

12月

キッズ	昼食	3色食品群				3〜5歳 栄養価		1〜2歳 栄養価		エネルギーたんぱく質	
		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	たんぱく質	脂質	炭水化物	塩分	たんぱく質	脂質
1	土	鶏ささみの甘酢炒め さつま芋サラダ 鉄分強化！ふりかけご飯 すまし汁	ご飯・片栗粉・油・砂糖 さつま芋・マヨネーズ	鶏肉・油揚げ	玉ねぎ・人参・ピーマン きゅうり・長ねぎ	小麦 ※18 小麦・卵	398 15.3 7.1 65.2 0.9	299 11.5 5.3 48.9 0.7	エネルギーたんぱく質 脂質 炭水化物 塩分	3〜5歳 たんぱく質 脂質 炭水化物 塩分	1〜2歳 たんぱく質 脂質 炭水化物 塩分
2	日	かき玉そうめん かぼちゃの甘辛焼き フルーツ(パイナップル)	ソーメン・片栗粉・ごま油・砂糖	鶏肉・玉子	白菜・人参・しめじ・万能ねぎ・かぼちゃ・パイナップル	小麦 ※14 卵・小麦	367 12.5 11.8 52.1 2.4	275 9.4 8.9 39.1 1.8			
3	月	カレーライス キャベツとツナのサラダ フルーツ(りんご)	ご飯・じゃが芋・油・砂糖 マヨネーズ	豚肉・牛乳・ツナフレーク缶	玉ねぎ・人参・キャベツ ワカメ・りんご	小麦・乳・卵	436 12.7 13.8 63.6 1.5	327 9.5 10.4 47.7 1.1			
4	火	煮込みハンバーグ 大根のくず煮 ご飯・みそ汁	ご飯・パン粉・油・砂糖 片栗粉・花ふ	豚肉・牛乳・玉子	玉ねぎ・カットマトバツク 大根・人参・枝豆	小麦・乳・卵	408 14.3 11.9 57.6 1.1	306 10.7 8.9 43.2 0.8			
5	水	秋鮭の漬け焼き 豆腐と豚肉の旨煮 ご飯・みそ汁 ヨーグルト	ご飯・油・ごま・ごま油 じゃが芋・砂糖	秋鮭・豆腐・豚肉・ヨーグルト	小松菜・長ねぎ・人参 グリーンピース・ワカメ	小麦・乳	407 19.1 10.2 56.5 1.0	305 14.3 7.7 42.4 0.8			
6	木	スパゲティボリタン キャベツとごぼうの玉子サラダ みるくスープ	スパゲティ・バター・油・砂糖	鶏肉・玉子・牛乳	玉ねぎ・ピーマン・キャベツ ごぼう・人参・コーン	小麦・乳・卵	372 14.0 14.2 44.8 1.0	279 10.5 10.7 33.6 0.8			
7	金	白糸タラのフライ 高野豆腐ともやしのサラダ ご飯・すまし汁 フルーツ(バナナ)	ご飯・小麦粉・パン粉・油 砂糖・ごま油・焼ふ	シロイトカラ・玉子・高野豆腐	パプリカ赤・ブロッコリー もやし・人参・きゅうり かぼちゃ・バナナ	小麦・卵	377 14.2 8.3 59.7 1.0	283 10.7 6.2 44.8 0.8			
8	土	あぶ玉井 白菜のおかか和え みそ汁 ヨーグルト	ご飯・砂糖	豚肉・油揚げ・玉子・花かつお ヨーグルト	玉ねぎ・万能ねぎ・白菜 人参・しめじ・ごぼう	卵・小麦・乳	377 16.1 10.2 52.6 1.2	283 12.1 7.7 39.5 0.9			
9	日	大豆と野菜の豆乳煮 鶏レバーのケチャップ炒め ご飯・すまし汁	ご飯・じゃが芋・バター 小麦粉・片栗粉・油	ツナフレーク缶・大豆 豆乳・鶏レバー	玉ねぎ・人参・パセリ キャベツ・ワカメ・えのき茸	乳・小麦・なし ※60	413 15.4 10.9 61.7 1.0	310 11.6 8.2 46.3 0.8			
10	月	助宗タラの揚げ煮 切干大根煮 鉄分強化！ふりかけご飯 みそ汁 フルーツ(りんご)	ご飯・片栗粉・油・砂糖 花ふ	スケソウダラ・素干しエビ	ほうれん草・人参・切干大根 枝豆・玉ねぎ・りんご	なし ※18・小麦・えび ※65	356 12.6 5.8 61.7 1.2	267 9.5 4.4 46.3 0.9			
11	冬 メ ニ ュー 火	マカロニサラダ おかか混ぜご飯 冬野菜のごろごろポトフ フルーツ(みかん)	ご飯・ごま・マカロニ・砂糖 マヨネーズ	花かつお・鶏肉	白菜・かぶ・れんこん 人参・ブロッコリー・きゅうり コーン・みかん	小麦・乳・卵	392 13.2 10.5 58.7 0.8	294 9.9 7.9 44.0 0.6			
12	水	カラスカレイのムニエル 豆腐の玉子とじ ご飯・みそ汁 フルーツ(バナナ)	ご飯・小麦粉・油・バター 砂糖	カラスカレイ・豆腐・玉子	トマト・小松菜・人参 玉ねぎ・舞茸・バナナ	小麦・乳・卵	394 17.5 9.5 57.3 1.4	296 13.1 7.1 43.0 1.1			
13	木	ポテトロッケ お豆のころころサラダ ご飯・みそ汁	ご飯・じゃが芋・油・小麦粉 パン粉・砂糖・マヨネーズ 焼ふ	ツナフレーク缶・大豆	玉ねぎ・キャベツ・きゅうり 人参・長ねぎ	小麦・卵	461 12.7 14.8 68.3 1.0	346 9.5 11.1 51.2 0.8			
14	金	かぼちゃのオムレツ 豆腐とわかめのじゃこ煮 ご飯・スープ フルーツ(みかん)	ご飯・油・ごま油・片栗粉	玉子・豆腐・ちりめん干し	玉ねぎ・かぼちゃ・チンゲン菜 人参・ワカメ・もやし えのき茸・みかん	卵・なし ※15 小麦・乳	410 15.3 12.1 57.4 1.2	308 11.5 9.1 43.1 0.9			
15	土	鶏ささみの甘酢炒め さつま芋サラダ 鉄分強化！ふりかけご飯 すまし汁	ご飯・片栗粉・油・砂糖 さつま芋・マヨネーズ	鶏肉・油揚げ	玉ねぎ・人参・ピーマン きゅうり・長ねぎ	小麦 ※18 小麦・卵	398 15.3 7.1 65.2 0.9	299 11.5 5.3 48.9 0.7			

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	たんぱく質	脂質	炭水化物	塩分
3〜5歳	390	16.1	10.8	57.0	1.2	400	14.5	10.8	59.1	1.2
1〜2歳	285	11.8	7.9	41.7	0.9	300	10.8	8.1	44.3	0.9

食べ物は良く噛んで食べましょう。良く噛むことで、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。

12月

キッズ	昼食	3色食品群				3〜5歳 栄養価		1〜2歳 栄養価		エネルギーたんぱく質	
		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	たんぱく質	脂質	炭水化物	塩分	たんぱく質	脂質
16	日	かき玉そうめん かぼちゃの甘辛焼き フルーツ(パイナップル)	ソーメン・片栗粉・ごま油・砂糖	鶏肉・玉子	白菜・人参・しめじ・万能ねぎ かぼちゃ・パイナップル	小麦 ※14 卵・小麦	367 12.5 11.8 52.1 2.4	299 11.5 5.3 48.9 0.7			
17	月	カレーライス キャベツとツナのサラダ フルーツ(りんご)	ご飯・じゃが芋・油・砂糖 マヨネーズ	豚肉・牛乳・ツナフレーク缶	玉ねぎ・人参・キャベツ ワカメ・りんご	小麦・乳・卵	436 12.7 13.8 63.6 1.5	327 9.5 10.4 47.7 1.1			
18	火	煮込みハンバーグ 大根のくず煮 ご飯・みそ汁	ご飯・パン粉・油・砂糖 片栗粉・花ふ	豚肉・牛乳・玉子	玉ねぎ・カットマトバツク 大根・人参・枝豆	小麦・乳・卵	408 14.3 11.9 57.6 1.1	306 10.7 8.9 43.2 0.8			
19	水	秋鮭の漬け焼き 豆腐と豚肉の旨煮 ご飯・みそ汁 ヨーグルト	ご飯・油・ごま・ごま油 じゃが芋・砂糖	秋鮭・豆腐・豚肉・ヨーグルト	小松菜・長ねぎ・人参 グリーンピース・ワカメ	小麦・乳	407 19.1 10.2 56.5 1.0	305 14.3 7.7 42.4 0.8			
20	木	スパゲティボリタン キャベツとごぼうの玉子サラダ みるくスープ	スパゲティ・バター・油・砂糖	鶏肉・玉子・牛乳	玉ねぎ・ピーマン・キャベツ ごぼう・人参・コーン	小麦・乳・卵	372 14.0 14.2 44.8 1.0	279 10.5 10.7 33.6 0.8			
21	冬 メ ニ ュー 金	白糸タラのフライ 冬至かぼちゃ ご飯・すまし汁 フルーツ(オレンジ)	ご飯・小麦粉・パン粉・油 焼ふ	シロイトカラ・玉子・茹小豆缶	パプリカ赤・ブロッコリー かぼちゃ・かぶ・オレンジ	小麦・卵	372 12.2 4.7 68.0 0.9	279 9.2 3.5 51.0 0.7			
22	土	あぶ玉井 白菜のおかか和え みそ汁 ヨーグルト	ご飯・砂糖	豚肉・油揚げ・玉子・花かつお ヨーグルト	玉ねぎ・万能ねぎ・白菜 人参・しめじ・ごぼう	卵・小麦・乳	377 16.1 10.2 52.6 1.2	283 10.7 6.2 44.8 0.8			
23	日	大豆と野菜の豆乳煮 鶏レバーのケチャップ炒め ご飯・すまし汁	ご飯・じゃが芋・バター 小麦粉・片栗粉・油	ツナフレーク缶・大豆 豆乳・鶏レバー	玉ねぎ・人参・パセリ キャベツ・ワカメ・インゲン	乳・小麦・なし ※60	413 15.4 10.9 61.6 1.0	310 11.6 8.2 46.3 0.8			
24	月	助宗タラの揚げ煮 切干大根煮 鉄分強化！ふりかけご飯 みそ汁 フルーツ(りんご)	ご飯・片栗粉・油・砂糖 花ふ	スケソウダラ・素干しエビ	ほうれん草・人参・切干大根 枝豆・玉ねぎ・りんご	なし ※18・小麦・えび ※65	356 12.6 5.8 61.7 1.2	267 9.5 4.4 46.3 0.9			
25	冬 メ ニ ュー 火	クロストチキン インゲンとマカロニのサラダ クリスマスツリーライス フルーツ(黄桃缶)	ご飯・星ポテ・油・バター 砂糖・マカロニ・マヨネーズ	ウインナー・鶏肉	コーン・ほうれん草・玉ねぎ にんにく・人参・インゲン 黄桃缶	小麦・乳・卵	460 13.2 14.7 65.6 1.3	345 9.9 11.0 49.2 1.0			
26	水	カラスカレイのムニエル 豆腐の玉子とじ ご飯・みそ汁 フルーツ(オレンジ)	ご飯・小麦粉・油・バター 砂糖	カラスカレイ・豆腐・玉子	トマト・小松菜・人参 玉ねぎ・舞茸・オレンジ	小麦・乳・卵	391 17.5 9.5 56.4 1.4	293 13.1 7.1 42.3 1.1			
27	木	ポテトロッケ お豆のころころサラダ ご飯・みそ汁	ご飯・じゃが芋・油・小麦粉 パン粉・砂糖・マヨネーズ 焼ふ	ツナフレーク缶・大豆	玉ねぎ・キャベツ・きゅうり 人参・長ねぎ	小麦・卵	461 12.7 14.8 68.3 1.0	346 9.5 11.1 51.2 0.8			
28	金	かぼちゃのオムレツ 豆腐とわかめのじゃこ煮 ご飯・スープ フルーツ(りんご)	ご飯・油・ごま油・片栗粉	玉子・豆腐・ちりめん干し	玉ねぎ・かぼちゃ・チンゲン菜 人参・ワカメ・もやし えのき茸・りんご	卵・なし ※15 小麦・乳	416 15.0 12.2 59.0 1.2	312 11.3 9.2 44.3 0.9			
29	土	鶏ささみの甘酢炒め さつま芋サラダ 鉄分強化！ふりかけご飯 すまし汁	ご飯・片栗粉・油・砂糖 さつま芋・マヨネーズ	鶏肉・油揚げ	玉ねぎ・ピーマン・きゅうり 長ねぎ	小麦 ※18 小麦・卵	396 15.3 7.1 64.6 0.9	297 11.5 5.3 48.5 0.7			
30	日	かき玉そうめん かぼちゃの甘辛焼き フルーツ(パイナップル)	ソーメン・片栗粉・ごま油・砂糖	鶏肉・玉子	白菜・人参・インゲン かぼちゃ・パイナップル	小麦 ※14 卵・小麦	366 12.5 11.8 52.0 2.4	275 9.4 8.9 39.0 1.8			
31	月	カレーライス キャベツとツナのサラダ フルーツ(みかん缶)	ご飯・じゃが芋・油・砂糖 マヨネーズ	豚肉・牛乳・ツナフレーク缶	玉ねぎ・人参・キャベツ ワカメ・みかん缶	小麦・乳・卵	440 12.8 13.7 64.3 1.5	330 9.6 10.3 48.2 1.1			

※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。
 ※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。
 ※60 本工場では小麦・乳を使用しております。
 ※65 本製品で使用しているえびは、かに、いかに混ざる漁法で捕獲しています。

メリクリスマスみんなとても楽しそうですね。

タイハイ(株)
応援サポーター
林家たい平師匠