

キッズ	昼食	3色食品群					3〜5歳 栄養価		1〜2歳 栄養価	
		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・そば粉・小麦)	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 塩分	たんぱく質	脂質	炭水化物	塩分
1	土	ポークソテー BBQソース スパゲッティサラダ ご飯・スープ	ご飯・油・バター・スパゲッティ・砂糖・マヨネーズ	豚肉・ツナフレック缶	玉ねぎ・にんにく・チンゲン菜・コーン・きゅうり・人参・大根・ごぼう	乳・小麦・卵	395 kcal 14.6 g 11.3 g 56.0 g 1.0 g	296 kcal 11.0 g 8.5 g 42.0 g 0.8 g		
2	日	白糸タラの竜田揚げ おふのふわふわ煮 ご飯・すまし汁 ヨーグルト	ご飯・片栗粉・油・焼ふ・砂糖・ソーメン	シロイトタラ・玉子・ヨーグルト	生姜・キャベツ・人参・玉ねぎ・枝豆・長ねぎ	小麦・卵・小麦 ※14・乳	392 kcal 15.7 g 7.7 g 62.6 g 1.4 g	294 kcal 11.8 g 5.8 g 47.0 g 1.1 g		
3	月	かぼちゃサラダ ケチャップライスのふわふわ玉子のせ スープ フルーツ(オレンジ)	ご飯・バター・油・砂糖・マヨネーズ	鶏肉・玉子	玉ねぎ・グリーンピース・かぼちゃ・きゅうり・ほうれん草・人参・オレンジ	乳・卵・小麦	408 kcal 12.9 g 11.9 g 60.0 g 1.4 g	306 kcal 9.7 g 8.9 g 45.0 g 1.1 g		
4	火	豆腐と豚肉のうま煮 小松菜の中華和え ご飯・春雨スープ	ご飯・ごま油・砂糖・片栗粉・春雨	豆腐・豚肉	白菜・人参・万能ねぎ・小松菜・パプリカ赤・ワカメ	小麦	378 kcal 12.9 g 10.3 g 55.3 g 1.2 g	284 kcal 9.7 g 7.7 g 41.5 g 0.9 g		
5	水	秋鮭のちゃんちゃん焼き風 大根ときゅうりのごま和え 鉄分強化！ふりかけご飯 すまし汁 フルーツ(りんご)	ご飯・砂糖・油・バター・ごま・ごま油	秋鮭・油揚げ・玉子	キャベツ・ピーマン・人参・コーン・大根・きゅうり・りんご	小麦 ※18・乳・小麦・卵	376 kcal 13.9 g 10.2 g 54.9 g 0.9 g	282 kcal 10.4 g 7.7 g 41.2 g 0.7 g		
6	木	あったか鶏うどん 高野豆腐のてりまヨ焼き フルーツ(オレンジ)	うどん・片栗粉・油・砂糖・マヨネーズ	鶏肉・油揚げ・高野豆腐	玉ねぎ・人参・小松菜・しめじ・トマト・オレンジ	小麦 ※14・小麦・卵	376 kcal 18.9 g 12.4 g 46.7 g 2.4 g	282 kcal 14.2 g 9.3 g 35.0 g 1.8 g		
7	金	茹で玉子カレーライス 白菜と大豆のサラダ フルーツ(りんご)	ご飯・じゃが芋・油・砂糖	豚肉・牛乳・玉子・大豆	人参・玉ねぎ・白菜・コーン・りんご	乳・小麦・卵	466 kcal 15.3 g 15.1 g 65.4 g 1.2 g	350 kcal 11.5 g 11.3 g 49.1 g 0.9 g		
8	土	カラスカレイの南蛮漬け 炒り粉豆腐 ご飯・みそ汁 フルーツ(オレンジ)	ご飯・小麦粉・油・砂糖	カラスカレイ・粉豆腐	玉ねぎ・パプリカ赤・ピーマン・人参・ほうれん草・枝豆・かぼちゃ・えのき茸・オレンジ	小麦	374 kcal 14.8 g 7.7 g 59.8 g 1.1 g	281 kcal 11.1 g 5.8 g 44.9 g 0.8 g		
9	日	厚焼き玉子 鶏レバーのケチャップ炒め ご飯・みそ汁 フルーツ(白桃缶)	ご飯・油・砂糖・ごま・片栗粉・花ふ	玉子・鶏レバー	玉ねぎ・チンゲン菜・人参・キャベツ・ごぼう・白桃缶	卵・小麦	442 kcal 16.2 g 14.4 g 59.7 g 1.4 g	332 kcal 12.2 g 10.8 g 44.8 g 1.1 g		
10	月	肉じゃが 大根のしらす和え ご飯・みそ汁	ご飯・じゃが芋・油・砂糖	豚肉・しらす干し・油揚げ	玉ねぎ・人参・グリーンピース・大根・きゅうり・ワカメ	小麦・なし ※15	388 kcal 14.5 g 9.4 g 59.1 g 1.2 g	291 kcal 10.9 g 7.1 g 44.3 g 0.9 g		
11	火	助宗タラのタルタル焼き 野菜チップス ご飯・スープ ヨーグルト	ご飯・小麦粉・油・マヨネーズ・片栗粉・砂糖	スケウタラ・玉子・ヨーグルト	ほうれん草・トマト・かぼちゃ・ごぼう・あおき粉・キャベツ・人参	小麦・卵・乳	381 kcal 12.5 g 11.0 g 55.6 g 0.8 g	286 kcal 9.4 g 8.3 g 41.7 g 0.6 g		
12	水	ピピンバ お豆腐サラダ 中華スープ フルーツ(バナナ)	ご飯・ごま油・砂糖・ごま・油	豚肉・玉子・豆腐	小松菜・人参・きゅうり・ワカメ・大根・万能ねぎ・バナナ	卵・小麦	414 kcal 13.8 g 14.6 g 54.5 g 1.1 g	311 kcal 10.4 g 11.0 g 40.9 g 0.8 g		
13	木	スパゲッティミートソース かぼちゃのバター煮 スープ	スパゲッティ・バター・油・小麦粉・砂糖	豚肉	玉ねぎ・人参・グリーンピース・かぼちゃ・レーズン・白菜・コーン	小麦・乳	409 kcal 15.1 g 12.8 g 57.4 g 1.1 g	307 kcal 11.3 g 9.6 g 43.1 g 0.8 g		
14	金	黄金カレイの甘辛煮 鶏肉とキャベツの炒めもの 鉄分強化！ふりかけご飯 みそ汁 フルーツ(りんご)	ご飯・砂糖・油	カレイ・鶏肉・豆腐・油揚げ	生姜・人参・小松菜・キャベツ・ピーマン・りんご	小麦 ※18・小麦	370 kcal 16.6 g 8.6 g 54.1 g 1.2 g	278 kcal 12.5 g 6.5 g 40.6 g 0.9 g		
15	土	ポークソテー BBQソース スパゲッティサラダ ご飯・スープ	ご飯・油・バター・スパゲッティ・砂糖・マヨネーズ	豚肉・ツナフレック缶	玉ねぎ・にんにく・チンゲン菜・コーン・きゅうり・人参・大根・ごぼう	乳・小麦・卵	395 kcal 14.6 g 11.3 g 56.0 g 1.0 g	296 kcal 11.0 g 8.5 g 42.0 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	たんぱく質	脂質	炭水化物	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物
3〜5歳	390/16.1/10.8/57.0/1.2未満	397	14.8	11.0	397	14.8	11.0	57.5
1〜2歳	285/11.8/7.9/41.7/0.9未満	298	11.1	8.3	298	11.1	8.3	43.1

食べ物は良く噛んで食べましょう。  
良く噛むことで、血糖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					3〜5歳 栄養価		1〜2歳 栄養価	
		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・そば粉・小麦)	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 塩分	たんぱく質	脂質	炭水化物	塩分
16	日	白糸タラの竜田揚げ おふのふわふわ煮 ご飯・すまし汁 フルーツ(バナナ缶)	ご飯・片栗粉・油・焼ふ・砂糖・ソーメン	シロイトタラ・玉子	生姜・キャベツ・人参・玉ねぎ・枝豆・長ねぎ	小麦・卵・小麦 ※14	376 kcal 14.4 g 6.5 g 63.1 g 1.4 g	282 kcal 10.8 g 4.9 g 47.3 g 1.1 g		
17	月	かぼちゃサラダ ケチャップライスのふわふわ玉子のせ スープ フルーツ(オレンジ)	ご飯・バター・油・砂糖・マヨネーズ	鶏肉・玉子	玉ねぎ・グリーンピース・かぼちゃ・きゅうり・ほうれん草・人参・オレンジ	乳・卵・小麦	408 kcal 12.9 g 11.9 g 60.0 g 1.4 g	306 kcal 9.7 g 8.9 g 45.0 g 1.1 g		
18	火	豆腐と豚肉のうま煮 小松菜の中華和え ご飯・春雨スープ	ご飯・ごま油・砂糖・片栗粉・春雨	豆腐・豚肉	白菜・人参・キャベツ・小松菜・赤ピーマン・ワカメ	小麦	379 kcal 13.1 g 10.3 g 55.5 g 1.2 g	284 kcal 9.8 g 7.7 g 41.6 g 0.9 g		
19	水	秋鮭のバター醤油焼き 大根ときゅうりのごま和え 鉄分強化！ふりかけご飯 すまし汁 フルーツ(りんご)	ご飯・小麦粉・バター・砂糖・油・ごま・ごま油	秋鮭・油揚げ・玉子	キャベツ・ピーマン・コーン・大根・きゅうり・人参・りんご	小麦 ※18・小麦・乳・卵	374 kcal 13.9 g 10.0 g 54.9 g 0.9 g	281 kcal 10.4 g 7.5 g 41.2 g 0.7 g		
20	木	あったか鶏うどん 高野豆腐のてりまヨ焼き フルーツ(オレンジ)	うどん・片栗粉・油・砂糖・マヨネーズ	鶏肉・油揚げ・高野豆腐	玉ねぎ・人参・小松菜・しめじ・トマト・オレンジ	小麦 ※14・小麦・卵	376 kcal 18.9 g 12.4 g 46.7 g 2.4 g	282 kcal 14.2 g 9.3 g 35.0 g 1.8 g		
21	金	お月見カレーライス 白菜と大豆のサラダ うさぎちゃんりんご	ご飯・じゃが芋・油・砂糖	豚肉・牛乳・玉子・大豆	玉ねぎ・人参・レーズン・白菜・コーン・りんご	乳・小麦・卵	478 kcal 15.4 g 15.1 g 68.3 g 1.3 g	359 kcal 11.6 g 11.3 g 51.2 g 1.0 g		
22	土	カラスカレイの南蛮漬け 炒り粉豆腐 ご飯・みそ汁 フルーツ(オレンジ)	ご飯・小麦粉・油・砂糖	カラスカレイ・粉豆腐	玉ねぎ・パプリカ赤・ピーマン・人参・ほうれん草・枝豆・かぼちゃ・えのき茸・オレンジ	小麦	374 kcal 14.8 g 7.7 g 59.8 g 1.1 g	281 kcal 11.1 g 5.8 g 44.9 g 0.8 g		
23	日	厚焼き玉子 鶏レバーのケチャップ炒め ご飯・みそ汁 フルーツ(白桃缶)	ご飯・油・砂糖・ごま・片栗粉・花ふ	玉子・鶏レバー	玉ねぎ・チンゲン菜・人参・キャベツ・ごぼう・白桃缶	卵・小麦	442 kcal 16.2 g 14.4 g 59.7 g 1.4 g	332 kcal 12.2 g 10.8 g 44.8 g 1.1 g		
24	月	肉じゃが 大根のしらす和え ご飯・みそ汁	ご飯・じゃが芋・油・砂糖	豚肉・しらす干し・油揚げ	玉ねぎ・人参・グリーンピース・大根・きゅうり・ワカメ	小麦・なし ※15	388 kcal 14.5 g 9.4 g 59.1 g 1.2 g	291 kcal 10.9 g 7.1 g 44.3 g 0.9 g		
25	火	助宗タラのタルタル焼き カリフラワーとアスパラのサラダ ご飯・スープ フルーツ(黄桃缶)	ご飯・小麦粉・油・マヨネーズ・砂糖	スケウタラ・玉子	ほうれん草・キャベツ・人参・カリフラワー・アスパラ・かぼちゃ・ごぼう・黄桃缶	小麦・卵・乳	365 kcal 11.9 g 9.7 g 55.7 g 0.8 g	274 kcal 8.9 g 7.3 g 41.8 g 0.6 g		
26	水	ピピンバ お豆腐サラダ 中華スープ フルーツ(オレンジ)	ご飯・ごま油・砂糖・ごま・油	豚肉・玉子・豆腐	小松菜・人参・きゅうり・ワカメ・大根・万能ねぎ・オレンジ	卵・小麦	411 kcal 13.8 g 14.6 g 53.6 g 1.1 g	308 kcal 10.4 g 11.0 g 40.2 g 0.8 g		
27	木	スパゲッティミートソース かぼちゃのバター煮 スープ	スパゲッティ・バター・油・小麦粉・砂糖	豚肉	玉ねぎ・人参・グリーンピース・かぼちゃ・レーズン・白菜・コーン	小麦・乳	409 kcal 15.1 g 12.8 g 57.4 g 1.1 g	307 kcal 10.4 g 11.0 g 40.9 g 0.8 g		
28	金	黄金カレイの甘辛煮 鶏肉とキャベツの炒めもの 鉄分強化！ふりかけご飯 みそ汁 フルーツ(りんご)	ご飯・砂糖・油	カレイ・鶏肉・豆腐・油揚げ	生姜・人参・小松菜・キャベツ・ピーマン・りんご	小麦 ※18・小麦	370 kcal 16.6 g 8.6 g 54.1 g 1.2 g	278 kcal 12.5 g 6.5 g 40.6 g 0.9 g		
29	土	ポークソテー BBQソース スパゲッティサラダ ご飯・スープ	ご飯・油・バター・スパゲッティ・砂糖・マヨネーズ	豚肉・ツナフレック缶	玉ねぎ・にんにく・チンゲン菜・コーン・きゅうり・人参・大根・ごぼう	乳・小麦・卵	395 kcal 14.6 g 11.3 g 56.0 g 1.0 g	296 kcal 11.0 g 8.5 g 42.0 g 0.8 g		
30	日	白糸タラの竜田揚げ おふのふわふわ煮 ご飯・すまし汁 ヨーグルト	ご飯・片栗粉・油・焼ふ・砂糖・ソーメン	シロイトタラ・玉子・ヨーグルト	生姜・キャベツ・人参・玉ねぎ・枝豆・長ねぎ	小麦・卵・小麦 ※14・乳	392 kcal 15.7 g 7.7 g 62.6 g 1.4 g	294 kcal 11.8 g 5.8 g 47.0 g 1.1 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。  
 ※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。  
 ※15 本製品に使用している原料魚は、えび・かにが混ざる漁法で採取しています。  
 ※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。

