

キッズ	昼食	3色食品群				3色食品群以外の使用食材		アレルギー	
		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	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	アレルギー	アレルギー
1	日	ご飯 助宗タラの焼き浸し 鶏レバーのおおさ焼き みそ汁(玉ねぎ・玉子) フルーツ(オレンジ)	ご飯・さつまいも・砂糖・小麦粉・片栗粉・油	スクソウタラ・玉子・鶏レバー・味噌	あおさ粉・オレンジ・玉ねぎ・人参	みりん風調味料・酒・出し汁・醤油	28.7 kcal 12.2 g 5.5 g 49.5 g 0.8 g	卵・小麦 ※201・※60	
2	月	ご飯 ビーフシチュー キャベツのナムルたまごサラダ	ご飯・じゃが芋・マヨネーズ・砂糖・油	牛肉・豚肉・牛乳たまご	玉ねぎ・人参 ブロッコリー・みかん	ビーフシチュールー水・精製塩	36.0 kcal 13.7 g 11.2 g 53.0 g 0.9 g	乳・卵・小麦 ※174	
3	火	ご飯 豆腐と豚肉のうま煮 小松菜と人参の炒め物 みそ汁(焼ふ・大根)	ごま油・ご飯・砂糖・焼ふ・片栗粉・油	豆腐・豚肉・味噌	玉ねぎ・小松菜・人参・大根・万能ねぎ	みりん風調味料・酒・出し汁・醤油	27.5 kcal 10.6 g 8.4 g 41.6 g 0.8 g	小麦	
4	水	ご飯 鮭のコーン焼き 鶏ささみともやしのおかか和え みそ汁(かぼちゃ・ワカメ) フルーツ(バナナ)	ご飯・マヨネーズ・砂糖・小麦粉・油	花かつお・鶏肉・鮭・味噌	かぼちゃ・コーン・チンゲン菜・バナナ・もやし・ワカメ	酒・出し汁・醤油・精製塩	27.6 kcal 13.1 g 6.8 g 42.8 g 0.7 g	卵・小麦	
5	木	厚揚げと豚肉の味噌煮込みうどん キャベツと玉子ソテー ヨーグルト	うどん・砂糖・油	ヨーグルト・玉子・厚揚げ・豚肉・味噌	キャベツ・ごぼう・玉ねぎ・人参・万能ねぎ	こしょう・酒・出し汁・醤油・水・精製塩	28.7 kcal 14.1 g 13.1 g 29.2 g 0.8 g	乳・卵・小麦 ※174	
6	金	ご飯 ●冬野菜ポトフ かぼちゃサラダ フルーツ(みかん)	ご飯・砂糖・油	鶏肉	かぶ・かぼちゃ・きゅうり・ほうれん草・みかん・人参・白菜	こしょう・コンソメ・酢・水・精製塩	26.0 kcal 8.4 g 7.7 g 42.3 g 0.5 g	乳・小麦	
7	土	鉄分強化！ふりかけご飯 ひき肉入り玉子焼き 豆腐とさつまいものろみ煮 みそ汁(キャベツ・花ふ) フルーツ(りんご)	ごま油・ご飯・さつまいも・花ふ・砂糖・片栗粉・油	玉子・豆腐・豚肉・味噌	キャベツ・グリーンピース・りんご・玉ねぎ・人参	ふりかけ・みりん風調味料・酒・出し汁・醤油・精製塩	33.3 kcal 12.9 g 11.5 g 47.3 g 0.9 g	卵・小麦 ※18	
8	日	ご飯 玉子と豚肉のオイスター炒め ひじきの煮物 みそ汁(なす・ごぼう) フルーツ(オレンジ)	ごま油・ご飯・砂糖・油	玉子・豚肉・味噌・油揚げ	オレンジ・ごぼう・チンゲン菜・なす・ひじき・玉ねぎ・人参	オイスターソースP・酒・出し汁・醤油	29.0 kcal 11.7 g 11.0 g 39.3 g 1.0 g	卵・小麦	
9	月	ご飯 白糸タラのごま煮 大根と炒り玉子とえ 鶏汁(鶏肉・玉ねぎ・キャベツ) フルーツ(りんご)	ごま油・ご飯・砂糖・小麦粉・片栗粉・油	シロイトタラ・玉子・鶏肉・味噌	インゲン・キャベツ・りんご・玉ねぎ・人参・大根	みりん風調味料・酒・出し汁・醤油	27.1 kcal 11.0 g 7.7 g 42.2 g 0.8 g	卵・小麦 ※63	
10	火	ご飯 チキンカレー 大根のたまごサラダ もも	ご飯・じゃがいも・砂糖・油	鶏肉・牛乳・たまご	玉ねぎ・にんじん・大根・もも	カレールー水・精製塩	39.5 kcal 12.4 g 12.3 g 63.6 g 1.4 g	乳・卵・小麦	
11	水	おかか混ぜご飯 鶏肉とじゃが芋炒め キャベツのナムル みそ汁(花ふ・玉子)	ごま油・ご飯・じゃが芋・花ふ・砂糖・片栗粉・油	花かつお・玉子・鶏肉・味噌	キャベツ・チンゲン菜・パプリカ赤	みりん風調味料・酒・出し汁・醤油・精製塩	28.1 kcal 10.6 g 8.7 g 42.4 g 0.8 g	卵・小麦	
12	木	ご飯 豚肉のコーンクリーム焼き 白菜と人参サラダ スープ(しめじ・さつまいも)	ご飯・さつまいも・バター・パン粉・マヨネーズ・砂糖・小麦粉	豆乳・豚肉	クリームコーン缶・しめじ・玉ねぎ・人参・白菜	こしょう・コンソメ・酒・水・精製塩	31.6 kcal 11.3 g 9.6 g 48.6 g 0.9 g	乳・卵・小麦	
13	金	鉄分強化！ふりかけご飯 カラスカレイのサクサクフライ 厚揚げのおでん風 みそ汁(玉ねぎ・ワカメ) フルーツ(バナナ)	ご飯・じゃが芋・パン粉・小麦粉・油	カラスカレイ・鶏肉・厚揚げ・味噌	パセリ・バナナ・ワカメ・玉ねぎ・人参・大根	ふりかけ・みりん風調味料・酒・出し汁・醤油・水・精製塩	34.6 kcal 12.9 g 13.0 g 47.6 g 1.0 g	小麦 ※18	
14	土	ご飯 豆腐と豚肉の中華煮 マカロニサラダ 中華スープ(長ねぎ・かぼちゃ)	ごま油・ご飯・マカロニ・マヨネーズ・砂糖・片栗粉・油	豆腐・豚肉	かぼちゃ・トマト・玉ねぎ・人参・長ねぎ・白菜	酒・醤油・水・精製塩・中華味	31.1 kcal 10.7 g 9.5 g 47.4 g 0.9 g	卵・小麦	
15	日	ご飯 助宗タラの焼き浸し 鶏レバーのおおさ焼き みそ汁(玉ねぎ・玉子) フルーツ(オレンジ)	ご飯・さつまいも・砂糖・小麦粉・片栗粉・油	スクソウタラ・玉子・鶏レバー・味噌	あおさ粉・オレンジ・玉ねぎ・人参	みりん風調味料・酒・出し汁・醤油	28.7 kcal 12.2 g 5.5 g 49.5 g 0.8 g	卵・小麦 ※201・※60	
年齢		給与栄養目標量		当月平均給与栄養量					
1～2歳		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			
1～2歳		285/11.8/7.9/41.7/0.8未満	293	11.2	9.1	44.2			



キッズ	昼食	3色食品群				3色食品群以外の使用食材		アレルギー	
		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	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	アレルギー	アレルギー
16	月	ご飯 カレー肉じゃが 白菜ときゅうりのマヨサラダ みそ汁(かぶ・ワカメ)	ご飯・じゃが芋・マヨネーズ・砂糖・油	鶏肉・味噌	かぶ・きゅうり・グリーンピース・ワカメ・玉ねぎ・人参・白菜	みりん風調味料・酒・出し汁・醤油・精製塩	27.2 kcal 9.4 g 8.5 g 43.0 g 0.8 g	卵・小麦	
17	火	ご飯 豆腐と豚肉のうま煮 小松菜と人参の炒め物 みそ汁(焼ふ・大根)	ごま油・ご飯・砂糖・焼ふ・片栗粉・油	豆腐・豚肉・味噌	玉ねぎ・小松菜・人参・大根・万能ねぎ	みりん風調味料・酒・出し汁・醤油	27.5 kcal 10.6 g 8.4 g 41.6 g 0.8 g	小麦	
18	水	ご飯 ホワイトシチュー ブロッコリーのたまごサラダ みかん	ご飯・じゃがいも・マヨネーズ・砂糖・油	鶏肉・卵・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	41.1 kcal 15.4 g 11.9 g 62.2 g 1.0 g	乳・卵・小麦	
19	木	厚揚げと豚肉の味噌煮込みうどん キャベツと玉子ソテー ヨーグルト	うどん・砂糖・油	ヨーグルト・玉子・厚揚げ・豚肉・味噌	キャベツ・ごぼう・玉ねぎ・人参・万能ねぎ	こしょう・酒・出し汁・醤油・水・精製塩	28.7 kcal 14.1 g 13.1 g 29.2 g 0.8 g	乳・卵・小麦 ※174	
20	金	鶏丼 ●冬至かぼちゃ 具だくさん汁(かぶ・ほうれん草・玉ねぎ)	ごま油・ご飯・砂糖・油	鶏肉・味噌・茹大豆缶	かぶ・かぼちゃ・ほうれん草・玉ねぎ・人参・白菜	こしょう・みりん風調味料・酒・出し汁・醤油・水	26.6 kcal 9.1 g 7.0 g 44.9 g 0.7 g	小麦	
21	土	鉄分強化！ふりかけご飯 ひき肉入り玉子焼き 豆腐とさつまいものろみ煮 みそ汁(キャベツ・花ふ) フルーツ(りんご)	ごま油・ご飯・さつまいも・花ふ・砂糖・片栗粉・油	玉子・豆腐・豚肉・味噌	キャベツ・グリーンピース・りんご・玉ねぎ・人参	ふりかけ・みりん風調味料・酒・出し汁・醤油・精製塩	33.3 kcal 12.9 g 11.5 g 47.3 g 0.9 g	卵・小麦 ※18	
22	日	ご飯 玉子と豚肉のオイスター炒め ひじきの煮物 みそ汁(なす・ごぼう) フルーツ(オレンジ)	ごま油・ご飯・砂糖・油	玉子・豚肉・味噌・油揚げ	オレンジ・ごぼう・チンゲン菜・なす・ひじき・玉ねぎ・人参	オイスターソースP・酒・出し汁・醤油	29.0 kcal 11.7 g 11.0 g 39.3 g 1.0 g	卵・小麦	
23	月	ご飯 白糸タラのごま煮 大根と炒り玉子とえ 鶏汁(鶏肉・玉ねぎ・キャベツ) フルーツ(りんご)	ごま油・ご飯・砂糖・小麦粉・片栗粉・油	シロイトタラ・玉子・鶏肉・味噌	インゲン・キャベツ・りんご・玉ねぎ・人参・大根	みりん風調味料・酒・出し汁・醤油	27.1 kcal 11.0 g 7.7 g 42.2 g 0.8 g	卵・小麦 ※63	
24	火	ご飯 さつまいものポークカレーライス 白菜とコーンのツナ炒め フルーツ(オレンジ)	ご飯・さつまいも・砂糖・油	ツナフレーク缶・牛乳・豚肉	オレンジ・コーン・玉ねぎ・人参・白菜	ケチャップ・とろけるカレー・甘口・みりん風調味料・酒・醤油・水	33.8 kcal 10.1 g 10.5 g 53.7 g 1.1 g	乳・小麦	
25	水	●トナカイライス ●ローズチキン キャベツのナムル 具だくさんスープ(じゃが芋・人参・玉子) フルーツ(りんご)	ごま油・ご飯・じゃが芋・砂糖・油	ウインナー・花かつお・玉子・鶏肉	キャベツ・チンゲン菜・にんにく・パプリカ赤・りんご・玉ねぎ・人参	ケチャップ・コンソメ・みりん風調味料・酒・醤油・水・精製塩	29.3 kcal 10.5 g 9.8 g 43.7 g 1.0 g	乳・卵・小麦	
26	木	ご飯 豚肉のコーンクリーム焼き 白菜と人参サラダ スープ(しめじ・さつまいも)	ご飯・さつまいも・バター・パン粉・マヨネーズ・砂糖・小麦粉	豆乳・豚肉	クリームコーン缶・しめじ・玉ねぎ・人参・白菜	こしょう・コンソメ・酒・水・精製塩	31.6 kcal 11.3 g 9.6 g 48.6 g 0.9 g	乳・卵・小麦	
27	金	ご飯 ハヤシライス ブロッコリーサラダ みかん	ご飯・じゃが芋・砂糖・油・マヨネーズ	豚肉・牛乳・卵	たまねぎ・にんじん ブロッコリー・みかん	ハヤシルウ水・精製塩	36.0 kcal 13.7 g 11.2 g 53.0 g 0.9 g	乳・卵・小麦	
28	土	ご飯 豆腐と豚肉の中華煮 マカロニサラダ 中華スープ(長ねぎ・かぼちゃ)	ごま油・ご飯・マカロニ・マヨネーズ・砂糖・片栗粉・油	豆腐・豚肉	かぼちゃ・トマト・玉ねぎ・人参・長ねぎ・白菜	酒・醤油・水・精製塩・中華味	31.1 kcal 10.7 g 9.5 g 47.4 g 0.9 g	卵・小麦	
29	日	ご飯 助宗タラの焼き浸し 鶏レバーのおおさ焼き みそ汁(玉ねぎ・玉子) フルーツ(オレンジ)	ご飯・さつまいも・砂糖・小麦粉・片栗粉・油	スクソウタラ・玉子・鶏レバー・味噌	あおさ粉・オレンジ・玉ねぎ・人参	みりん風調味料・酒・出し汁・醤油	28.7 kcal 12.2 g 5.5 g 49.5 g 0.8 g	卵・小麦 ※201・※60	
30	月	ご飯 カレー肉じゃが 白菜ときゅうりのマヨサラダ みそ汁(かぶ・ワカメ)	ご飯・じゃが芋・マヨネーズ・砂糖・油	鶏肉・味噌	かぶ・きゅうり・グリーンピース・ワカメ・玉ねぎ・人参・白菜	みりん風調味料・酒・出し汁・醤油・精製塩	27.2 kcal 9.4 g 8.5 g 43.0 g 0.8 g	卵・小麦	
31	火	ご飯 豆腐と豚肉のうま煮 小松菜と人参の炒め物 みそ汁(焼ふ・大根)	ごま油・ご飯・砂糖・焼ふ・片栗粉・油	豆腐・豚肉・味噌	玉ねぎ・小松菜・人参・大根	みりん風調味料・酒・出し汁・醤油	27.8 kcal 10.6 g 8.3 g 41.7 g 0.8 g	小麦	

※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。
 ※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。
 ※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。