



キッズ	昼食	9月	3色食品群			1~2歳児		
			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	3色食品群以外の使用食材	エネルギーたんぱく質脂質炭水化物塩分	アレルギー (乳・卵・小麦 ※18)
2	月	ご飯 助宗タラのバター醤油焼き 豚肉と野菜煮 みそ汁(花ふ・玉子) フルーツ(オレンジ)	ご飯・バター・花ふ・砂糖・小麦粉・片栗粉・油	スケウタラ・玉子・豚肉・味噌	オレンジ・かぼちゃ・グリーンピース・玉ねぎ・人参	みりん風調味料・酒・出し汁・醤油・水・精製塩	281 kcal 12.2 g 7.1 g 44.7 g 0.6 g	乳・卵・小麦
3	火	鉄分強化!ふりかけご飯 鶏肉の粉豆腐揚げ スパゲティツナサラダ みそ汁(玉ねぎ・油揚げ)	ご飯・スパゲッティ・マヨネーズ・砂糖・油	ツナフレック缶・鶏肉・粉豆腐・味噌・油揚げ	パセリ・ブロッコリー・玉ねぎ・人参	ふりかけ・みりん風調味料・出し汁・醤油・精製塩	336 kcal 13.2 g 14.1 g 41.6 g 0.8 g	卵・小麦 ※18
4	水	ピピンパ 白菜とわかめの和え物 中華スープ(なす・ごぼう) フルーツ(バナナ)	ごま・ごま油・ご飯・砂糖・油	玉子・豚肉・味噌	ごぼう・チンゲン菜・なす・バナナ・ワカメ・人参・白菜	みりん風調味料・酒・出し汁・醤油・水・精製塩・中華味	286 kcal 10.1 g 10.1 g 40.8 g 0.8 g	卵・小麦 ※63
5	木	ご飯 ●鮭のちゃんちゃん焼き風(北海道) 鶏肉と大根の信田煮 すまし汁(ソーマン・なめこ) ヨーグルト	ご飯・ソーマン・バター・砂糖・油	ヨーグルト・鶏肉・鮭・味噌・油揚げ	キャベツ・コーン・なめこ・ピーマン・人参・大根	みりん風調味料・酒・出し汁・醤油・水・精製塩	308 kcal 13.2 g 9.6 g 44.3 g 0.8 g	乳・小麦 ※14
6	金	ご飯 チキンカレー だいごんのたまごサラダ もも	ご飯・マヨネーズ・じゃが芋・砂糖・油	鶏肉・牛乳・玉子	たまねぎ・にんじん・大根・もも	カレールー・水・精製塩	320 kcal 10.9 g 12.7 g 41.9 g 1.1 g	乳・卵・小麦
9	月	ケチャップライスのふわふわ玉子のせ さつま芋の豆乳煮 スープ(なす・ごぼう) フルーツ(オレンジ)	ご飯・さつま芋・バター・砂糖・油	玉子・鶏肉・豆乳	オレンジ・コーン・ごぼう・なす・玉ねぎ・人参	ケチャップ・こしょう・コンソメ・水・精製塩	306 kcal 9.7 g 8.9 g 50.0 g 0.8 g	乳・卵・小麦
10	火	ご飯 豆腐と豚肉のどろどろ煮 マカロニサラダ みそ汁(白菜・花ふ)	ごま油・ご飯・マカロニミックス・マヨネーズ・花ふ・砂糖・片栗粉	豆腐・豚肉・味噌	きゅうり・グリーンピース・玉ねぎ・人参・白菜	みりん風調味料・酒・出し汁・醤油・精製塩	308 kcal 11.6 g 8.9 g 46.7 g 0.8 g	卵・小麦
11	水	鉄分強化!ふりかけご飯 白菜タラの南蛮漬 筑前煮 みそ汁(えのき茸・チンゲン菜) フルーツ(バナナ)	ご飯・砂糖・片栗粉・油	シロイトラ・鶏肉・味噌	えのき茸・ごぼう・チンゲン菜・バナナ・パプリカ赤・ピーマン・玉ねぎ・人参・大根	ふりかけ・みりん風調味料・酒・出し汁・醤油・酢	261 kcal 8.9 g 5.9 g 44.7 g 0.8 g	小麦 ※18
12	木	ご飯 ハヤシライス ブロッコリーとたまごのサラダ みかん	ご飯・マヨネーズ・じゃが芋・砂糖・油	豚肉・牛乳・玉子	たまねぎ・にんじん・ブロッコリー・みかん	ハヤシルー・水・精製塩	341 kcal 12.3 g 10.2 g 52.9 g 1.1 g	乳・小麦
13	金	ご飯 カラスカレイのごまみそ焼き 大根のおかか和え チキンスープ(鶏肉・玉ねぎ・キャベツ) フルーツ(オレンジ)	ごま・ご飯・砂糖・小麦粉・油	カラスカレイ・花かつお・鶏肉・味噌	オレンジ・キャベツ・ピーマン・玉ねぎ・人参・大根	コンソメ・みりん風調味料・出し汁・醤油・水・精製塩	269 kcal 8.9 g 8.3 g 42.1 g 0.6 g	乳・小麦 ※63
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		
3~5歳			390/16.1/10.8/57.0/1.1未満	395	14.6	12.2	59.9	
1~2歳			285/11.8/7.9/41.7/0.8未満	296	11.0	9.1	45.0	



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、お腹に良いとされています。



キッズ	昼食	16月	3色食品群			1~2歳児			
			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	3色食品群以外の使用食材	エネルギーたんぱく質脂質炭水化物塩分	アレルギー (乳・卵・小麦 ※18)	
16	月		祝日						
17	火	イベント献立	鉄分強化!ふりかけご飯 ●おさつお月見コロッケ スパゲティサラダ みそ汁(ごぼう・油揚げ) フルーツ(黄桃缶)	ご飯・さつま芋・スパゲッティ・パン粉・マヨネーズ・砂糖・小麦粉・油	ツナフレック缶・鶏肉・味噌・油揚げ	きゅうり・ごぼう・ブロッコリー・黄桃缶・玉ねぎ・人参	ウスターソース・こしょう・ふりかけ・酒・出し汁・醤油・水・精製塩	413 kcal 12.5 g 12.8 g 64.8 g 1.1 g	卵・小麦 ※18
18	水	ピピンパ 白菜とわかめの和え物 中華スープ(玉ねぎ・なす) アップルゼリー	ごま・ごま油・ご飯・砂糖・油	玉子・豚肉・味噌	チンゲン菜・なす・りんご・ジュース・ワカメ・寒天・玉ねぎ・人参・白菜	みりん風調味料・酒・出し汁・醤油・水・精製塩・中華味	292 kcal 10.1 g 10.1 g 42.3 g 0.8 g	卵・小麦 ※63	
19	木	ご飯 鮭の味噌マヨコーン焼き 鶏肉と大根の信田煮 すまし汁(ソーマン・なめこ) ヨーグルト	ご飯・ソーマン・マヨネーズ・砂糖・片栗粉・油	ヨーグルト・鶏肉・鮭・味噌・油揚げ	キャベツ・コーン・なめこ・大根	みりん風調味料・出し汁・醤油・水・精製塩	307 kcal 13.1 g 10.1 g 43.2 g 0.8 g	乳・卵・小麦 ※14	
20	金	ご飯 ビーフシチュー キャベツのたまごサラダ もも	ご飯・マヨネーズ・じゃが芋・砂糖・油	牛肉・豚肉・牛乳・玉子	たまねぎ・にんじん・キャベツ・もも	ビーフシチュールー・水・精製塩	338 kcal 13.0 g 11.0 g 49.8 g 1.1 g	乳・小麦	
23	月		祝日						
24	火	ご飯 豆腐と豚肉のどろどろ煮 マカロニサラダ みそ汁(白菜・花ふ)	ごま油・ご飯・マカロニミックス・マヨネーズ・花ふ・砂糖・片栗粉	豆腐・豚肉・味噌	きゅうり・グリーンピース・玉ねぎ・人参・白菜	みりん風調味料・酒・出し汁・醤油・精製塩	308 kcal 11.6 g 8.9 g 46.7 g 0.8 g	卵・小麦	
25	水	ご飯 シチュー ブロッコリーとたまごのサラダ みかん	ご飯・マヨネーズ・じゃが芋・砂糖・油	鶏肉・牛乳・玉子	たまねぎ・にんじん・ブロッコリー・みかん	シチュールー・水・精製塩	351 kcal 11.7 g 13.1 g 48.4 g 1.0 g	卵・小麦	
26	木	豚肉の玉子とじうどん かぼちゃの甘辛炒め ヨーグルト	うどん・砂糖・片栗粉・油	ヨーグルト・玉子・豚肉	かぼちゃ・パセリ・ほうれん草・玉ねぎ・人参	みりん風調味料・酒・出し汁・醤油・水・精製塩	270 kcal 10.3 g 8.4 g 38.8 g 0.7 g	乳・卵・小麦 ※14	
27	金	ご飯 カラスカレイのごまみそ焼き 大根のおかか和え チキンスープ(鶏肉・玉ねぎ・キャベツ) フルーツ(オレンジ)	ごま・ご飯・砂糖・小麦粉・油	カラスカレイ・花かつお・鶏肉・味噌	オレンジ・キャベツ・ピーマン・玉ねぎ・人参・大根	コンソメ・みりん風調味料・出し汁・醤油・水・精製塩	269 kcal 8.9 g 8.3 g 42.1 g 0.6 g	乳・小麦 ※63	
30	月	ご飯 助宗タラのバター醤油焼き 豚肉と野菜煮 みそ汁(花ふ・玉子) フルーツ(オレンジ)	ご飯・バター・花ふ・砂糖・小麦粉・片栗粉・油	スケウタラ・玉子・豚肉・味噌	オレンジ・かぼちゃ・グリーンピース・玉ねぎ・人参	みりん風調味料・酒・出し汁・醤油・水・精製塩	281 kcal 12.2 g 7.1 g 44.7 g 0.6 g	乳・卵・小麦	

※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ための目安です。3色食品群に分類されない食材は、「3色食品群以外の使用食材」に記載しております。  
 ※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。  
 ※63 本品製造工場では小麦を含む製品を生産しております。