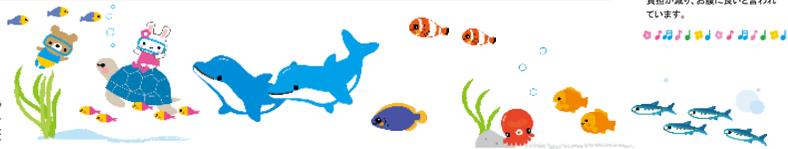


| キッズ  | 昼食 | 8月   | 3色食品群                      |                        |   |               | 3〜5歳 栄養価  |   | 1〜2歳 栄養価  |   | エネルギーたんぱく質脂質炭水化物塩分                              |   |
|------|----|--|----------------------------|------------------------|---|---------------|---|---|---|---|---|---|
|      |    |  | 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    | 水  | スパゲティナポリタン<br>お豆腐サラダ<br>豆乳スープ                                      | スパゲティ・バター・油・砂糖・ごま・じゃが芋・片栗粉 | 豚肉・豆腐・無調整豆乳            | 玉ねぎ・人参・グリーンピース・キャベツ・コーン・チンゲン菜             | 小麦・乳          | 374 kcal<br>15.0 g<br>13.8 g<br>47.0 g<br>1.1 g | 281 kcal<br>11.3 g<br>10.4 g<br>35.3 g<br>0.8 g | 374 kcal<br>15.0 g<br>13.8 g<br>47.0 g<br>1.1 g | 281 kcal<br>11.3 g<br>10.4 g<br>35.3 g<br>0.8 g | 374 kcal<br>15.0 g<br>13.8 g<br>47.0 g<br>1.1 g | 281 kcal<br>11.3 g<br>10.4 g<br>35.3 g<br>0.8 g |
| 2    | 木  | かぼちゃコロッケ<br>炊き込みピラフ・スープ<br>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・ブロッコリー・しめじ             | 乳・小麦・卵        | 462 kcal<br>12.9 g<br>13.7 g<br>69.4 g<br>1.1 g | 347 kcal<br>9.7 g<br>10.3 g<br>52.1 g<br>0.8 g  | 462 kcal<br>12.9 g<br>13.7 g<br>69.4 g<br>1.1 g | 347 kcal<br>9.7 g<br>10.3 g<br>52.1 g<br>0.8 g  | 462 kcal<br>12.9 g<br>13.7 g<br>69.4 g<br>1.1 g | 347 kcal<br>9.7 g<br>10.3 g<br>52.1 g<br>0.8 g  |
| 3    | 金  | 助宗タラとさつま芋の甘辛焼き<br>鶏ささみと小松菜のサラダ<br>鉄分強化！ふりかけごはん<br>みそ汁<br>フルーツ(バナナ) | ご飯・片栗粉・油・砂糖・さつま芋・ごま・花ふ     | スケソウタラ・鶏肉              | 小松菜・人参・玉ねぎ・バナナ                            | 小麦 ※18・小麦     | 388 kcal<br>16.2 g<br>6.7 g<br>63.7 g<br>1.1 g  | 291 kcal<br>12.2 g<br>5.0 g<br>47.8 g<br>0.8 g  | 388 kcal<br>16.2 g<br>6.7 g<br>63.7 g<br>1.1 g  | 291 kcal<br>12.2 g<br>5.0 g<br>47.8 g<br>0.8 g  | 388 kcal<br>16.2 g<br>6.7 g<br>63.7 g<br>1.1 g  | 291 kcal<br>12.2 g<br>5.0 g<br>47.8 g<br>0.8 g  |
| 4    | 土  | 豆腐の野菜あんかけ<br>カリフラワーときゅうりのサラダ<br>ご飯・すまし汁<br>フルーツ(オレンジ)              | ご飯・ごま油・砂糖・片栗粉・油            | 豆腐・豚肉                  | チンゲン菜・玉ねぎ・人参・カリフラワー・きゅうり・コーン・しめじ・長ねぎ・オレンジ | 小麦            | 357 kcal<br>11.9 g<br>9.0 g<br>55.5 g<br>0.8 g  | 268 kcal<br>8.9 g<br>6.8 g<br>41.6 g<br>0.6 g   | 357 kcal<br>11.9 g<br>9.0 g<br>55.5 g<br>0.8 g  | 268 kcal<br>8.9 g<br>6.8 g<br>41.6 g<br>0.6 g   | 357 kcal<br>11.9 g<br>9.0 g<br>55.5 g<br>0.8 g  | 268 kcal<br>8.9 g<br>6.8 g<br>41.6 g<br>0.6 g   |
| 5    | 日  | チキンの和風ソテー<br>切干大根煮<br>納豆ごはん・すまし汁                                   | ご飯・片栗粉・油・砂糖・じゃが芋・焼ふ        | 納豆・鶏肉・油揚げ              | 生姜・あおさ粉・トマト・人参・切干大根・ほうれん草                 | 小麦            | 458 kcal<br>17.5 g<br>14.5 g<br>61.2 g<br>0.8 g | 344 kcal<br>13.1 g<br>10.9 g<br>45.9 g<br>0.6 g | 458 kcal<br>17.5 g<br>14.5 g<br>61.2 g<br>0.8 g | 344 kcal<br>13.1 g<br>10.9 g<br>45.9 g<br>0.6 g | 458 kcal<br>17.5 g<br>14.5 g<br>61.2 g<br>0.8 g | 344 kcal<br>13.1 g<br>10.9 g<br>45.9 g<br>0.6 g |
| 6    | 月  | カラスカレイのコーンマヨ焼き<br>豚肉とキャベツのくたくた煮<br>ご飯・スープ<br>フルーツ(オレンジ)            | ご飯・小麦粉・油・マヨネーズ・バター・砂糖      | カラスカレイ・豚肉・豆腐           | 玉ねぎ・コーン・チンゲン菜・赤ピーマン・キャベツ・人参・ワカメ・オレンジ      | 小麦・卵・乳        | 431 kcal<br>16.0 g<br>15.6 g<br>54.8 g<br>0.9 g | 323 kcal<br>12.0 g<br>11.7 g<br>41.1 g<br>0.7 g | 431 kcal<br>16.0 g<br>15.6 g<br>54.8 g<br>0.9 g | 323 kcal<br>12.0 g<br>11.7 g<br>41.1 g<br>0.7 g | 431 kcal<br>16.0 g<br>15.6 g<br>54.8 g<br>0.9 g | 323 kcal<br>12.0 g<br>11.7 g<br>41.1 g<br>0.7 g |
| 7    | 火  | カレーライス<br>ごぼうたまごサラダ<br>フルーツ(白桃缶)                                   | ご飯・じゃが芋・油・砂糖・マヨネーズ         | 豚肉・牛乳・玉子               | 人参・玉ねぎ・ごぼう・きゅうり・白桃缶                       | 乳・小麦・卵        | 472 kcal<br>14.4 g<br>16.4 g<br>64.3 g<br>1.3 g | 354 kcal<br>10.8 g<br>12.3 g<br>48.2 g<br>1.0 g | 472 kcal<br>14.4 g<br>16.4 g<br>64.3 g<br>1.3 g | 354 kcal<br>10.8 g<br>12.3 g<br>48.2 g<br>1.0 g | 472 kcal<br>14.4 g<br>16.4 g<br>64.3 g<br>1.3 g | 354 kcal<br>10.8 g<br>12.3 g<br>48.2 g<br>1.0 g |
| 8    | 水  | 鶏肉と小松菜の玉子炒め<br>タコさんライス<br>みそ汁<br>フルーツ(バナナ)                         | ご飯・油・バター・ごま油・焼ふ            | ウインナー・竹輪・鶏肉・玉子         | 玉ねぎ・レーズン・小松菜・パプリカ赤・大根・バナナ                 | 乳・小麦・卵・小麦 ※32 | 410 kcal<br>12.6 g<br>13.4 g<br>57.5 g<br>1.6 g | 308 kcal<br>9.5 g<br>10.1 g<br>43.1 g<br>1.2 g  | 410 kcal<br>12.6 g<br>13.4 g<br>57.5 g<br>1.6 g | 308 kcal<br>9.5 g<br>10.1 g<br>43.1 g<br>1.2 g  | 410 kcal<br>12.6 g<br>13.4 g<br>57.5 g<br>1.6 g | 308 kcal<br>9.5 g<br>10.1 g<br>43.1 g<br>1.2 g  |
| 9    | 木  | 鶏ささみのくずたたき<br>五目炒り煮<br>鉄分強化！ふりかけごはん<br>みそ汁                         | ご飯・片栗粉・砂糖・ごま油・こんにやく・油      | 鶏肉・大豆・豆腐               | ブロッコリー・トマト・枝豆・人参・ごぼう・白菜                   | なし ※18・小麦     | 391 kcal<br>20.2 g<br>7.4 g<br>58.7 g<br>1.0 g  | 293 kcal<br>15.2 g<br>5.6 g<br>44.0 g<br>0.8 g  | 391 kcal<br>20.2 g<br>7.4 g<br>58.7 g<br>1.0 g  | 293 kcal<br>15.2 g<br>5.6 g<br>44.0 g<br>0.8 g  | 391 kcal<br>20.2 g<br>7.4 g<br>58.7 g<br>1.0 g  | 293 kcal<br>15.2 g<br>5.6 g<br>44.0 g<br>0.8 g  |
| 10   | 金  | 白糸タラの野菜あんかけ<br>かぼちゃと昆布のごま煮<br>ご飯・すまし汁<br>ヨーグルト                     | ご飯・片栗粉・油・ごま・砂糖             | シロイトタラ・玉子・ヨーグルト        | 玉ねぎ・人参・ピーマン・かぼちゃ・昆布・長ねぎ                   | 小麦・卵・乳        | 356 kcal<br>12.6 g<br>6.1 g<br>60.4 g<br>0.9 g  | 267 kcal<br>9.5 g<br>4.6 g<br>45.3 g<br>0.7 g   | 356 kcal<br>12.6 g<br>6.1 g<br>60.4 g<br>0.9 g  | 267 kcal<br>9.5 g<br>4.6 g<br>45.3 g<br>0.7 g   | 356 kcal<br>12.6 g<br>6.1 g<br>60.4 g<br>0.9 g  | 267 kcal<br>9.5 g<br>4.6 g<br>45.3 g<br>0.7 g   |
| 11   | 土  | 冷やし豚しゃぶソーメン<br>さつま芋と厚揚げの煮物<br>フルーツ(オレンジ)                           | ソーメン・ごま油・砂糖・さつま芋           | 豚肉・玉子・絹厚揚げ             | キャベツ・きゅうり・人参・枝豆・オレンジ                      | 小麦 ※14・卵・小麦・乳 | 372 kcal<br>13.5 g<br>9.6 g<br>57.4 g<br>2.2 g  | 279 kcal<br>10.1 g<br>7.2 g<br>43.1 g<br>1.7 g  | 372 kcal<br>13.5 g<br>9.6 g<br>57.4 g<br>2.2 g  | 279 kcal<br>10.1 g<br>7.2 g<br>43.1 g<br>1.7 g  | 372 kcal<br>13.5 g<br>9.6 g<br>57.4 g<br>2.2 g  | 279 kcal<br>10.1 g<br>7.2 g<br>43.1 g<br>1.7 g  |
| 12   | 日  | 黄金カレイの煮付け<br>鶏レバーのケチャップ炒め<br>ご飯・みそ汁<br>フルーツ(バナナ)                   | ご飯・砂糖・片栗粉・油                | カレイ・鶏レバー・油揚げ           | 生姜・人参・玉ねぎ・インゲン・ほうれん草・パインナップル缶             | 小麦            | 357 kcal<br>16.5 g<br>6.7 g<br>56.0 g<br>1.4 g  | 268 kcal<br>12.4 g<br>5.0 g<br>42.0 g<br>1.1 g  | 357 kcal<br>16.5 g<br>6.7 g<br>56.0 g<br>1.4 g  | 268 kcal<br>12.4 g<br>5.0 g<br>42.0 g<br>1.1 g  | 357 kcal<br>16.5 g<br>6.7 g<br>56.0 g<br>1.4 g  | 268 kcal<br>12.4 g<br>5.0 g<br>42.0 g<br>1.1 g  |
| 13   | 月  | ハンパライス<br>ポテトサラダ<br>フルーツ(みかん缶)                                     | ご飯・油・砂糖・じゃが芋・マヨネーズ         | 豚肉・ツナフレーク缶             | 玉ねぎ・カットトマトパック・ミックスベジタブル・みかん缶              | 小麦・卵          | 450 kcal<br>12.6 g<br>13.0 g<br>68.5 g<br>1.4 g | 338 kcal<br>9.5 g<br>9.8 g<br>51.4 g<br>1.1 g   | 450 kcal<br>12.6 g<br>13.0 g<br>68.5 g<br>1.4 g | 338 kcal<br>9.5 g<br>9.8 g<br>51.4 g<br>1.1 g   | 450 kcal<br>12.6 g<br>13.0 g<br>68.5 g<br>1.4 g | 338 kcal<br>9.5 g<br>9.8 g<br>51.4 g<br>1.1 g   |
| 14   | 火  | 肉野菜のごま炒め<br>かぼちゃの甘煮<br>ご飯・すまし汁                                     | ご飯・ごま・砂糖・ごま油               | 豚肉                     | 玉ねぎ・ブロッコリー・赤ピーマン・かぼちゃ・白菜・ワカメ              | 小麦            | 364 kcal<br>13.6 g<br>9.4 g<br>54.9 g<br>0.7 g  | 273 kcal<br>10.2 g<br>7.1 g<br>41.2 g<br>0.5 g  | 364 kcal<br>13.6 g<br>9.4 g<br>54.9 g<br>0.7 g  | 273 kcal<br>10.2 g<br>7.1 g<br>41.2 g<br>0.5 g  | 364 kcal<br>13.6 g<br>9.4 g<br>54.9 g<br>0.7 g  | 273 kcal<br>10.2 g<br>7.1 g<br>41.2 g<br>0.5 g  |
| 15   | 水  | スパゲティナポリタン<br>厚揚げとキャベツのくたくた煮<br>豆乳スープ                              | スパゲティ・バター・油・砂糖・じゃが芋・片栗粉    | 豚肉・絹厚揚げ・無調整豆乳          | 玉ねぎ・ピーマン・グリーンピース・キャベツ・チンゲン菜               | 小麦・乳          | 357 kcal<br>13.1 g<br>12.6 g<br>46.7 g<br>1.2 g | 268 kcal<br>9.8 g<br>9.5 g<br>35.0 g<br>0.9 g   | 357 kcal<br>13.1 g<br>12.6 g<br>46.7 g<br>1.2 g | 268 kcal<br>9.8 g<br>9.5 g<br>35.0 g<br>0.9 g   | 357 kcal<br>13.1 g<br>12.6 g<br>46.7 g<br>1.2 g | 268 kcal<br>9.8 g<br>9.5 g<br>35.0 g<br>0.9 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                              |   |   |   |   |
| 3〜5歳 |    | 390/16.1/10.8/57.0/1.2未満   |                            | 401 14.5 11.1 59.0 1.2 |   |               |   | 401 14.5 11.1 59.0 1.2                          |   |   |   |   |
| 1〜2歳 |    | 285/11.8/7.9/41.7/0.9未満  |                            | 301 10.9 8.3 44.3 0.9  |   |               |   | 301 10.9 8.3 44.3 0.9                           |   |   |   |   |

食べ物は良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。



タイハイ(株) 応援サポーター 秋奈たい平 医師



| 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  | 木  | かぼちゃコロッケ<br>炊き込みピラフ・スープ<br>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          | ミックスベジタブル・かぼちゃ・玉ねぎ・ブロッコリー・白菜・大根菜・白桃缶          | 乳・小麦                             | 432 kcal<br>11.1 g<br>11.8 g<br>68.6 g<br>1.1 g | 281 kcal<br>8.3 g<br>8.9 g<br>51.5 g<br>0.8 g   | 432 kcal<br>11.1 g<br>11.8 g<br>68.6 g<br>1.1 g | 281 kcal<br>8.3 g<br>8.9 g<br>51.5 g<br>0.8 g   | 432 kcal<br>11.1 g<br>11.8 g<br>68.6 g<br>1.1 g | 281 kcal<br>8.3 g<br>8.9 g<br>51.5 g<br>0.8 g   |
| 17  | 金  | 助宗タラとれんこんの甘辛焼き<br>鶏ささみと小松菜のサラダ<br>鉄分強化！ふりかけごはん<br>みそ汁<br>フルーツ(みかん缶) | ご飯・片栗粉・油・砂糖・ごま・花ふ          | スケソウタラ・鶏肉           | れんこん・小松菜・人参・玉ねぎ・みかん缶                          | 小麦 ※18・小麦                        | 383 kcal<br>16.2 g<br>6.7 g<br>62.5 g<br>1.1 g  | 287 kcal<br>12.2 g<br>5.0 g<br>46.9 g<br>0.8 g  | 383 kcal<br>16.2 g<br>6.7 g<br>62.5 g<br>1.1 g  | 287 kcal<br>12.2 g<br>5.0 g<br>46.9 g<br>0.8 g  | 383 kcal<br>16.2 g<br>6.7 g<br>62.5 g<br>1.1 g  | 287 kcal<br>12.2 g<br>5.0 g<br>46.9 g<br>0.8 g  |
| 18  | 土  | 高野豆腐の野菜あんかけ<br>カリフラワーとインゲンのサラダ<br>ご飯・すまし汁<br>フルーツ(バナナ)              | ご飯・片栗粉・油・砂糖                | 高野豆腐・豚肉             | チンゲン菜・玉ねぎ・人参・カリフラワー・インゲン・コーン・ごぼう・長ねぎ・パインナップル缶 | 小麦                               | 398 kcal<br>12.2 g<br>11.8 g<br>58.8 g<br>0.9 g | 299 kcal<br>9.2 g<br>8.9 g<br>44.1 g<br>0.7 g   | 398 kcal<br>12.2 g<br>11.8 g<br>58.8 g<br>0.9 g | 299 kcal<br>9.2 g<br>8.9 g<br>44.1 g<br>0.7 g   | 398 kcal<br>12.2 g<br>11.8 g<br>58.8 g<br>0.9 g | 299 kcal<br>9.2 g<br>8.9 g<br>44.1 g<br>0.7 g   |
| 19  | 日  | チキンの和風ソテー<br>切干大根煮<br>ひじきと大豆のご飯・すまし汁                                | ご飯・砂糖・片栗粉・油・じゃが芋・焼ふ        | 大豆・鶏肉・油揚げ           | ひじき・生姜・あおさ粉・トマト・人参・切干大根・ほうれん草                 | 小麦                               | 433 kcal<br>15.2 g<br>13.1 g<br>61.3 g<br>0.9 g | 325 kcal<br>11.4 g<br>9.8 g<br>46.0 g<br>0.7 g  | 433 kcal<br>15.2 g<br>13.1 g<br>61.3 g<br>0.9 g | 325 kcal<br>11.4 g<br>9.8 g<br>46.0 g<br>0.7 g  | 433 kcal<br>15.2 g<br>13.1 g<br>61.3 g<br>0.9 g | 325 kcal<br>11.4 g<br>9.8 g<br>46.0 g<br>0.7 g  |
| 20  | 月  | カラスカレイのコーンマヨ焼き<br>豚肉とキャベツのくたくた煮<br>ご飯・スープ<br>フルーツ(オレンジ)             | ご飯・小麦粉・油・マヨネーズ・バター・砂糖      | カラスカレイ・豚肉・豆腐        | 玉ねぎ・コーン・チンゲン菜・赤ピーマン・キャベツ・人参・ワカメ・オレンジ          | 小麦・卵・乳                           | 431 kcal<br>16.0 g<br>15.6 g<br>54.8 g<br>0.9 g | 323 kcal<br>12.0 g<br>11.7 g<br>41.1 g<br>0.7 g | 431 kcal<br>16.0 g<br>15.6 g<br>54.8 g<br>0.9 g | 323 kcal<br>12.0 g<br>11.7 g<br>41.1 g<br>0.7 g | 431 kcal<br>16.0 g<br>15.6 g<br>54.8 g<br>0.9 g | 323 kcal<br>12.0 g<br>11.7 g<br>41.1 g<br>0.7 g |
| 21  | 火  | カレーライス<br>ごぼうたまごサラダ<br>フルーツ(梨)                                      | ご飯・じゃが芋・油・砂糖・マヨネーズ         | 豚肉・牛乳・玉子            | 人参・玉ねぎ・ごぼう・きゅうり・梨                             | 乳・小麦・卵                           | 460 kcal<br>14.4 g<br>16.4 g<br>61.5 g<br>1.3 g | 345 kcal<br>10.8 g<br>12.3 g<br>46.1 g<br>1.0 g | 460 kcal<br>14.4 g<br>16.4 g<br>61.5 g<br>1.3 g | 345 kcal<br>10.8 g<br>12.3 g<br>46.1 g<br>1.0 g | 460 kcal<br>14.4 g<br>16.4 g<br>61.5 g<br>1.3 g | 345 kcal<br>10.8 g<br>12.3 g<br>46.1 g<br>1.0 g |
| 22  | 水  | 緑日献立<br>ソーメン焼きそば<br>焼きもちろし<br>アメリカンドッグ<br>フルーツ(バナナ)                 | 中華めん・油・ホットケーキミックス・バター      | 竹輪・ウインナー・牛乳         | 玉ねぎ・人参・キャベツ・あおさ粉・とうもろこし・バナナ                   | お問合せ下さい<br>い・小麦 ※32・小麦・乳・卵・小麦 ※3 | 407 kcal<br>9.8 g<br>13.9 g<br>59.7 g<br>2.0 g  | 305 kcal<br>7.4 g<br>10.4 g<br>44.8 g<br>1.5 g  | 407 kcal<br>9.8 g<br>13.9 g<br>59.7 g<br>2.0 g  | 305 kcal<br>7.4 g<br>10.4 g<br>44.8 g<br>1.5 g  | 407 kcal<br>9.8 g<br>13.9 g<br>59.7 g<br>2.0 g  | 305 kcal<br>7.4 g<br>10.4 g<br>44.8 g<br>1.5 g  |
| 23  | 木  | 鶏ささみのくずたたき<br>五目炒り煮<br>鉄分強化！ふりかけごはん<br>みそ汁                          | ご飯・片栗粉・砂糖・ごま油・こんにやく・油      | 鶏肉・大豆・豆腐            | ブロッコリー・トマト・枝豆・人参・ごぼう・白菜                       | なし ※18・小麦                        | 391 kcal<br>20.2 g<br>7.4 g<br>58.7 g<br>1.0 g  | 293 kcal<br>15.2 g<br>5.6 g<br>44.0 g<br>0.8 g  | 391 kcal<br>20.2 g<br>7.4 g<br>58.7 g<br>1.0 g  | 293 kcal<br>15.2 g<br>5.6 g<br>44.0 g<br>0.8 g  | 391 kcal<br>20.2 g<br>7.4 g<br>58.7 g<br>1.0 g  | 293 kcal<br>15.2 g<br>5.6 g<br>44.0 g<br>0.8 g  |
| 24  | 金  | 白糸タラの野菜あんかけ<br>かぼちゃと昆布のごま煮<br>ご飯・すまし汁<br>ヨーグルト                      | ご飯・片栗粉・油・ごま・砂糖             | シロイトタラ・玉子・ヨーグルト     | 玉ねぎ・人参・ピーマン・かぼちゃ・昆布・長ねぎ                       | 小麦・卵・乳                           | 356 kcal<br>12.6 g<br>6.1 g<br>60.4 g<br>0.9 g  | 267 kcal<br>9.5 g<br>4.6 g<br>45.3 g<br>0.7 g   | 356 kcal<br>12.6 g<br>6.1 g<br>60.4 g<br>0.9 g  | 267 kcal<br>9.5 g<br>4.6 g<br>45.3 g<br>0.7 g   | 356 kcal<br>12.6 g<br>6.1 g<br>60.4 g<br>0.9 g  | 267 kcal<br>9.5 g<br>4.6 g<br>45.3 g<br>0.7 g   |
| 25  | 土  | 冷やし豚しゃぶソーメン<br>さつま芋と高野豆腐の煮物<br>フルーツ(梨)                              | ソーメン・ごま油・砂糖・さつま芋           | 豚肉・玉子・高野豆腐          | キャベツ・きゅうり・人参・枝豆・梨                             | 小麦 ※14・卵・小麦                      | 352 kcal<br>16.0 g<br>10.4 g<br>48.5 g<br>2.3 g | 264 kcal<br>12.0 g<br>7.8 g<br>36.4 g<br>1.7 g  | 352 kcal<br>16.0 g<br>10.4 g<br>48.5 g<br>2.3 g | 264 kcal<br>12.0 g<br>7.8 g<br>36.4 g<br>1.7 g  | 352 kcal<br>16.0 g<br>10.4 g<br>48.5 g<br>2.3 g | 264 kcal<br>12.0 g<br>7.8 g<br>36.4 g<br>1.7 g  |
| 26  | 日  | 黄金カレイの煮付け<br>鶏レバーのケチャップ炒め<br>ご飯・みそ汁<br>フルーツ(バナナ)                    | ご飯・砂糖・片栗粉・油                | カレイ・鶏レバー・油揚げ        | 生姜・人参・玉ねぎ・ピーマン・ほうれん草・パインナップル缶                 | 小麦                               | 357 kcal<br>16.4 g<br>6.7 g<br>56.0 g<br>1.4 g  | 268 kcal<br>12.3 g<br>5.0 g<br>42.0 g<br>1.1 g  | 357 kcal<br>16.4 g<br>6.7 g<br>56.0 g<br>1.4 g  | 268 kcal<br>12.3 g<br>5.0 g<br>42.0 g<br>1.1 g  | 357 kcal<br>16.4 g<br>6.7 g<br>56.0 g<br>1.4 g  | 268 kcal<br>12.3 g<br>5.0 g<br>42.0 g<br>1.1 g  |
| 27  | 月  | ハンパライス<br>ポテトサラダ<br>フルーツ(オレンジ)                                      | ご飯・油・砂糖・じゃが芋・マヨネーズ         | 豚肉・ツナフレーク缶          | 玉ねぎ・カットトマトパック・きゅうり・人参・オレンジ                    | 小麦・卵                             | 433 kcal<br>12.4 g<br>12.9 g<br>64.8 g<br>1.4 g | 325 kcal<br>9.3 g<br>9.7 g<br>48.6 g<br>1.1 g   | 433 kcal<br>12.4 g<br>12.9 g<br>64.8 g<br>1.4 g | 325 kcal<br>9.3 g<br>9.7 g<br>48.6 g<br>1.1 g   | 433 kcal<br>12.4 g<br>12.9 g<br>64.8 g<br>1.4 g | 325 kcal<br>9.3 g<br>9.7 g<br>48.6 g<br>1.1 g   |
| 28  | 火  | 肉野菜のごま炒め<br>かぼちゃの甘煮<br>ご飯・すまし汁                                      | ご飯・ごま・砂糖・ごま油               | 豚肉                  | 玉ねぎ・ブロッコリー・パプリカ赤・かぼちゃ・白菜・ワカメ                  | 小麦                               | 380 kcal<br>13.6 g<br>9.5 g<br>58.5 g<br>0.7 g  | 285 kcal<br>10.2 g<br>7.1 g<br>43.9 g<br>0.5 g  | 380 kcal<br>13.6 g<br>9.5 g<br>58.5 g<br>0.7 g  | 285 kcal<br>10.2 g<br>7.1 g<br>43.9 g<br>0.5 g  | 380 kcal<br>13.6 g<br>9.5 g<br>58.5 g<br>0.7 g  | 285 kcal<br>10.2 g<br>7.1 g<br>43.9 g<br>0.5 g  |
| 29  | 水  | スパゲティナポリタン<br>お豆腐サラダ<br>豆乳スープ                                       | スパゲティ・バター・油・砂糖・ごま・じゃが芋・片栗粉 | 豚肉・豆腐・無調整豆乳         | 玉ねぎ・人参・グリーンピース・キャベツ・コーン・チンゲン菜                 | 小麦・乳                             | 374 kcal<br>15.0 g<br>13.8 g<br>47.0 g<br>1.1 g | 281 kcal<br>11.3 g<br>10.4 g<br>35.3 g<br>0.8 g | 374 kcal<br>15.0 g<br>13.8 g<br>47.0 g<br>1.1 g | 281 kcal<br>11.3 g<br>10.4 g<br>35.3 g<br>0.8 g | 374 kcal<br>15.0 g<br>13.8 g<br>47.0 g<br>1.1 g | 281 kcal<br>11.3 g<br>10.4 g<br>35.3 g<br>0.8 g |
| 30  | 木  | かぼちゃコロッケ<br>炊き込みピラフ・スープ<br>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・ブロッコリー・しめじ                 | 乳・小麦・卵                           | 462 kcal<br>12.9 g<br>13.7 g<br>69.4 g<br>1.1 g | 347 kcal<br>9.7 g<br>10.3 g<br>52.1 g<br>0.8 g  | 462 kcal<br>12.9 g<br>13.7 g<br>69.4 g<br>1.1 g | 347 kcal<br>9.7 g<br>10.3 g<br>52.1 g<br>0.8 g  | 462 kcal<br>12.9 g<br>13.7 g<br>69.4 g<br>1.1 g | 347 kcal<br>9.7 g<br>10.3 g<br>52.1 g<br>0.8 g  |
| 31  | 金  | 助宗タラとさつま芋の甘辛焼き<br>鶏ささみと小松菜のサラダ<br>鉄分強化！ふりかけごはん<br>みそ汁<br>フルーツ(バナナ)  | ご飯・片栗粉・油・砂糖・さつま芋・ごま・花ふ     | スケソウタラ・鶏肉           | 小松菜・人参・玉ねぎ・バナナ                                | 小麦 ※18・小麦                        | 388 kcal<br>16.2 g<br>6.7 g<br>63.7 g<br>1.1 g  | 291 kcal<br>12.2 g<br>5.0 g<br>47.8 g<br>0.8 g  | 388 kcal<br>16.2 g<br>6.7 g<br>63.7 g<br>1.1 g  | 291 kcal<br>12.2 g<br>5.0 g<br>47.8 g<br>0.8 g  | 388 kcal<br>16.2 g<br>6.7 g<br>63.7 g<br>1.1 g  | 291 kcal<br>12.2 g<br>5.0 g<br>47.8 g<br>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。  
※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ません。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。  
※32 本商品製造工場では、小麦、乳、卵、えびを含む製品を製造しています。