

キッズ	昼食	3色食品群			3色食品群以外の使用食材	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		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・えび・かに・くるみ)	
1	金	ご飯 鮭のごまみそ焼き ささみの玉子とじ煮 すまし汁(花ふ・えのき茸) フルーツ(オレンジ)	ごま・ご飯・花ふ・砂糖 糖・片栗粉・油	玉子・鶏肉・鮭・味噌	えのき茸・オレンジ・チンゲン菜・人参	みりん風調味料・酒・出し汁・醤油・水・精製塩	268 kcal 12.6 g 6.6 g 41.0 g 0.7 g	卵・小麦 ※63

4	月	祝日					
---	---	----	--	--	--	--	--

5	火	鉄分強化！ふりかけごはん 厚焼き玉子 豚肉とさつまいものあおさ炒め みそ汁(焼ふ・油揚げ) フルーツ(パイナップル)	ご飯・さつまい芋・砂糖・焼ふ・油	玉子・豚肉・味噌・油揚げ	あおさ粉・パイナップル 玉ねぎ・人参	ふりかけ・酒・出し汁・醤油・水	326 kcal 11.8 g 11.2 g 47.3 g 0.8 g	卵・小麦 ※18・※201
---	---	--	------------------	--------------	-----------------------	-----------------	---	------------------

6	水	マーボーうどん 大根と玉子サラダ フルーツ(柿)	うどん・ごま油・マヨネーズ・砂糖・片栗粉	玉子・鶏肉・豆腐・味噌	グリーンピース・柿・玉ねぎ・人参・生姜・大根	みりん風調味料・出し汁・醤油・水・精製塩	271 kcal 11.3 g 9.8 g 34.0 g 0.8 g	卵・小麦 ※174
---	---	--------------------------------	----------------------	-------------	------------------------	----------------------	--	--------------

7	木	ケチャップライスのふわふわ玉子のせ キャベツとツナの炒め物 スープ(えのき茸・小松菜) ヨーグルト	ご飯・バター・砂糖・油	ツナフレーク缶・ヨーグルト・玉子・豚肉	えのき茸・キャベツ・玉ねぎ・小松菜・人参	ケチャップ・こしょう・コンソメ・みりん風調味料・酒・醤油・水・精製塩	287 kcal 11.0 g 10.0 g 41.0 g 1.1 g	乳・卵・小麦
---	---	--	-------------	---------------------	----------------------	------------------------------------	---	--------

8	金	ご飯 チキンカレー 大根のたまごサラダ もも	ご飯・じゃが芋・砂糖・油・マヨネーズ	鶏肉・牛乳・たまご	玉ねぎ・人参・だいこん・もも	カレールー・水・精製塩	395 kcal 12.4 g 12.3 g 63.6 g 1.4 g	小麦・卵・乳
---	---	---------------------------------	--------------------	-----------	----------------	-------------	---	--------

11	月	ご飯 カラスカレイの南蛮漬け ささみと大根のマヨサラダ みそ汁(ワカメ・焼ふ) フルーツ(りんご)	ご飯・マヨネーズ・砂糖・小麦粉・焼ふ・油	カラスカレイ・鶏肉・味噌	ピーマン・りんご・ワカメ・玉ねぎ・人参・大根	酒・出し汁・醤油・酢	259 kcal 8.2 g 7.8 g 41.0 g 0.8 g	卵・小麦
----	---	---	----------------------	--------------	------------------------	------------	---	------

12	火	ご飯 ハンバーグ 白菜のごま和え みそ汁(玉子・じゃが芋)	ごま・ご飯・じゃが芋・パン粉・砂糖・油	玉子・豆乳・豚肉・味噌	トマト・玉ねぎ・人参・白菜	ウスターソース・ケチャップ・こしょう・出し汁・醤油・精製塩	293 kcal 11.1 g 9.9 g 42.6 g 0.8 g	卵・小麦 ※63
----	---	--	---------------------	-------------	---------------	-------------------------------	--	-------------

13	水	鉄分強化！ふりかけごはん 高野豆腐の肉野菜煮 ひじきとキャベツの炒め物 みそ汁(もやし・長ねぎ) ヨーグルト	ごま油・ご飯・砂糖・片栗粉・油	ヨーグルト・鶏肉・高野豆腐・味噌	キャベツ・グリーンピース・ひじき・もやし・玉ねぎ・人参・長ねぎ	ふりかけ・みりん風調味料・酒・出し汁・醤油・水	317 kcal 11.1 g 11.0 g 46.1 g 0.9 g	乳・小麦 ※18
----	---	--	-----------------	------------------	---------------------------------	-------------------------	---	-------------

14	木	ご飯 シチュー ブロッコリーのたまごサラダ みかん	じゃが芋・ごはん・マヨネーズ・砂糖・油	玉子・鶏肉・牛乳	玉ねぎ・人参・ブロッコリー・みかん	シチュールー・水・精製塩	411 kcal 15.4 g 11.9 g 62.2 g 1.0 g	乳・卵・小麦
----	---	------------------------------------	---------------------	----------	-------------------	--------------	---	--------

15	金	●花ちらし寿司 ●鮭のサクサクフライ 鶏汁(鶏肉・花ふ・玉子) フルーツ(オレンジ)	ごま・ご飯・パン粉・花ふ・砂糖・小麦粉・片栗粉・油	玉子・鶏肉・鮭・味噌	オレンジ・きゅうり・コーン・チンゲン菜・玉ねぎ・人参	ウスターソース・酒・出し汁・酢・水・精製塩	309 kcal 14.4 g 8.6 g 45.9 g 0.9 g	卵・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	392	14.7	12.3	59.0
1～2歳	285/11.8/7.9/41.7/0.8未満	294	11.0	9.2	44.2

キッズ	昼食	3色食品群			3色食品群以外の使用食材	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		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・えび・かに・くるみ)	
18	月	ご飯 鶏肉とかぼちゃのトマト煮 キャロットラペ みるくスープ(コーン・ほうれん草)	ご飯・バター・砂糖・油	牛乳・鶏肉	カットトマトパック・かぼちゃ・きゅうり・コーン・ほうれん草・レーズン・玉ねぎ・人参	ケチャップ・コンソメ・醤油・酢・水・精製塩	303 kcal 9.9 g 9.5 g 48.3 g 0.8 g	乳・小麦 ※190

19	火	鉄分強化！ふりかけごはん 厚焼き玉子 豚肉とさつまいものあおさ炒め みそ汁(焼ふ・油揚げ) フルーツ(りんご)	ご飯・さつまい芋・砂糖・焼ふ・油	玉子・豚肉・味噌・油揚げ	あおさ粉・りんご・玉ねぎ・人参	ふりかけ・酒・出し汁・醤油・水	324 kcal 11.7 g 11.3 g 47.0 g 0.8 g	卵・小麦 ※18・※201
----	---	---	------------------	--------------	-----------------	-----------------	---	------------------

20	水	マーボーうどん 大根と玉子サラダ フルーツ(柿)	うどん・ごま油・マヨネーズ・砂糖・片栗粉	玉子・鶏肉・豆腐・味噌	グリーンピース・柿・玉ねぎ・人参・生姜・大根	みりん風調味料・出し汁・醤油・水・精製塩	271 kcal 11.3 g 9.8 g 34.0 g 0.8 g	卵・小麦 ※174
----	---	--------------------------------	----------------------	-------------	------------------------	----------------------	--	--------------

21	木	ケチャップライスのふわふわ玉子のせ キャベツとツナの炒め物 スープ(えのき茸・小松菜) ヨーグルト	ご飯・バター・砂糖・油	ツナフレーク缶・ヨーグルト・玉子・豚肉	えのき茸・キャベツ・玉ねぎ・小松菜・人参	ケチャップ・こしょう・コンソメ・みりん風調味料・酒・醤油・水・精製塩	287 kcal 11.0 g 10.0 g 41.0 g 1.1 g	乳・卵・小麦
----	---	--	-------------	---------------------	----------------------	------------------------------------	---	--------

22	金	ご飯 ハンバーグ ブロッコリーのたまごサラダ みかん	ご飯・じゃが芋・砂糖・油・マヨネーズ	豚肉・牛乳・たまご	玉ねぎ・人参・ブロッコリー・みかん	ハヤシルウ・水・精製塩	360 kcal 13.7 g 11.2 g 53.0 g 0.9 g	乳・卵・小麦
----	---	-------------------------------------	--------------------	-----------	-------------------	-------------	---	--------

25	月	ご飯 カラスカレイの南蛮漬け ささみと大根のマヨサラダ みそ汁(ワカメ・焼ふ) フルーツ(りんご)	ご飯・マヨネーズ・砂糖・小麦粉・焼ふ・油	カラスカレイ・鶏肉・味噌	ピーマン・りんご・ワカメ・玉ねぎ・人参・大根	酒・出し汁・醤油・酢	259 kcal 8.2 g 7.8 g 41.0 g 0.8 g	卵・小麦
----	---	---	----------------------	--------------	------------------------	------------	---	------

26	火	ごはん ピーマンシチュー きゃべつのたまごサラダ みかん	ご飯・じゃが芋・砂糖・油・マヨネーズ	豚肉・牛乳・たまご・牛肉	玉ねぎ・人参・キャベツ・みかん	ピーマンシチュールー・水・精製塩	395 kcal 12.3 g 12.3 g 63.8 g 1.4 g	卵・小麦・乳
----	---	---------------------------------------	--------------------	--------------	-----------------	------------------	---	--------

27	水	鉄分強化！ふりかけごはん 高野豆腐の肉野菜煮 ひじきとキャベツの炒め物 みそ汁(もやし・長ねぎ) ヨーグルト	ごま油・ご飯・砂糖・片栗粉・油	ヨーグルト・鶏肉・高野豆腐・味噌	キャベツ・グリーンピース・ひじき・もやし・玉ねぎ・人参・長ねぎ	ふりかけ・みりん風調味料・酒・出し汁・醤油・水	317 kcal 11.1 g 11.0 g 46.1 g 0.9 g	乳・小麦 ※18
----	---	--	-----------------	------------------	---------------------------------	-------------------------	---	-------------

28	木	スパゲッティミートソース ポテト玉子サラダ スープ(白菜・ワカメ)	じゃが芋・スパゲッティ・バター・マヨネーズ・砂糖・小麦粉・油	玉子・豚肉	パセリ・ワカメ・玉ねぎ・人参・白菜	ウスターソース・ケチャップ・コンソメ・酒・醤油・水・精製塩	299 kcal 12.7 g 12.5 g 36.2 g 1.1 g	乳・卵・小麦
----	---	---	--------------------------------	-------	-------------------	-------------------------------	---	--------

29	金	ご飯 鮭のごまみそ焼き ささみの玉子とじ煮 すまし汁(花ふ・えのき茸) フルーツ(オレンジ)	ごま・ご飯・花ふ・砂糖・片栗粉・油	玉子・鶏肉・鮭・味噌	えのき茸・オレンジ・チンゲン菜・人参	みりん風調味料・酒・出し汁・醤油・水・精製塩	268 kcal 12.6 g 6.6 g 41.0 g 0.7 g	卵・小麦 ※63
----	---	--	-------------------	------------	--------------------	------------------------	--	-------------

※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、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。
 ※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。
 ※174 本品生産工場では、そば、卵を含む製品を製造しています。
 ※190 同一工場では卵・乳成分・小麦・落花生・えび・くるみを含む製品を製造しています。
 ※201 原材料のあおさは、えび、かにが生息する水域で採取しています。



♪♪♪♪♪♪♪♪♪♪♪♪♪♪♪♪
 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。
 ♪♪♪♪♪♪♪♪♪♪♪♪♪♪♪♪