 9.1 g 42.6 g 0.7 g	エネルギーたんぱく質脂質炭水化物塩分	エネルギーたんぱく質脂質炭水化物塩分	エネルギーたんぱく質脂質炭水化物塩分
21	土	鶏肉とキャベツのバター正油炒め ひじきの煮物 納豆ごはん・みそ汁	ご飯・油・砂糖・バター・ごま油	納豆・鶏肉	キャベツ・コーン・パプリカ赤・ひじき・人参・グリーンピース・かぼちゃ・長ねぎ	小麦・乳	424 kcal 16.7 g 13.8 g 57.2 g 1.1 g	318 kcal 12.5 g 10.4 g 42.9 g 0.8 g	エネルギーたんぱく質脂質炭水化物塩分	エネルギーたんぱく質脂質炭水化物塩分	エネルギーたんぱく質脂質炭水化物塩分
22	日	スパニッシュオムレツ 大根とトマトのサラダ ご飯・スープ ヨーグルト	ご飯・じゃが芋・バター・砂糖・油	玉子・ツナフレーク缶・豆腐・ヨーグルト	玉ねぎ・ブロッコリー・大根・トマト・きゅうり・チンゲン菜	卵・乳・小麦	405 kcal 14.6 g 11.7 g 57.4 g 1.0 g	304 kcal 11.0 g 8.8 g 43.1 g 0.8 g	エネルギーたんぱく質脂質炭水化物塩分	エネルギーたんぱく質脂質炭水化物塩分	エネルギーたんぱく質脂質炭水化物塩分
23	月	助宗タラのコロコロ甘辛揚げ 炒りおから 鉄分強化！ふりかけごはん みそ汁 フルーツ(オレンジ)	ご飯・片栗粉・油・砂糖・さつま芋・花ふ	スケウウタラ・油揚げ・おから	ごぼう・人参・小松菜・インゲン・オレンジ	なし ※18・小麦	414 kcal 12.7 g 10.5 g 65.5 g 1.3 g	311 kcal 9.5 g 7.9 g 49.1 g 1.0 g	エネルギーたんぱく質脂質炭水化物塩分	エネルギーたんぱく質脂質炭水化物塩分	エネルギーたんぱく質脂質炭水化物塩分
24	火	豚肉のトマトスパゲッティ 大豆のごまヨササラダ スープ	スパゲッティ・バター・油・小麦粉・砂糖・ごま・マヨネーズ	豚肉・大豆	玉ねぎ・人参・パセリ・きゅうり・大根・キャベツ・しめじ	小麦・乳・卵	356 kcal 15.7 g 13.0 g 44.1 g 1.2 g	267 kcal 11.8 g 9.8 g 33.1 g 0.9 g	エネルギーたんぱく質脂質炭水化物塩分	エネルギーたんぱく質脂質炭水化物塩分	エネルギーたんぱく質脂質炭水化物塩分
25	水	コーン入り磯かき揚げ井 豚肉とじゃが芋の煮物 すまし汁 フルーツ(黄桃缶)	ご飯・天ぷら粉・油・砂糖・じゃが芋・花ふ	素干しエビ・豚肉・豆腐	玉ねぎ・コーン・あおさ粉・人参・グリーンピース・黄桃缶	えび ※35・小麦 ※3・小麦	456 kcal 13.9 g 11.7 g 71.1 g 1.0 g	342 kcal 10.4 g 8.8 g 53.3 g 0.8 g	エネルギーたんぱく質脂質炭水化物塩分	エネルギーたんぱく質脂質炭水化物塩分	エネルギーたんぱく質脂質炭水化物塩分
26	木	黄金カレイの生姜煮 野菜と玉子のおかか炒め ご飯・みそ汁 フルーツ(オレンジ)	ご飯・砂糖・ごま油・さつま芋	カレイ・玉子・花かつお	生姜・ごぼう・水菜・玉ねぎ・小松菜・人参・しめじ・オレンジ	小麦・卵	359 kcal 14.1 g 6.3 g 59.3 g 1.2 g	269 kcal 10.6 g 4.7 g 44.5 g 0.9 g	エネルギーたんぱく質脂質炭水化物塩分	エネルギーたんぱく質脂質炭水化物塩分	エネルギーたんぱく質脂質炭水化物塩分
27	金	ケチャップライスのふわふわ玉子のせ マカロニサラダ スープ フルーツ(パイン缶)	ご飯・バター・油・マカロニ・砂糖・マヨネーズ	鶏肉・玉子・ツナフレーク缶	玉ねぎ・グリーンピース・きゅうり・人参・大根・ほうれん草・パインナップ缶	乳・卵・小麦	423 kcal 14.2 g 12.8 g 60.0 g 1.4 g	317 kcal 10.7 g 9.6 g 45.0 g 1.1 g	エネルギーたんぱく質脂質炭水化物塩分	エネルギーたんぱく質脂質炭水化物塩分	エネルギーたんぱく質脂質炭水化物塩分
28	土	豚肉と野菜の生姜炒め じゃが芋の信田煮 ご飯・すまし汁	ご飯・油・じゃが芋・砂糖	豚肉・油揚げ	生姜・玉ねぎ・ピーマン・人参・枝豆・ワカメ・えのき茸	小麦	421 kcal 15.2 g 12.9 g 57.8 g 0.8 g	316 kcal 11.4 g 9.7 g 43.4 g 0.6 g	エネルギーたんぱく質脂質炭水化物塩分	エネルギーたんぱく質脂質炭水化物塩分	エネルギーたんぱく質脂質炭水化物塩分
29	日	白糸タラの野菜あんかけ レバーのかりん揚げ ご飯・すまし汁 ヨーグルト	ご飯・片栗粉・油・ごま・砂糖・焼ふ	シロイトラ・鶏レバー・玉子・ヨーグルト	玉ねぎ・人参・ピーマン・キャベツ	小麦・卵・乳	399 kcal 16.7 g 9.3 g 59.7 g 1.1 g	299 kcal 12.5 g 7.0 g 44.8 g 0.8 g	エネルギーたんぱく質脂質炭水化物塩分	エネルギーたんぱく質脂質炭水化物塩分	エネルギーたんぱく質脂質炭水化物塩分
30	月	鶏ささみの中華だれ さつま芋のレーズン煮 ご飯・中華スープ	ご飯・片栗粉・ごま・砂糖・ごま油・さつま芋	鶏肉	キャベツ・トマト・人参・レーズン・ワカメ・長ねぎ	小麦	379 kcal 14.5 g 3.4 g 69.6 g 0.7 g	284 kcal 10.9 g 2.6 g 52.2 g 0.5 g	エネルギーたんぱく質脂質炭水化物塩分	エネルギーたんぱく質脂質炭水化物塩分	エネルギーたんぱく質脂質炭水化物塩分
31	火	夏野菜の豆カレー 和風ツナサラダ フルーツ(オレンジ)	ご飯・油・砂糖	豚肉・大豆・牛乳・ツナ フレーク缶	玉ねぎ・かぼちゃ・なす・カットトマト缶・大根・パプリカ赤・きゅうり・オレンジ	乳・小麦	437 kcal 14.2 g 13.9 g 61.5 g 1.3 g	328 kcal 10.7 g 10.4 g 46.1 g 1.0 g	エネルギーたんぱく質脂質炭水化物塩分	エネルギーたんぱく質脂質炭水化物塩分	エネルギーたんぱく質脂質炭水化物塩分

※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。  
 ※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。  
 ※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。



タイハイ(株)  
応援サポーター  
林家たい平師匠

