

キッズ	昼食	4月	3色食品群			アレルギー (乳・卵・小麦・落花生・そば・そば粉)	エネルギー	
			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		3〜5歳 栄養価	たんぱく質 脂質 炭水化物 塩分
1	日	とろとろ玉子の中華丼 お豆腐サラダ わかめスープ フルーツ(パイン缶)	ご飯・片栗粉・ごま油・砂糖・油	鶏肉・玉子・豆腐	白菜・ピーマン・長ねぎ・人参・枝豆・ワカメ・コーン・パインナップル缶	卵・小麦	386 kcal 17.7 g 9.1 g 55.9 g 1.1 g	290 kcal 13.3 g 6.8 g 41.9 g 0.8 g
2	月	カレーライス ツナマヨ大根サラダ フルーツ(りんご)	ご飯・じゃが芋・油・ごま・砂糖・マヨネーズ	豚肉・牛乳・ツナフレーク缶	玉ねぎ・人参・大根・インゲン・りんご	乳・小麦・卵	446 kcal 12.8 g 15.0 g 63.1 g 1.3 g	335 kcal 9.6 g 11.3 g 47.3 g 1.0 g
3	火	白糸タラのてり焼き 豆腐のそぼろあんかけ ご飯・みそ汁 フルーツ(オレンジ)	ご飯・小麦粉・油・片栗粉	シロイトラ・豆腐・鶏肉・玉子	キャベツ・玉ねぎ・人参・ワカメ・オレンジ	小麦・卵	371 kcal 16.1 g 7.6 g 57.6 g 1.1 g	278 kcal 12.1 g 5.7 g 43.2 g 0.8 g
4	水	チキンライス コーンポテトロッケ・スープ フルーツ(バナナ)	ご飯・バター・じゃが芋・油・小麦粉・パン粉	鶏肉・ツナフレーク缶	玉ねぎ・グリーンピース・コーン・トマト・白菜・人参・バナナ	乳・小麦	464 kcal 10.6 g 14.4 g 70.6 g 1.0 g	348 kcal 8.0 g 10.8 g 53.0 g 0.8 g
5	木	枝豆入り厚焼き玉子 鶏肉と大根のあまから煮 ご飯・みそ汁 フルーツ(りんご)	ご飯・油・砂糖	玉子・無調整豆乳・鶏肉・油揚げ	玉ねぎ・枝豆・大根・人参・かぼちゃ・りんご	卵・小麦	455 kcal 16.2 g 16.5 g 57.8 g 1.3 g	341 kcal 12.2 g 12.4 g 43.4 g 1.0 g
6	金	ハンバーグ マカロニサラダ 鉄分強化！ふりかけごはん みそ汁	ご飯・パン粉・油・マカロニ・砂糖・マヨネーズ	豚肉・無調整豆乳	玉ねぎ・トマト・きゅうり・人参・もやし・万能ねぎ	小麦 ※18・小麦・卵	421 kcal 14.0 g 13.4 g 58.4 g 1.2 g	316 kcal 10.5 g 10.1 g 43.8 g 0.9 g
7	土	カラスカレイのトマトソースがけ 鶏ささみと野菜のサラダ ご飯・みそ汁 ヨーグルト	ご飯・小麦粉・油・バター・砂糖	カラスカレイ・鶏肉・ヨーグルト	カットトマト缶・にんにく・大根・水菜・玉ねぎ・しめじ	小麦・乳	363 kcal 14.3 g 9.0 g 52.9 g 1.0 g	272 kcal 10.7 g 6.8 g 39.7 g 0.8 g
8	日	豆腐の野菜あんかけ 鶏レバーの甘辛炒め ご飯・みそ汁 フルーツ(黄桃缶)	ご飯・ごま油・砂糖・片栗粉・油・ごま	豆腐・鶏レバー	玉ねぎ・人参・白菜・ピーマン・ごぼう・ワカメ・黄桃缶	小麦	393 kcal 14.4 g 9.4 g 60.6 g 1.2 g	295 kcal 10.8 g 7.1 g 45.5 g 0.9 g
9	月	助宗タラのコロコロ甘辛揚げ 小松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・片栗粉・油・砂糖・さつま芋・ごま油・花ふ	スケツウタラ・玉子・花かつお	小松菜・人参・インゲン・オレンジ	小麦・卵	394 kcal 13.8 g 10.1 g 60.0 g 1.2 g	296 kcal 10.4 g 7.6 g 45.0 g 0.9 g
10	火	スパゲティナポリタン かぼちゃのあま煮 みるくスープ	スパゲティ・バター・油・砂糖・片栗粉	鶏肉・牛乳	玉ねぎ・人参・パセリ・かぼちゃ・白菜・大根・コーン	小麦・乳	363 kcal 12.2 g 10.8 g 53.3 g 0.9 g	272 kcal 9.2 g 8.1 g 40.0 g 0.7 g
11	水	鶏ささみの米粉から揚げ ブタさんライス・具だくさん汁 ヨーグルト	ご飯・砂糖・米粉・油	竹輪・鶏肉・油揚げ・ヨーグルト	人参・レーズン・生姜・キャベツ・トマト・もやし・小松菜	小麦・卵 ※25・乳	380 kcal 17.8 g 7.2 g 57.5 g 1.0 g	285 kcal 13.4 g 5.4 g 43.1 g 0.8 g
12	木	肉じゃが 大根とわかめの和風和え 納豆ごはん・みそ汁	ご飯・じゃが芋・油・砂糖・焼ふ	納豆・豚肉	玉ねぎ・人参・枝豆・大根・ワカメ・なめこ	小麦	429 kcal 18.3 g 10.4 g 63.7 g 1.2 g	322 kcal 13.7 g 7.8 g 47.8 g 0.9 g
13	金	ハヤシライス 白菜サラダ フルーツ(バナナ)	ご飯・油・砂糖	豚肉	玉ねぎ・カットトマト缶・グリーンピース・白菜・きゅうり・人参・バナナ	小麦	386 kcal 10.9 g 11.1 g 58.4 g 1.4 g	290 kcal 8.2 g 8.3 g 43.8 g 1.1 g
14	土	秋鮭とほうれん草のグラタン風 ポテトサラダ 鉄分強化！ふりかけごはん フルーツ(りんご) みそ汁	ご飯・バター・小麦粉・パン粉・油・じゃが芋・砂糖・マヨネーズ	秋鮭・牛乳・玉子	玉ねぎ・ほうれん草・パプリカ赤・ミックスベジタブル・大根・りんご	小麦 ※18・乳・小麦・卵	401 kcal 14.7 g 8.9 g 63.6 g 1.1 g	301 kcal 11.0 g 6.7 g 47.7 g 0.8 g
15	日	とろとろ玉子の中華丼 お豆腐サラダ わかめスープ フルーツ(パイン缶)	ご飯・片栗粉・ごま油・砂糖・油	鶏肉・玉子・豆腐	白菜・ピーマン・長ねぎ・人参・枝豆・ワカメ・コーン・パインナップル缶	卵・小麦	386 kcal 17.7 g 9.1 g 55.9 g 1.1 g	290 kcal 13.3 g 6.8 g 41.9 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 kcal	たんぱく質 g	脂質 g	炭水化物 g
3〜5歳	390/16.1/10.8/57.0/1.2未満	404	14.6	10.9	59.5
1〜2歳	285/11.8/7.9/41.7/0.9未満	303	10.9	8.2	44.6

食べ物は長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	昼食	3色食品群	アレルギー (乳・卵・小麦・落花生・そば・そば粉)	エネルギー	
				3〜5歳 栄養価	たんぱく質 脂質 炭水化物 塩分
16	月	カレーライス ツナマヨ大根サラダ フルーツ(りんご)	乳・小麦・卵	446 kcal 12.8 g 15.0 g 63.1 g 1.3 g	335 kcal 9.6 g 11.3 g 47.3 g 1.0 g
17	火	白糸タラのてり焼き 豆腐のそぼろあんかけ ご飯・みそ汁 フルーツ(オレンジ)	小麦・卵	371 kcal 16.1 g 7.6 g 57.6 g 1.1 g	278 kcal 12.1 g 5.7 g 43.2 g 0.8 g
18	水	チキンライス コーンポテトロッケ・スープ フルーツ(バナナ)	乳・小麦	464 kcal 10.6 g 14.4 g 70.6 g 1.0 g	348 kcal 8.0 g 10.8 g 53.0 g 0.8 g
19	木	枝豆入り厚焼き玉子 鶏肉と大根のあまから煮 ご飯・みそ汁 フルーツ(りんご)	卵・小麦	455 kcal 16.2 g 16.5 g 57.8 g 1.3 g	341 kcal 12.2 g 12.4 g 43.4 g 1.0 g
20	金	ハンバーグ マカロニサラダ 鉄分強化！ふりかけごはん みそ汁	小麦 ※18・小麦・卵	421 kcal 14.0 g 13.4 g 58.4 g 1.2 g	316 kcal 10.5 g 10.1 g 43.8 g 0.9 g
21	土	カラスカレイのトマトソースがけ 鶏ささみと野菜のサラダ ご飯・みそ汁 ヨーグルト	小麦・乳	363 kcal 14.3 g 9.0 g 52.9 g 1.0 g	272 kcal 10.7 g 6.8 g 39.7 g 0.8 g
22	日	豆腐の野菜あんかけ 鶏レバーの甘辛炒め ご飯・みそ汁 フルーツ(黄桃缶)	小麦	393 kcal 14.4 g 9.4 g 60.6 g 1.2 g	295 kcal 10.8 g 7.1 g 45.5 g 0.9 g
23	月	助宗タラのコロコロ甘辛揚げ 小松菜と玉子のおかか炒め ご飯・みそ汁 フルーツ(オレンジ)	小麦・卵	394 kcal 13.8 g 10.1 g 60.0 g 1.2 g	296 kcal 10.4 g 7.6 g 45.0 g 0.9 g
24	火	スパゲティナポリタン かぼちゃのあま煮 みるくスープ	小麦・乳	363 kcal 12.2 g 10.8 g 53.3 g 0.9 g	272 kcal 9.2 g 8.1 g 40.0 g 0.7 g
25	水	鶏ささみの米粉から揚げ グリーンピースご飯・具だくさん汁 ヨーグルト	小麦・乳	366 kcal 17.5 g 7.1 g 54.5 g 0.9 g	275 kcal 13.1 g 5.3 g 40.9 g 0.7 g
26	木	肉じゃが 大根とわかめの和風和え 納豆ごはん・みそ汁	小麦	429 kcal 18.3 g 10.4 g 63.7 g 1.2 g	322 kcal 13.7 g 7.8 g 47.8 g 0.9 g
27	金	ハヤシライス 白菜サラダ フルーツ(白桃缶)	小麦	396 kcal 10.9 g 11.1 g 60.8 g 1.4 g	297 kcal 8.2 g 8.3 g 45.6 g 1.1 g
28	土	秋鮭とほうれん草のグラタン風 ポテトサラダ 鉄分強化！ふりかけごはん フルーツ(りんご) みそ汁	小麦 ※18・乳・小麦・卵	401 kcal 14.7 g 8.9 g 63.6 g 1.1 g	301 kcal 11.0 g 6.7 g 47.7 g 0.8 g
29	日	とろとろ玉子の中華丼 お豆腐サラダ わかめスープ フルーツ(パイン缶)	卵・小麦	386 kcal 17.7 g 9.1 g 55.9 g 1.1 g	290 kcal 13.3 g 6.8 g 41.9 g 0.8 g
30	月	カレーライス ツナマヨ大根サラダ フルーツ(りんご)	乳・小麦・卵	446 kcal 12.8 g 15.0 g 63.1 g 1.3 g	335 kcal 9.6 g 11.3 g 47.3 g 1.0 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。
※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。
※25 この商品は卵、小麦、えびを使用した設備で製造しています。
また、原料で使用している魚肉すり身は、えび・かにを食べています。

タイハイ(株)
応援サポーター
林家たい平師匠

