

キッズ	昼食	3色食品群				3～5歳児		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・落花生・そばを含む食品)	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・落花生・そばを含む食品)
1	木	ご飯 玉子と豚肉のオイスター炒め マカロニサラダ すまし汁 ヨーグルト	ごま油・ご飯・マカロニ ミックス・マヨネーズ・砂糖	ヨーグルト・玉子・豚肉	きゅうり・コーン・ごぼう・ 玉ねぎ・小松菜・人参・ 万能ねぎ	オイスターソースP・ 酒・出し汁・醤油・水・ 精製塩	405 kcal 15.0 g 13.7 g 57.4 g 1.2 g	乳・卵・小麦	304 kcal 11.3 g 10.3 g 43.1 g 0.9 g
2	金	油揚げと人参のご飯 白糸タラのサクサクフライ もやしとわかめの中華和え みそ汁 フルーツ(みかん)	ごま油・ご飯・さつま 芋・パン粉・砂糖・小麦 粉・油	シロイトタラ・ワカメ・鶏 肉・味噌・油揚げ	みかん・もやし・人参・ 長ねぎ・白菜	酒・出し汁・醤油・酢・ 水・精製塩	409 kcal 15.2 g 11.6 g 63.3 g 1.2 g	小麦	307 kcal 11.4 g 8.7 g 47.5 g 0.9 g
5	月	鉄分強化!ふりかけご飯 鶏ささみと小松菜の炒め物 炒りおから みそ汁	ご飯・砂糖・片栗粉・油	おから・鶏肉・味噌・油 揚げ	インゲン・かぶ・ごぼう・ 玉ねぎ・小松菜・人参	ふりかけ・みりん風調 味料・酒・出し汁・醤油	351 kcal 17.3 g 8.3 g 55.1 g 1.0 g	小麦 ※18・※46	263 kcal 13.0 g 6.2 g 41.3 g 0.8 g
6	火	ご飯 ポテトツナコロッケ 豚肉と大根の炒め煮 すまし汁	ご飯・じゃが芋・パン 粉・砂糖・小麦粉・焼 ふ・油	ツナフレーク缶・豚肉	トマト・なめこ・パセリ・ 玉ねぎ・人参・大根	ウスターソース・こしょ う・みりん風調味料・ 酒・出し汁・醤油・水・ 精製塩	430 kcal 13.1 g 14.0 g 66.7 g 1.3 g	小麦	323 kcal 9.8 g 10.5 g 50.0 g 1.0 g
7	水	にゅうめん さつま芋のごまがらめ フルーツ(オレンジ)	ごま・さつま芋・ソーメ ン・砂糖・小麦粉・油	鶏肉・油揚げ	オレンジ・人参・白菜・ 万能ねぎ	みりん風調味料・出し 汁・醤油・水・精製塩	356 kcal 12.5 g 9.0 g 56.1 g 1.0 g	小麦 ※14	267 kcal 9.4 g 6.8 g 42.1 g 0.8 g
8	木	ご飯 鮭の竜田揚げ かぼちゃの塩バター煮 みそ汁 ヨーグルト	ご飯・バター・砂糖・片 栗粉・油	ヨーグルト・玉子・鮭・ 豆腐・味噌	かぼちゃ・キャベツ	みりん風調味料・酒・ 出し汁・醤油・水・精製 塩	397 kcal 16.5 g 11.4 g 61.2 g 0.8 g	乳・卵・小麦	298 kcal 12.4 g 8.6 g 45.9 g 0.6 g
9	金	おおか混ぜご飯 ●冬野菜のごろごろポ トスパゲティサラダ フルーツ(みかん)	ご飯・スパゲッティ・マ ヨネーズ・砂糖	花かつお・鶏肉	かぶ・きゅうり・コーン・ ブロッコリー・みかん・ れんこん・人参・白菜	こしょう・コンソメ・醤油 ・水・精製塩	368 kcal 13.1 g 9.5 g 58.6 g 0.8 g	乳・卵・小麦	276 kcal 9.8 g 7.1 g 44.0 g 0.6 g
12	月	ポークカレーライス 白菜サラダ フルーツ(りんご)	ご飯・じゃが芋・砂糖・ 油	牛乳・豚肉	パプリカ赤・りんご・玉 ねぎ・人参・白菜	ケチャップ・とろけるカ レー 甘口・酒・酢・ 水・精製塩	391 kcal 12.0 g 11.2 g 64.7 g 1.4 g	乳・小麦	293 kcal 9.0 g 8.4 g 48.5 g 1.1 g
13	火	鉄分強化!ふりかけご飯 チキンソテー お豆腐サラダ みそ汁	ご飯・花ふ・砂糖・小麦 粉・油	鶏肉・豆腐・味噌	きゅうり・コーン・人参・ 大根	ふりかけ・みりん風調 味料・酒・出し汁・醬 油・酢・水・精製塩	400 kcal 15.9 g 13.2 g 55.3 g 1.0 g	小麦 ※18	300 kcal 11.9 g 9.9 g 41.5 g 0.8 g
14	水	ご飯 カラスカレイのごま焼き 鶏肉とキャベツのコンソメ煮 みそ汁 フルーツ(オレンジ)	ごま・ご飯・油	カラスカレイ・玉子・鶏 肉・味噌	あおさ粉・オレンジ・ キャベツ・玉ねぎ・人 参・長ねぎ	コンソメ・みりん風調 味料・出し汁・醤油・水・ 精製塩	371 kcal 13.3 g 13.7 g 50.6 g 1.0 g	乳・卵・小麦	278 kcal 10.0 g 10.3 g 38.0 g 0.8 g
15	木	ご飯 玉子と豚肉のオイスター炒め マカロニサラダ すまし汁 ヨーグルト	ごま油・ご飯・マカロニ ミックス・マヨネーズ・砂 糖	ヨーグルト・玉子・豚肉	きゅうり・コーン・ごぼう・ 玉ねぎ・小松菜・人参・ 万能ねぎ	オイスターソースP・ 酒・出し汁・醤油・水・ 精製塩	405 kcal 15.0 g 13.7 g 57.4 g 1.2 g	乳・卵・小麦	304 kcal 11.3 g 10.3 g 43.1 g 0.9 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/塩分				エネルギーkcal	たんぱく質g	脂質g	炭水化物g	塩分g
3～5歳	390/16.1/10.8/57.0/1.1未満				390	14.7	12.1	57.8	1.1
1～2歳	285/11.8/7.9/41.7/0.8未満				292	11.0	9.1	43.3	0.8

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、お腹に良いと言われています。

キッズ	昼食	3色食品群				3～5歳児		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・落花生・そばを含む食品)	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・落花生・そばを含む食品)
16	金	油揚げと人参のご飯 白糸タラのサクサクフライ もやしとわかめの中華和え みそ汁 フルーツ(みかん)	ごま油・ご飯・さつま 芋・パン粉・砂糖・小麦 粉・油	シロイトタラ・ワカメ・鶏 肉・味噌・油揚げ	みかん・もやし・人参・ 長ねぎ・白菜	酒・出し汁・醤油・酢・ 水・精製塩	409 kcal 15.2 g 11.6 g 63.3 g 1.2 g	小麦	307 kcal 11.4 g 8.7 g 47.5 g 0.9 g
19	月	鉄分強化!ふりかけご飯 鶏ささみと小松菜の炒め物 炒りおから みそ汁	ご飯・砂糖・片栗粉・油	おから・鶏肉・味噌・油 揚げ	インゲン・かぶ・ごぼう・ 玉ねぎ・小松菜・人参	ふりかけ・みりん風調 味料・酒・出し汁・醤油	351 kcal 17.3 g 8.3 g 55.1 g 1.0 g	小麦 ※18・※46	263 kcal 13.0 g 6.2 g 41.3 g 0.8 g
20	火	ご飯 ポテトツナコロッケ 豚肉と大根の炒め煮 すまし汁	ご飯・じゃが芋・パン 粉・砂糖・小麦粉・焼 ふ・油	ツナフレーク缶・豚肉	トマト・なめこ・パセリ・ 玉ねぎ・人参・大根	ウスターソース・こしょ う・みりん風調味料・ 酒・出し汁・醤油・水・ 精製塩	430 kcal 13.1 g 14.0 g 66.7 g 1.3 g	小麦	323 kcal 9.8 g 10.5 g 50.0 g 1.0 g
21	水	にゅうめん さつま芋のごまがらめ フルーツ(オレンジ)	ごま・さつま芋・ソーメ ン・砂糖・小麦粉・油	鶏肉・油揚げ	オレンジ・人参・白菜・ 万能ねぎ	みりん風調味料・出し 汁・醤油・水・精製塩	356 kcal 12.5 g 9.0 g 56.1 g 1.0 g	小麦 ※14	267 kcal 9.4 g 6.8 g 42.1 g 0.8 g
22	木	ご飯 鮭の竜田揚げ ●冬至かぼちゃ みそ汁 ヨーグルト	ご飯・砂糖・片栗粉・油	ヨーグルト・玉子・鮭・ 豆腐・味噌・茹小豆缶	かぼちゃ・キャベツ	みりん風調味料・酒・ 出し汁・醤油・水	392 kcal 16.6 g 9.7 g 63.0 g 0.8 g	乳・卵・小麦	294 kcal 12.5 g 7.3 g 47.3 g 0.6 g
23	金	ご飯 ●トブサイライ ●ローストチキン スパゲティサラダ フルーツ(みかん)	ご飯・スパゲッティ・マ ヨネーズ・砂糖・油	ウインナー・花かつお・ 鶏肉	かぶ・きゅうり・コーン・ にんにく・みかん・玉ね ぎ・人参・白菜	ケチャップ・コンソメ・み りん風調味料・醤油・ 水・精製塩	410 kcal 13.7 g 13.0 g 60.2 g 1.1 g	乳・卵・小麦	308 kcal 10.3 g 9.8 g 45.2 g 0.8 g
26	月	ポークカレーライス 白菜サラダ フルーツ(りんご)	ご飯・じゃが芋・砂糖・ 油	牛乳・豚肉	パプリカ赤・りんご・玉 ねぎ・人参・白菜	ケチャップ・とろけるカ レー 甘口・酒・酢・ 水・精製塩	391 kcal 12.0 g 11.2 g 64.7 g 1.4 g	乳・小麦	293 kcal 9.0 g 8.4 g 48.5 g 1.1 g
27	火	鉄分強化!ふりかけご飯 チキンソテー お豆腐サラダ みそ汁	ご飯・花ふ・砂糖・小麦 粉・油	鶏肉・豆腐・味噌	きゅうり・コーン・人参・ 大根	ふりかけ・みりん風調 味料・酒・出し汁・醬 油・酢・水・精製塩	400 kcal 15.9 g 13.2 g 55.3 g 1.0 g	小麦 ※18	300 kcal 11.9 g 9.9 g 41.5 g 0.8 g
28	水	ご飯 カラスカレイのごま焼き 鶏肉とキャベツのコンソメ煮 みそ汁 フルーツ(オレンジ)	ごま・ご飯・油	カラスカレイ・玉子・鶏 肉・味噌	あおさ粉・オレンジ・ キャベツ・玉ねぎ・人 参・長ねぎ	コンソメ・みりん風調 味料・出し汁・醤油・水・ 精製塩	371 kcal 13.3 g 13.7 g 50.6 g 1.0 g	乳・卵・小麦	278 kcal 10.0 g 10.3 g 38.0 g 0.8 g
29	木	年末休園							
30	金	年末休園							

※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。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 本製品で使用する海苔は、えび・かにの生息域で採取しています。
 ※46 本商品製造工場では、小麦、乳、卵、えび、落花生を含む製品を製造しています。
 ※60 本工場では小麦・乳を使用しております。