

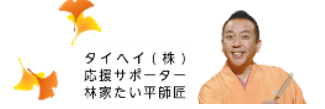
キッズ	昼食	3色食品群				アレルギー (乳・卵・小麦・落花生・そば)	3～5歳 栄養価		1～2歳 栄養価	
		熱や力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を 整えるもの	アレルギー (乳・卵・小麦・落花生・そば)		エネルギー kcal	たんぱく質 脂質 炭水化物 塩分	たんぱく質 脂質 炭水化物 塩分	エネルギー kcal
1	木	お豆腐ハンバーグ ごきつねご飯・すまし汁 フルーツ(柿)	ご飯・砂糖・パン粉・ 油・花ふ	油揚げ・ミートボール・ 鶏肉・豆腐	しめじ・枝豆・のり・玉 ねぎ・キャベツ・トマト・ 大根・柿	小麦	421 15.2 13.0 58.1 1.0	316 11.4 9.8 43.6 0.8		
2	金	ぐるぐるマカロニサラダ ケチャップライスのおふわ玉子のせ スープ フルーツ(バナナ)	ご飯・バター・油・ツイ ストマカロニ・砂糖・マ ヨネーズ	鶏肉・玉子	玉ねぎ・グリーンピース・ きゅうり・人参・白菜・え のき茸・バナナ	乳・卵・小麦	411 13.0 12.0 60.4 1.3	308 9.8 9.0 45.3 1.0		
3	土	白糸タラと野菜のみそ焼き ごぼうとコーンのごまサラダ ご飯・すまし汁 ヨーグルト	ご飯・小麦粉・油・砂 糖・ごま・マヨネーズ・ 焼ふ	シロイタダ・ヨーグルト	キャベツ・万能ねぎ・人 参・ごぼう・コーン・玉 ねぎ	小麦・卵・乳	395 12.8 10.0 62.3 0.9	296 9.6 7.5 46.7 0.7		
4	日	鶏ささみと野菜の煮物 彩り三色ソテー 納豆ごはん・みそ汁	ご飯・片栗粉・油・さつ ま芋	納豆・鶏肉・玉子	大根・人参・枝豆・チン ゲン菜・パプリカ赤・な めこ	小麦・卵	411 22.1 8.2 59.1 1.2	308 16.6 6.2 44.3 0.9		
5	月	豆腐の野菜あんかけ 白菜の和風ツナ和え 鉄分強化！ふりかけごはん すまし汁 フルーツ(オレンジ)	ご飯・ごま油・砂糖・片 栗粉	豆腐・豚肉・ツナフレ ック缶	小松菜・玉ねぎ・人参・ 白菜・ワカメ・長ねぎ・ オレンジ	なし ※18・小 麦	373 14.2 9.6 55.0 1.0	280 10.7 7.2 41.3 0.8		
6	火	ポテトサラダ ハヤシライス フルーツ(パイナップル)	ご飯・油・砂糖・じゃが 芋・マヨネーズ	豚肉	玉ねぎ・カットマト パック・グリーンピース・ きゅうり・人参・パイナッ プル缶	小麦・卵	430 11.4 12.1 66.4 1.3	323 8.6 9.1 49.8 1.0		
7	水	秋鮭とほうれん草のグラタン風 かまぼちの塩バター煮 ご飯・スープ フルーツ(りんご)	ご飯・バター・小麦粉・ パン粉・油・砂糖	秋鮭・豆乳	玉ねぎ・ほうれん草・か ぼちや・もやし・人参・り んご	乳・小麦	366 13.1 6.5 62.0 0.7	275 9.8 4.9 46.5 0.5		
8	木	スパゲッティミートソース ツナサラダ スープ	スパゲッティ・バター・ 油・小麦粉・砂糖・マヨ ネーズ	豚肉・ツナフレック缶・ 玉子	玉ねぎ・人参・グリン ピース・キャベツ・大 根・コーン	小麦・乳・卵	407 18.4 16.9 44.2 1.4	305 13.8 12.7 33.2 1.1		
9	金	助宗タラの竜田揚げ もやしと人参のサラダ 鉄分強化！ふりかけごはん みそ汁 フルーツ(バナナ)	ご飯・片栗粉・油・じゃ が芋・ごま・砂糖・ごま 油	スケソウダラ・油揚げ	生姜・あおさ粉・もや し・人参・ワカメ・パナ ナ	小麦 ※18・ 小麦	357 11.6 8.0 58.1 1.3	268 8.7 6.0 43.6 1.0		
10	土	中華うま煮丼 春雨サラダ 中華スープ フルーツ(りんご)	ご飯・片栗粉・ごま油・ 砂糖・春雨	鶏肉	白菜・長ねぎ・人参・枝 豆・水菜・パプリカ赤・ 玉ねぎ・しめじ・りんご	小麦	358 12.2 5.1 64.0 0.9	269 9.2 3.8 48.0 0.7		
11	日	黄金カレイの甘辛煮 鶏レバーのかりん揚げ ご飯・みそ汁 フルーツ(柿)	ご飯・砂糖・ごま・片栗 粉・油・花ふ	カレイ・鶏レバー・玉子	生姜・大根・人参・キャ ベツ・柿	小麦・卵	369 17.1 6.6 57.3 1.2	277 12.8 5.0 43.0 0.9		
12	月	クリームシチュー まめサラダ コーンピラフ フルーツ(オレンジ)	ご飯・バター・じゃが 芋・油・砂糖・マヨネ ーズ	鶏肉・牛乳・大豆	コーン・玉ねぎ・人参・ パセリ・トマト・きゅうり・ オレンジ	乳・小麦・卵	488 15.1 17.2 66.7 1.5	366 11.3 12.9 50.0 1.1		
13	火	カラスカレイと秋野菜の甘辛揚げ 三色和え ご飯・すまし汁 フルーツ(りんご)	ご飯・片栗粉・油・砂 糖・ごま・さつま芋	カラスカレイ・玉子・豆 腐	れんこん・キャベツ・人 参・ワカメ・りんご	小麦・卵	420 15.0 11.8 61.6 0.9	315 11.3 8.9 46.2 0.7		
14	水	カレーうどん 厚揚げと大根の煮物 フルーツ(バナナ)	うどん・油・砂糖・片栗 粉	豚肉・厚揚げ	玉ねぎ・万能ねぎ・大 根・小松菜・人参・パナ ナ	小麦 ※14・ 小麦	356 14.7 12.5 46.0 2.9	267 11.0 9.4 34.5 2.2		
15	木	にっこりハンバーグ 花ちらし寿司・すまし汁 フルーツ(柿)	ご飯・砂糖・パン粉・ 油・バター・花ふ	ツナフレック缶・鶏肉・ 豆腐	きゅうり・コーン・玉ね ぎ・人参・枝豆・キャベ ツ・トマト・大根・柿	小麦・乳	432 14.7 12.8 61.8 1.2	324 11.0 9.6 46.4 0.9		

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	398	14.5	10.7	59.0	1.2		
1～2歳	285/11.8/7.9/41.7/0.9未満	299	10.9	8.0	44.2	0.9		

食べ物は良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、お腹に良いと書かれて
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)	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)		エネルギー kcal	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	エネルギー kcal
16	金	ぐるぐるマカロニサラダ ケチャップライスのおふわ玉子のせ スープ フルーツ(バナナ)	ご飯・バター・油・ツイ ストマカロニ・砂糖・マ ヨネーズ	鶏肉・玉子	玉ねぎ・グリーンピース・ きゅうり・人参・白菜・え のき茸・バナナ	乳・卵・小麦	411 13.0 12.0 60.4 1.3	308 9.8 9.0 45.3 1.0		
17	土	白糸タラと野菜のみそ焼き ごぼうとコーンのごまサラダ ご飯・すまし汁 ヨーグルト	ご飯・小麦粉・油・砂 糖・ごま・マヨネーズ・ 焼ふ	シロイタダ・ヨーグルト	キャベツ・万能ねぎ・人 参・ごぼう・コーン・玉 ねぎ	小麦・卵・乳	395 12.8 10.0 62.3 0.9	296 9.6 7.5 46.7 0.7		
18	日	鶏ささみと野菜の煮物 彩り三色ソテー 納豆ごはん・みそ汁	ご飯・片栗粉・油・さつ ま芋	納豆・鶏肉・玉子	大根・人参・枝豆・チン ゲン菜・パプリカ赤・な めこ	小麦・卵	411 22.1 8.2 59.1 1.2	308 16.6 6.2 44.3 0.9		
19	月	豆腐の野菜あんかけ 白菜の和風ツナ和え 鉄分強化！ふりかけごはん すまし汁 フルーツ(オレンジ)	ご飯・ごま油・砂糖・片 栗粉	豆腐・豚肉・ツナフレ ック缶	小松菜・玉ねぎ・人参・ 白菜・ワカメ・長ねぎ・ オレンジ	なし ※18・小 麦	373 14.2 9.6 55.0 1.0	280 10.7 7.2 41.3 0.8		
20	火	ポテトサラダ ハヤシライス フルーツ(パイナップル)	ご飯・油・砂糖・じゃが 芋・マヨネーズ	豚肉	玉ねぎ・カットマト パック・グリーンピース・ きゅうり・人参・パイナッ プル缶	小麦・卵	430 11.4 12.1 66.4 1.3	323 8.6 9.1 49.8 1.0		
21	水	秋鮭とほうれん草のグラタン風 かまぼちの塩バター煮 ご飯・スープ フルーツ(りんご)	ご飯・バター・小麦粉・ パン粉・油・砂糖	秋鮭・豆乳	玉ねぎ・ほうれん草・か ぼちや・もやし・人参・り んご	乳・小麦	366 13.1 6.5 62.0 0.7	275 9.8 4.9 46.5 0.5		
22	木	豚肉のケチャップスパゲティ ツナサラダ スープ	スパゲッティ・バター・ 油・小麦粉・砂糖・マヨ ネーズ	豚肉・ツナフレック缶・ 玉子	玉ねぎ・人参・グリン ピース・キャベツ・大 根・コーン	小麦・乳・卵	378 16.9 14.4 44.3 1.4	284 12.7 10.8 33.2 1.1		
23	金	助宗タラの竜田揚げ かぶと人参のサラダ 鉄分強化！ふりかけごはん みそ汁 フルーツ(黄桃缶)	ご飯・片栗粉・油・じゃ が芋・ごま・砂糖・ごま 油	スケソウダラ・油揚げ	生姜・あおさ粉・かぶ ・人参・ワカメ・黄桃缶	小麦 ※18・ 小麦	361 11.3 8.0 58.8 1.3	271 8.5 6.0 44.1 1.0		
24	土	中華うま煮丼 春雨サラダ 中華スープ フルーツ(りんご)	ご飯・片栗粉・ごま油・ 砂糖・春雨	鶏肉	白菜・長ねぎ・人参・枝 豆・アスパラ・赤ピーマ ン・玉ねぎ・チンゲン 菜・りんご	小麦	359 12.4 5.1 64.2 0.9	269 9.3 3.8 48.2 0.7		
25	日	黄金カレイの甘辛煮 鶏レバーのかりん揚げ ご飯・みそ汁 フルーツ(パイナップル)	ご飯・砂糖・ごま・片栗 粉・油・花ふ	カレイ・鶏レバー・玉子	生姜・大根・人参・キャ ベツ・パイナップル缶	小麦・卵	368 17.1 6.5 56.6 1.2	276 12.8 4.9 42.5 0.9		
26	月	クリームシチュー まめサラダ コーンピラフ フルーツ(みかん缶)	ご飯・バター・じゃが 芋・油・砂糖・マヨネ ーズ	鶏肉・牛乳・大豆	コーン・玉ねぎ・人参・ グリーンピース・ブロッ コリー・赤ピーマン・みか ん缶	乳・小麦・卵	508 15.6 17.2 70.8 1.5	381 11.7 12.9 53.1 1.1		
27	火	カラスカレイと秋野菜の甘辛揚げ 三色和え ご飯・すまし汁 フルーツ(りんご)	ご飯・片栗粉・油・砂 糖・ごま・さつま芋	カラスカレイ・玉子・豆 腐	れんこん・キャベツ・人 参・ワカメ・りんご	小麦・卵	420 15.0 11.8 61.6 0.9	315 11.3 8.9 46.2 0.7		
28	水	カレーうどん 厚揚げと大根の煮物 フルーツ(バナナ)	うどん・油・砂糖・片栗 粉	豚肉・厚揚げ	玉ねぎ・万能ねぎ・大 根・小松菜・人参・パナ ナ	小麦 ※14・ 小麦	356 14.7 12.5 46.0 2.9	267 11.0 9.4 34.5 2.2		
29	木	お豆腐ハンバーグ 厚揚げとコーンのサラダ ご飯・すまし汁 フルーツ(柿)	ご飯・パン粉・油・砂 糖・花ふ	鶏肉・豆腐	玉ねぎ・トマト・キャベ ツ・人参・コーン・大根・ 柿	小麦	410 12.9 12.7 58.7 0.9	308 9.8 9.5 44.0 0.7		
30	金	ぐるぐるマカロニサラダ ケチャップライスのおふわ玉子のせ スープ フルーツ(バナナ)	ご飯・バター・油・ツイ ストマカロニ・砂糖・マ ヨネーズ	鶏肉・玉子	玉ねぎ・グリーンピース・ きゅうり・人参・白菜・え のき茸・バナナ	乳・卵・小麦	411 13.0 12.0 60.4 1.3	308 9.8 9.0 45.3 1.0		

※3色食品群は食品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、記載していません。
※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。



タイハイ(株)
応援サポーター
林家たい平師匠