



キッズ	風食	3色食品群					アレルギー	3~5歳 歳栄養 価	1~2歳 歳栄養 価	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	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 歳栄養 価						
1	木	ひとくちササミカツ 三色和え あじさいライス フルーツ(キウイフルーツ)	ご飯・砂糖・油・小麦粉・パン粉	桜でんぶ・エビ・玉子・鶏肉	きゅうり・トマト・キャベツ・コンコン・人参・キウイフルーツ	えび・卵・小麦	401 192 7.7 609 0.7	301 14.4 5.8 45.7 0.5	せんべいサンド			
2	金	青のり入り厚焼き玉子 豚肉と大根の甘辛煮 ご飯・みそ汁 フルーツ(バナナ)	ご飯・油・砂糖	玉子・豚肉・油揚げ	玉ねぎ・青のり・人参・大根・小松菜・バナナ	卵・小麦	409 14.9 13.2 55.1 1.1	307 11.2 9.9 41.3 0.8	牛乳 フルーツヨーグルト			
4	日	秋鮭の漬け焼き 玉子サラダ 鉄分強化！ふりかけご飯・みそヨーグルト	ご飯・油・じゃが芋・ごま・砂糖・マヨネーズ	秋鮭・玉子・ヨーグルト	きゅうり・人参・キャベツ・しめじ	小麦 ※ 18・卵・乳	397 16.7 11.2 55.1 1.2	298 12.5 8.4 41.3 0.9				
5	月	たっぷりの野菜の中華うま煮丼 大豆の甘辛揚げ すまし汁 フルーツ(オレンジ)	ご飯・片栗粉・ごま油・砂糖・さつまいも・油	鶏肉・大豆・油揚げ	白菜・長ねぎ・人参・きくらげ・豚豆・ごぼう・ワカメ・オレンジ	小麦	450 14.2 14.5 63.9 1.0	338 10.7 10.9 47.9 0.8	牛乳 マカロニきな粉			
6	火	カラスカレイのムニエル 玉子と野菜のおかか炒め ご飯・みそ汁 フルーツ(グレープフルーツ)	ご飯・小麦粉・油・バター・砂糖・ごま油	カラスカレイ・玉子・花かつお・豆腐	カットトマト缶・にんにく・玉ねぎ・人参・万能ねぎ・グレープフルーツ	小麦・乳・卵	354 15.2 8.1 52.6 1.1	266 11.4 6.1 39.5 0.8	野菜おやき			
7	水	揚げ高野のそぼろあんかけ 切干大根煮 ご飯・みそ汁	ご飯・片栗粉・油・砂糖・花ふ	高野豆腐・鶏肉・油揚げ	玉ねぎ・小松菜・切干大根・人参・もやし	小麦	407 15.2 12.8 56.0 1.2	305 11.4 9.6 42.0 0.9	牛乳 ホットケーキ			
8	木	スケソウタラの和風焼き 厚揚げとじゃが芋の煮物 ご飯・すまし汁 フルーツ(オレンジ)	ご飯・小麦粉・油・砂糖・じゃが芋	スケソウタラ・厚揚げ	生姜・大根・人参・グリーンピース・ワカメ・長ねぎ・オレンジ	小麦	343 14.0 5.3 57.5 1.1	257 10.5 4.0 43.1 0.8	お好み焼き			
9	金	冷やしふわっかげうどん 豚肉の野菜炒め フルーツ(バナナ)	うどん・天かす・砂糖・油	玉子・豚肉	きゅうり・トマト・もやし・人参・バナナ	小麦 ※ 14・卵・小麦	281 10.0 7.5 41.8 2.7	211 7.5 5.6 31.4 2.0	牛乳 抹茶蒸しパン			
11	日	黄金カレイのごま煮 鶏レバーのケチャップ炒め ご飯・みそ汁 ヨーグルト	ご飯・ごま・砂糖・片栗粉・油・さつまいも・花ふ	カレイ・鶏レバー・ヨーグルト	人参・水菜・玉ねぎ・ピーマン	小麦・乳	386 17.7 5.6 63.1 1.2	290 13.3 4.2 47.3 0.9				
12	月	お豆とかぼちゃのグラタン風 ひじきのサラダ 鉄分強化！ふりかけご飯・すまし汁	ご飯・バター・小麦粉・パン粉・油・砂糖・マヨネーズ・ソース	ツナフレーク缶・大豆・無調整豆乳	かぼちゃ・玉ねぎ・コンコン・ひじき・ごぼう・きゅうり・人参・長ねぎ	なし ※ 18・乳・小麦 ※14	425 12.9 11.3 68.0 1.3	319 9.7 8.5 51.0 1.0	牛乳 揚げマカロニ			
13	火	カレーライス 大根のごまマヨサラダ フルーツ(オレンジ)	ご飯・じゃが芋・油・ごま・砂糖・マヨネーズ	豚肉・牛乳	玉ねぎ・人参・大根・枝豆・オレンジ	乳・小麦・卵	437 12.5 14.3 62.7 1.3	328 9.4 10.7 47.0 1.0	焼きそば 牛乳 フルーツヨーグルト			
14	水	白糸タラのごま焼き 炒り粉豆腐 ご飯・みそ汁 フルーツ(バナナ)	ご飯・ごま・油・砂糖	シロイトラ・粉豆腐・玉子	かぼちゃ・人参・しめじ・長ねぎ・グリーンピース・玉ねぎ・ワカメ・バナナ	小麦・卵	366 14.7 8.4 57.2 1.3	275 11.0 6.3 42.9 1.0	牛乳 マカロニきな粉			
15	木	ひとくちササミカツ 三色和え 彩り手まり寿司 フルーツ(キウイフルーツ)	ご飯・砂糖・油・小麦粉・パン粉	エビ・玉子・鶏肉	きゅうり・トマト・キャベツ・コンコン・人参・キウイフルーツ	えび・卵・小麦	390 18.7 7.8 58.8 0.8	293 14.0 5.9 44.1 0.6	サンドイッチ(食育)			

年齢	給与栄養目標量					当月平均給与栄養量					
	1kg/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	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	389	15.3	9.8	57.7	1.2	389	15.3	9.8	57.7	1.2
1~2歳	285/11.8/7.9/41.7/0.9未満	291	11.5	7.4	43.3	0.9	291	11.5	7.4	43.3	0.9

キッズ	風食	3色食品群					アレルギー	3~5歳 歳栄養 価	1~2歳 歳栄養 価	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	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 歳栄養 価						
16	金	青のり入り厚焼き玉子 豚肉と大根の甘辛煮 ご飯・みそ汁 フルーツ(バナナ)	ご飯・油・砂糖	玉子・豚肉・油揚げ	玉ねぎ・青のり・人参・大根・小松菜・バナナ	卵・小麦	409 14.9 13.2 55.1 1.1	307 11.2 9.9 41.3 0.8	牛乳 炊き込みご飯			
17	土	ボーグソテー BBQソース かぼちゃの甘煮 納豆ごはん・すまし汁	ご飯・油・バター・砂糖・花ふ	納豆・豚肉	玉ねぎ・にんにく・人参・グリーンピース・パル・かぼちゃ・水菜	小麦・乳	411 18.1 9.0 62.1 1.1	308 13.6 6.8 46.6 0.8				
19	月	たっぷりの野菜の中華うま煮丼 大豆の甘辛揚げ すまし汁 フルーツ(オレンジ)	ご飯・片栗粉・ごま油・砂糖・さつまいも・油	鶏肉・大豆・油揚げ	白菜・長ねぎ・人参・きくらげ・枝豆・ごぼう・ワカメ・オレンジ	小麦	450 14.2 14.5 63.9 1.0	338 10.7 10.9 47.9 0.8	牛乳 ホットケーキ			
20	火	カラスカレイのムニエル 玉子と野菜のおかか炒め ご飯・みそ汁 フルーツ(グレープフルーツ)	ご飯・小麦粉・油・バター・砂糖・ごま油	カラスカレイ・玉子・花かつお・豆腐	カットトマト缶・にんにく・玉ねぎ・人参・万能ねぎ・グレープフルーツ	小麦・乳・卵	354 15.2 8.1 52.6 1.1	266 11.4 6.1 39.5 0.8	おにぎり			
21	水	揚げ高野のそぼろあんかけ 切干大根煮 ご飯・みそ汁	ご飯・片栗粉・油・砂糖・花ふ	高野豆腐・鶏肉・油揚げ	玉ねぎ・小松菜・切干大根・人参・もやし	小麦	407 15.2 12.8 56.0 1.2	305 11.4 9.6 42.0 0.9	牛乳 蒸しパン			
22	木	スケソウタラの和風焼き 厚揚げとじゃが芋の煮物 ご飯・すまし汁 フルーツ(オレンジ)	ご飯・小麦粉・油・砂糖・じゃが芋	スケソウタラ・厚揚げ	生姜・大根・人参・グリーンピース・ワカメ・長ねぎ・オレンジ	小麦	343 14.0 5.3 57.5 1.1	257 10.5 4.0 43.1 0.8	お好み焼き			
23	金	冷やしふわっかげうどん 豚肉の野菜炒め フルーツ(バナナ)	うどん・天かす・砂糖・油	玉子・豚肉	きゅうり・トマト・もやし・人参・バナナ	小麦 ※ 14・卵・小麦	281 10.0 7.5 41.8 2.7	211 7.5 5.6 31.4 2.0	牛乳 きな粉揚げパン			
24	土	鶏ささみのすたさき 大根のツナ煮 ご飯・みそ汁	ご飯・片栗粉・砂糖・ごま油・油	鶏肉・ツナフレーク缶・豆腐	キャベツ・パプリカ・人参・大根・インゲン・ワカメ	小麦	357 17.7 6.5 53.8 1.1	268 13.3 4.9 40.4 0.8				
26	月	お豆とかぼちゃのグラタン風 ひじきのサラダ 鉄分強化！ふりかけご飯・すまし汁	ご飯・バター・小麦粉・パン粉・油・砂糖・マヨネーズ・ソース	ツナフレーク缶・大豆・無調整豆乳	かぼちゃ・玉ねぎ・コンコン・ひじき・ごぼう・きゅうり・人参・長ねぎ	なし ※ 18・乳・小麦 ※14	425 12.9 11.3 68.0 1.3	319 9.7 8.5 51.0 1.0	牛乳 揚げマカロニ			
27	火	カレーライス 大根のごまマヨサラダ フルーツ(オレンジ)	ご飯・じゃが芋・油・ごま・砂糖・マヨネーズ	豚肉・牛乳	玉ねぎ・人参・大根・枝豆・オレンジ	乳・小麦・卵	437 12.5 14.3 62.7 1.3	328 9.4 10.7 47.0 1.0	焼きそば 牛乳 フルーツヨーグルト			
28	水	白糸タラのごま焼き 炒り粉豆腐 ご飯・みそ汁 フルーツ(バナナ)	ご飯・ごま・油・砂糖	シロイトラ・粉豆腐・玉子	かぼちゃ・人参・しめじ・長ねぎ・グリーンピース・玉ねぎ・ワカメ・バナナ	小麦・卵	366 14.7 8.4 57.2 1.3	275 11.0 6.3 42.9 1.0	牛乳 マカロニきな粉			
29	木	ひとくちササミカツ きゅうりのツナ和え ご飯・みそ汁 フルーツ(キウイフルーツ)	ご飯・小麦粉・パン粉・油・ごま・砂糖・ごま油	鶏肉・ツナフレーク缶・玉子	トマト・きゅうり・コンコン・キャベツ・キウイフルーツ	小麦・卵	410 18.7 10.4 57.5 1.0	308 14.0 7.8 43.1 0.8	炊き込みご飯			
30	金	青のり入り厚焼き玉子 豚肉と大根の甘辛煮 ご飯・みそ汁 フルーツ(バナナ)	ご飯・油・砂糖	玉子・豚肉・油揚げ	玉ねぎ・青のり・人参・大根・小松菜・バナナ	卵・小麦	409 14.9 13.2 55.1 1.1	307 11.2 9.9 41.3 0.8	牛乳 焼きそば			

※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」でご確認ください。  
 ※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。

