

| キッズ  | 屋食 | 3色食品群  |                         |                      |                                       | 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                                 | たんぱく質<br>脂質<br>炭水化物<br>塩分 | たんぱく質<br>脂質<br>炭水化物<br>塩分                       |   |  |  |
| 1    | 金  | 大根のそぼろあんかけ<br>おひなさまいなり寿司<br>すまし汁<br>フルーツ(りんご)          | ご飯・砂糖・ごま・油・片栗粉・生麩       | 油揚げ・うずらの玉子・豚肉        | 人参・きゅうり・大根・グリーンピース・菜の花・りんご            | 小麦・卵                      | 399 kcal<br>14.0 g<br>12.0 g<br>56.4 g<br>1.1 g | 299 kcal<br>10.5 g<br>9.0 g<br>42.3 g<br>0.8 g  |  |  |
| 2    | 土  | 肉野菜の焼うどん<br>リンゴコンポート<br>みそ汁                            | うどん・油・砂糖                | 豚肉・花かつお・玉子           | 玉ねぎ・人参・大根・ほうれん草・ワカメ・りんご               | 小麦・卵                      | 322 kcal<br>11.5 g<br>11.3 g<br>43.0 g<br>1.4 g | 242 kcal<br>8.6 g<br>8.5 g<br>32.3 g<br>1.1 g   |  |  |
| 3    | 日  |  |                         |                      |                                       |                           |   |   |  |  |
| 4    | 月  | カレーうどん<br>お豆腐と玉子のサラダ<br>フルーツ(オレンジ)                     | うどん・油・砂糖・片栗粉            | 鶏肉・豆腐・玉子・ツナ<br>フレック缶 | 玉ねぎ・人参・グリーン<br>ピース・きゅうり・オレンジ          | 小麦 ※14・小麦・卵               | 359 kcal<br>14.0 g<br>12.7 g<br>46.0 g<br>2.9 g | 269 kcal<br>10.5 g<br>9.5 g<br>34.5 g<br>2.2 g  |  |  |
| 5    | 火  | 鶏もも肉のごま唐揚げ<br>切干大根の煮物<br>ご飯・みそ汁                        | ご飯・砂糖・ごま・小麦粉・片栗粉・油・ごま油  | 鶏肉・油揚げ               | にんにく・生姜・キャベツ・トマト・切干大根・人参・枝豆・玉ねぎ・ワカメ   | 小麦                        | 425 kcal<br>14.1 g<br>14.3 g<br>57.3 g<br>1.2 g | 319 kcal<br>10.6 g<br>10.7 g<br>43.0 g<br>0.9 g |  |  |
| 6    | 水  | 秋鮭の磯パン焼き<br>厚揚げの煮物<br>鉄分強化！ふりかけごはん<br>みそ汁<br>フルーツ(バナナ) | ご飯・小麦粉・マヨネーズ・パン粉・バター・砂糖 | 秋鮭・厚揚げ               | あおさ粉・人参・玉ねぎ・小松菜・もやし・水菜・バナナ            | なし ※18・小麦・卵・乳             | 428 kcal<br>18.1 g<br>12.6 g<br>58.6 g<br>1.2 g | 321 kcal<br>13.6 g<br>9.5 g<br>44.0 g<br>0.9 g  |  |  |
| 7    | 木  | 照り焼きハンバーグ<br>さつま芋の甘煮<br>ご飯・みそ汁                         | ご飯・パン粉・油・砂糖・さつま芋        | 豚肉・豆乳・玉子             | 玉ねぎ・きゅうり・人参・白菜                        | 小麦・卵                      | 431 kcal<br>14.5 g<br>10.1 g<br>67.7 g<br>1.0 g | 323 kcal<br>10.9 g<br>7.6 g<br>50.8 g<br>0.8 g  |  |  |
| 8    | 金  | スパゲティナポリタン<br>かぼちゃのサラダ<br>みるくスープ                       | スパゲティ・バター・油・砂糖・マヨネーズ    | 豚肉・ツナフレック缶・牛乳        | 玉ねぎ・ピーマン・かぼちゃ・コーン・人参・パセリ              | 小麦・乳・卵                    | 378 kcal<br>13.3 g<br>13.1 g<br>49.2 g<br>1.2 g | 284 kcal<br>10.0 g<br>9.7 g<br>36.9 g<br>0.9 g  |  |  |
| 9    | 土  | 豚肉と野菜の炒め物<br>ごはん<br>みそ汁                                | ご飯・ごま油・砂糖               | 豚肉・油揚げ               | 玉ねぎ・ピーマン・かぼちゃ・人参・ワカメ                  | 小麦                        | 367 kcal<br>11.6 g<br>9.7 g<br>56.1 g<br>1.1 g  | 275 kcal<br>8.7 g<br>7.3 g<br>42.1 g<br>0.8 g   |  |  |
| 10   | 日  |  |                         |                      |                                       |                           |   |   |  |  |
| 11   | 月  | みそ焼肉<br>白菜とわかめの酢の物<br>鉄分強化！ふりかけごはん<br>すまし汁             | ご飯・ごま油・砂糖               | 豚肉・油揚げ               | 玉ねぎ・ピーマン・白菜・人参・ワカメ・ごぼう                | 小麦 ※18・小麦                 | 343 kcal<br>13.8 g<br>7.9 g<br>51.2 g<br>0.9 g  | 257 kcal<br>10.4 g<br>5.9 g<br>38.4 g<br>0.7 g  |  |  |
| 12   | 火  | 黄金カレイの竜田焼き<br>豆腐とチンゲン菜の玉子とじ<br>ご飯・みそ汁<br>フルーツ(いよかん)    | ご飯・片栗粉・油・じゃが芋・砂糖        | カレイ・豆腐・玉子            | パセリ・チンゲン菜・人参・大根・しめじ・いよかん              | 小麦・卵                      | 366 kcal<br>14.5 g<br>7.2 g<br>57.6 g<br>1.4 g  | 275 kcal<br>10.9 g<br>5.4 g<br>43.2 g<br>1.1 g  |  |  |
| 13   | 水  | かぼちゃクロック<br>もやしとほうれん草のごま和え<br>ご飯・みそ汁                   | ご飯・油・小麦粉・パン粉・ごま・砂糖・焼ふ   | 豚肉                   | かぼちゃ・玉ねぎ・トマト・もやし・ほうれん草・人参・万能ねぎ        | 小麦                        | 434 kcal<br>12.0 g<br>11.4 g<br>68.9 g<br>0.8 g | 326 kcal<br>9.0 g<br>8.6 g<br>51.7 g<br>0.6 g   |  |  |
| 14   | 木  | ホワイトデー☆クリームライス<br>ブロッコリーの玉子サラダ<br>フルーツ(オレンジ)           | ご飯・バター・油・砂糖             | 鶏肉・牛乳・玉子             | 人参・玉ねぎ・しめじ・パセリ・ブロッコリー・コーン・パプリカ赤・オレンジ  | 乳・小麦・卵                    | 448 kcal<br>14.8 g<br>15.4 g<br>60.9 g<br>1.6 g | 336 kcal<br>11.1 g<br>11.6 g<br>45.7 g<br>1.2 g |  |  |
| 15   | 金  | スクランブルエッグ<br>豚肉と大根の甘辛煮<br>きんぴら混ぜご飯・すまし汁<br>フルーツ(りんご)   | ご飯・油・砂糖・バター・花ふ          | 油揚げ・玉子・豚肉            | ごぼう・人参・玉ねぎ・グリーンアスパラ・大根・グリーンピース・水菜・りんご | 小麦・卵・乳                    | 390 kcal<br>14.3 g<br>10.6 g<br>55.9 g<br>1.2 g | 293 kcal<br>10.7 g<br>8.0 g<br>41.9 g<br>0.9 g  |  |  |
| 年齢   |    | 給与栄養目標量  |                         |                      |                                       | 当月平均給与栄養量                 |   |   |  |  |
| 3~5歳 |    | エネルギーkcal  | たんぱく質g                  | 脂質g                  | 炭水化物g                                 | 塩分g                       |   |   |  |  |
| 1~2歳 |    | 390  | 14.7                    | 11.0                 | 58.1                                  | 1.2                       |   |   |  |  |
|      |    | 285  | 11.8                    | 7.9                  | 41.7                                  | 0.9                       |   |   |  |  |



暖かくなって花が咲き始めていますね  
タイハイ(株) 応援サポーター 林家たい平師匠



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 | 屋食 | 3色食品群  |                         |                      |                                       | 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                                 | たんぱく質<br>脂質<br>炭水化物<br>塩分 | たんぱく質<br>脂質<br>炭水化物<br>塩分                       |   |
| 16  | 土  | 野菜と卵のふんわり玉子炒め<br>ごはん<br>みそ汁                            | ご飯・油・砂糖・バター・花ふ          | 油揚げ・玉子・豚肉            | ごぼう・人参・玉ねぎ・グリーンアスパラ・大根・グリーンピース        | 小麦・卵・乳                    | 368 kcal<br>13.4 g<br>12.7 g<br>47.3 g<br>1.1 g | 276 kcal<br>10.1 g<br>9.5 g<br>35.5 g<br>0.8 g  |
| 17  | 日  |  |                         |                      |                                       |                           |   |   |
| 18  | 月  | カレーうどん<br>お豆腐と玉子のサラダ<br>フルーツ(オレンジ)                     | うどん・油・砂糖・片栗粉            | 鶏肉・豆腐・玉子・ツナ<br>フレック缶 | 玉ねぎ・人参・グリーン<br>ピース・きゅうり・オレンジ          | 小麦 ※14・小麦・卵               | 350 kcal<br>14.0 g<br>11.7 g<br>46.0 g<br>2.9 g | 263 kcal<br>10.5 g<br>8.8 g<br>34.5 g<br>2.2 g  |
| 19  | 火  | 鶏もも肉のごま唐揚げ<br>切干大根の煮物<br>ご飯・みそ汁                        | ご飯・砂糖・ごま・小麦粉・片栗粉・油・ごま油  | 鶏肉・油揚げ               | にんにく・生姜・キャベツ・トマト・切干大根・人参・枝豆・玉ねぎ・ワカメ   | 小麦                        | 425 kcal<br>14.1 g<br>14.3 g<br>57.3 g<br>1.2 g | 319 kcal<br>10.6 g<br>10.7 g<br>43.0 g<br>0.9 g |
| 20  | 水  | 秋鮭の磯パン焼き<br>厚揚げの煮物<br>鉄分強化！ふりかけごはん<br>みそ汁<br>フルーツ(バナナ) | ご飯・小麦粉・マヨネーズ・パン粉・バター・砂糖 | 秋鮭・厚揚げ               | あおさ粉・人参・玉ねぎ・小松菜・もやし・水菜・バナナ            | なし ※18・小麦・卵・乳             | 428 kcal<br>18.1 g<br>12.6 g<br>58.6 g<br>1.2 g | 321 kcal<br>13.6 g<br>9.5 g<br>44.0 g<br>0.9 g  |
| 21  | 木  |  |                         |                      |                                       |                           |   |   |
| 22  | 金  | スパゲティナポリタン<br>かぼちゃのサラダ<br>みるくスープ                       | スパゲティ・バター・油・砂糖・マヨネーズ    | 豚肉・ツナフレック缶・牛乳        | 玉ねぎ・ピーマン・かぼちゃ・コーン・人参・パセリ              | 小麦・乳・卵                    | 378 kcal<br>13.3 g<br>13.1 g<br>49.2 g<br>1.2 g | 284 kcal<br>10.0 g<br>9.8 g<br>36.9 g<br>0.9 g  |
| 23  | 土  | 豚肉と野菜の炒め物<br>ごはん<br>みそ汁                                | ご飯・ごま油・砂糖               | 豚肉・油揚げ               | 玉ねぎ・ピーマン・かぼちゃ・人参・ワカメ                  | 小麦                        | 367 kcal<br>11.6 g<br>9.7 g<br>56.1 g<br>1.1 g  | 275 kcal<br>8.7 g<br>7.3 g<br>42.1 g<br>0.8 g   |
| 24  | 日  |  |                         |                      |                                       |                           |   |   |
| 25  | 月  | みそ焼肉<br>白菜とわかめの酢の物<br>鉄分強化！ふりかけごはん<br>すまし汁             | ご飯・ごま油・砂糖               | 豚肉・油揚げ               | 玉ねぎ・ピーマン・白菜・人参・ワカメ・ごぼう                | 小麦 ※18・小麦                 | 343 kcal<br>13.8 g<br>7.9 g<br>51.2 g<br>0.9 g  | 257 kcal<br>10.4 g<br>5.9 g<br>38.4 g<br>0.7 g  |
| 26  | 火  | 黄金カレイの竜田焼き<br>豆腐とチンゲン菜の玉子とじ<br>ご飯・みそ汁<br>フルーツ(いよかん)    | ご飯・片栗粉・油・じゃが芋・砂糖        | カレイ・豆腐・玉子            | パセリ・チンゲン菜・人参・大根・しめじ・いよかん              | 小麦・卵                      | 366 kcal<br>14.5 g<br>7.2 g<br>57.6 g<br>1.4 g  | 275 kcal<br>10.9 g<br>5.4 g<br>43.2 g<br>1.1 g  |
| 27  | 水  | かぼちゃクロック<br>もやしとほうれん草のごま和え<br>ご飯・みそ汁                   | ご飯・油・小麦粉・パン粉・ごま・砂糖・焼ふ   | 豚肉                   | かぼちゃ・玉ねぎ・トマト・もやし・ほうれん草・人参・万能ねぎ        | 小麦                        | 434 kcal<br>12.0 g<br>11.4 g<br>68.9 g<br>0.8 g | 326 kcal<br>9.0 g<br>8.6 g<br>51.7 g<br>0.6 g   |
| 28  | 木  | キャベツのクリームシチュー<br>ブロッコリーの玉子サラダ<br>ご飯<br>フルーツ(オレンジ)      | ご飯・じゃが芋・油・砂糖            | 鶏肉・牛乳・玉子             | 玉ねぎ・キャベツ・人参・パセリ・ブロッコリー・コーン・パプリカ赤・オレンジ | 乳・小麦・卵                    | 449 kcal<br>14.9 g<br>14.6 g<br>62.7 g<br>1.4 g | 337 kcal<br>11.2 g<br>11.0 g<br>47.0 g<br>1.1 g |
| 29  | 金  | スクランブルエッグ<br>豚肉と大根の甘辛煮<br>きんぴら混ぜご飯・すまし汁<br>フルーツ(りんご)   | ご飯・油・砂糖・バター・花ふ          | 油揚げ・玉子・豚肉            | ごぼう・人参・玉ねぎ・グリーンアスパラ・大根・グリーンピース・水菜・りんご | 小麦・卵・乳                    | 390 kcal<br>14.3 g<br>10.6 g<br>55.9 g<br>1.2 g | 293 kcal<br>10.7 g<br>8.0 g<br>41.9 g<br>0.9 g  |
| 30  | 土  | 野菜と卵のふんわり玉子炒め<br>ごはん<br>みそ汁                            | ご飯・油・砂糖・バター・花ふ          | 油揚げ・玉子・豚肉            | ごぼう・人参・玉ねぎ・グリーンアスパラ・大根・グリーンピース        | 小麦・卵・乳                    | 368 kcal<br>13.4 g<br>12.7 g<br>47.3 g<br>1.1 g | 276 kcal<br>10.1 g<br>9.5 g<br>35.5 g<br>0.8 g  |
| 31  | 日  |  |                         |                      |                                       |                           |   |   |

※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。  
※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。  
※60 本工場では小麦・乳を使用しております。

