

キッズ	昼食	3色食品群				エネルギー		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	アレルギー (乳・卵・小麦・落花生・そば・まぶし・かぼ)	3〜5歳 栄養価	たんぱく質 脂質 炭水化物 塩分	1〜2歳 栄養価	たんぱく質 脂質 炭水化物 塩分	
1	金	枝豆入り厚焼き玉子 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・枝豆・大根・人 参・小松菜・バナナ	卵・小麦	422 16.1 14.0 55.5 1.1	kcal g g g g	317 12.1 10.5 41.6 0.8	kcal g g g g
2	土	ポークソテー BBQソース かぼちゃの甘煮 鉄分強化！ふりかけご飯 スープ	ご飯・油・バター・砂糖	豚肉	玉ねぎ・にんにく・人 参・ブロッコリー・かぼ ちゃ・コーン・しめじ	小麦 ※18・ 乳・小麦	377 13.9 7.9 60.2 1.1	kcal g g g g	283 10.4 5.9 45.2 0.8	kcal g g g g
3	日	揚げ高野の野菜あんかけ 切干大根煮 納豆ごはん・みそ汁	ご飯・片栗粉・油・砂 糖・花ふ	納豆・高野豆腐・鶏肉	玉ねぎ・ピーマン・切 干大根・人参・キャベ ツ	小麦	450 18.4 14.3 59.9 1.2	kcal g g g g	338 13.8 10.7 44.9 0.9	kcal g g g g
4	月	ほうれん草のごまサラダ ハヤシライス フルーツ(オレンジ)	ご飯・油・砂糖・ごま	豚肉	玉ねぎ・カットトマト缶・ グリーンピース・ほうれん 草・人参・コーン・オレ ンジ	小麦	412 12.6 12.5 61.1 1.5	kcal g g g g	309 9.5 9.4 45.8 1.1	kcal g g g g
5	火	カラスカレイのカレー風味唐揚げ 彩り三色ソテー ご飯・スープ フルーツ(パイン缶)	ご飯・片栗粉・小麦粉・ 油・バター	カラスカレイ・玉子	グリーンアスパラ・人 参・玉ねぎ・小松菜・パ プリカ赤・えのき茸・ワ カメ・パイナップル缶	小麦・卵・乳	350 13.3 8.8 52.6 1.1	kcal g g g g	263 10.0 6.6 39.5 0.8	kcal g g g g
6	水	スパゲティナポリタン かぼちゃのサクサクパン粉焼き 厚揚げと玉子のスープ	スパゲティ・バター・ 油・砂糖・パン粉	鶏肉・厚揚げ・玉子	玉ねぎ・ピーマン・かぼ ちゃ・もやし・パセリ	小麦・乳・卵	390 15.8 14.7 48.0 0.9	kcal g g g g	293 11.9 11.0 36.0 0.7	kcal g g g g
7	木	スケウタラの ごま焼き じゃが芋のそぼろ煮 ご飯・すまし汁 フルーツ(オレンジ)	ご飯・ごま・油・砂糖・ じゃが芋・片栗粉	スケウタラ・豚肉・油 揚げ	大根・人参・長ねぎ・グ リンピース・玉ねぎ・オ レンジ	小麦	355 13.1 7.2 58.4 1.0	kcal g g g g	266 9.8 5.4 43.8 0.8	kcal g g g g
8	金	冷やし豚しゃぶうどん 大豆の甘辛和え フルーツ(バナナ)	うどん・片栗粉・ごま 油・砂糖・油	豚肉・玉子・大豆	トマト・白菜・きゅうり・ご ぼう・人参・あおさ粉・ バナナ	小麦 ※14・ 卵・小麦	373 14.5 13.8 47.6 2.1	kcal g g g g	280 10.9 10.4 35.7 1.6	kcal g g g g
9	土	鶏ささみの中華風 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・パプリカ黄・ 大根・人参・枝豆・なめ こ	小麦	370 17.7 7.0 55.7 1.2	kcal g g g g	278 13.3 5.3 41.8 0.9	kcal g g g g
10	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・さつま芋・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	380 17.5 5.1 62.9 1.2	kcal g g g g	285 13.1 3.8 47.2 0.9	kcal g g g g
11	月	お豆とかぼちゃのグラタン風 ごぼうサラダ 鉄分強化！ふりかけご飯 スープ	ご飯・バター・小麦粉・ パン粉・油・砂糖・マヨ ネーズ	ツナフレーク缶・大豆・ 無調整豆乳・玉子	かぼちゃ・玉ねぎ・パ セリ・ごぼう・人参・小松 菜	なし ※18・ 乳・小麦・卵	424 12.7 12.4 64.5 1.1	kcal g g g g	318 9.5 9.3 48.4 0.8	kcal g g g g
12	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	430 12.3 13.8 62.4 1.3	kcal g g g g	323 9.2 10.4 46.8 1.0	kcal g g g g
13	水	白糸タラの和風焼き 炒り粉豆腐 ご飯・みそ汁 フルーツ(バナナ)	ご飯・小麦粉・油・砂糖	シロイタダ・粉豆腐・ 玉子	生姜・かぼちゃ・人参・ しめじ・長ねぎ・グリン ピース・玉ねぎ・ワカメ・ バナナ	小麦・卵	362 14.6 7.3 58.5 1.2	kcal g g g g	272 11.0 5.5 43.9 0.9	kcal g g g g
14	イ ベ ン ト 献 立	彩り手打ち寿司 ひとくちササミカツ 三色和え・すまし汁 フルーツ(オレンジ)	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・コーン・人参・ごぼ う・長ねぎ・オレンジ	えび・卵・小麦	400 19.1 7.8 61.2 1.0	kcal g g g g	300 14.3 5.9 45.9 0.8	kcal g g g g
15	金	枝豆入り厚焼き玉子 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・枝豆・大根・人 参・小松菜・バナナ	卵・小麦	422 16.1 14.0 55.5 1.1	kcal g g g g	317 12.1 10.5 41.6 0.8	kcal g g g 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				393 / 15.1 / 10.5 / 57.8 / 1.2				
1〜2歳		285/11.8/7.9/41.7/0.9未満				295 / 11.3 / 7.9 / 43.3 / 0.9				

食べ物は良く噛んで食べましょう。
良く噛むことで、歯の手助けや消化の
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				エネルギー		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	アレルギー (乳・卵・小麦・落花生・そば・まぶし・かぼ)	3〜5歳 栄養価	たんぱく質 脂質 炭水化物 塩分	1〜2歳 栄養価	たんぱく質 脂質 炭水化物 塩分	
16	土	ポークソテー BBQソース かぼちゃの甘煮 鉄分強化！ふりかけご飯 スープ	ご飯・油・バター・砂糖	豚肉	玉ねぎ・にんにく・人 参・ブロッコリー・かぼ ちゃ・コーン・しめじ	小麦 ※18・ 乳・小麦	377 13.9 7.9 60.2 1.1	kcal g g g g	283 10.4 5.9 45.2 0.8	kcal g g g g
17	日	揚げ高野の野菜あんかけ 切干大根煮 納豆ごはん・みそ汁	ご飯・片栗粉・油・砂 糖・花ふ	納豆・高野豆腐・鶏肉	玉ねぎ・ピーマン・切 干大根・人参・キャベ ツ	小麦	450 18.4 14.3 59.9 1.2	kcal g g g g	338 13.8 10.7 44.9 0.9	kcal g g g g
18	月	ほうれん草のごまサラダ ハヤシライス フルーツ(オレンジ)	ご飯・油・砂糖・ごま	豚肉	玉ねぎ・カットトマト缶・ グリーンピース・ほうれん 草・人参・コーン・オレ ンジ	小麦	412 12.6 12.5 61.1 1.5	kcal g g g g	309 9.5 9.4 45.8 1.1	kcal g g g g
19	火	カラスカレイのカレー風味唐揚げ 彩り三色ソテー ご飯・スープ フルーツ(パイン缶)	ご飯・片栗粉・小麦粉・ 油・バター	カラスカレイ・玉子	グリーンアスパラ・人 参・玉ねぎ・小松菜・パ プリカ赤・えのき茸・ワ カメ・パイナップル缶	小麦・卵・乳	350 13.3 8.8 52.6 1.1	kcal g g g g	263 10.0 6.6 39.5 0.8	kcal g g g g
20	水	スパゲティナポリタン かぼちゃのサクサクパン粉焼き 厚揚げと玉子のスープ	スパゲティ・バター・ 油・砂糖・パン粉	鶏肉・厚揚げ・玉子	玉ねぎ・ピーマン・かぼ ちゃ・もやし・パセリ	小麦・乳・卵	390 15.8 14.7 48.0 0.9	kcal g g g g	293 11.9 11.0 36.0 0.7	kcal g g g g
21	木	スケウタラの ごま焼き じゃが芋のそぼろ煮 ご飯・すまし汁 フルーツ(オレンジ)	ご飯・ごま・油・砂糖・ じゃが芋・片栗粉	スケウタラ・豚肉・油 揚げ	大根・人参・長ねぎ・グ リンピース・玉ねぎ・オ レンジ	小麦	355 13.1 7.2 58.4 1.0	kcal g g g g	266 9.8 5.4 43.8 0.8	kcal g g g g
22	金	冷やし豚しゃぶうどん 大豆の甘辛和え フルーツ(バナナ)	うどん・片栗粉・ごま 油・砂糖・油	豚肉・玉子・大豆	トマト・白菜・きゅうり・ご ぼう・人参・あおさ粉・ バナナ	小麦 ※14・ 卵・小麦	373 14.5 13.8 47.6 2.1	kcal g g g g	280 10.9 10.4 35.7 1.6	kcal g g g g
23	土	鶏ささみの中華風 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・パプリカ黄・ 大根・人参・枝豆・なめ こ	小麦	370 17.7 7.0 55.7 1.2	kcal g g g g	278 13.3 5.3 41.8 0.9	kcal g g g g
24	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・さつま芋・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	380 17.5 5.1 62.9 1.2	kcal g g g g	285 13.1 3.8 47.2 0.9	kcal g g g g
25	月	お豆とかぼちゃのグラタン風 ごぼうサラダ 鉄分強化！ふりかけご飯 スープ	ご飯・バター・小麦粉・ パン粉・油・砂糖・マヨ ネーズ	ツナフレーク缶・大豆・ 無調整豆乳・玉子	かぼちゃ・玉ねぎ・パ セリ・ごぼう・人参・小松 菜	なし ※18・ 乳・小麦・卵	424 12.7 12.4 64.5 1.1	kcal g g g g	318 9.5 9.3 48.4 0.8	kcal g g g g
26	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	430 12.3 13.8 62.4 1.3	kcal g g g g	323 9.2 10.4 46.8 1.0	kcal g g g g
27	水	白糸タラの和風焼き 炒り粉豆腐 ご飯・みそ汁 フルーツ(バナナ)	ご飯・小麦粉・油・砂糖	シロイタダ・粉豆腐・ 玉子	生姜・かぼちゃ・人参・ しめじ・長ねぎ・グリン ピース・玉ねぎ・ワカメ・ バナナ	小麦・卵	362 14.6 7.3 58.5 1.2	kcal g g g g	272 11.0 5.5 43.9 0.9	kcal g g g g
28	イ ベ ン ト 献 立	あじさいライス ひとくちササミカツ 三色和え・すまし汁 フルーツ(オレンジ)	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・コーン・人参・ごぼ う・長ねぎ・オレンジ	えび・卵・小麦	400 19.2 7.8 61.0 0.9	kcal g g g g	300 14.4 5.9 45.8 0.7	kcal g g g g
29	金	枝豆入り厚焼き玉子 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・枝豆・大根・人 参・小松菜・バナナ	卵・小麦	422 16.1 14.0 55.5 1.1	kcal g g g g	317 12.1 10.5 41.6 0.8	kcal g g g g
30	土	ポークソテー BBQソース かぼちゃの甘煮 鉄分強化！ふりかけご飯 スープ	ご飯・油・バター・砂糖	豚肉	玉ねぎ・にんにく・人 参・ブロッコリー・かぼ ちゃ・コーン・しめじ	小麦 ※18・ 乳・小麦	377 13.9 7.9 60.2 1.1	kcal g g g g	283 10.4 5.9 45.2 0.8	kcal g g g 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。
※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・かこの生息域で採取しています。

食べ物は良く噛んで食べましょう。

