

キッズ	昼食	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・落花生・そば・えび・かに・くるみ)	
6	月	あったか鶏肉うどん かぼちゃサラダ アップルゼリー	うどん・ごま油・マヨネーズ・砂糖・小麦粉・油	鶏肉・油揚げ	かぼちゃ・キャベツ・きゅうり・りんごジュース・寒天・玉ねぎ・人参	みりん風調味料・出し汁・醤油・精製塩	287 kcal 9.6 g 10.7 g 37.7 g 0.7 g	卵・小麦 ※174
7	火	ご飯 白糸タラのカレー風味唐揚げ 豚肉とかぶの煮物 中華スープ(チンゲン菜・ごぼう) フルーツ(みかん缶)	ごま油・ご飯・砂糖・小麦粉・片栗粉・油	シロイトタラ・豚肉	インゲン・かぶ・ごぼう・チンゲン菜・みかん缶・人参	カレーパウダー・酒・出し汁・醤油・水・精製塩・中華味	269 kcal 9.8 g 7.6 g 41.3 g 0.7 g	小麦
8	水	鉄分強化！ふりかけごはん 豆腐とささみのケチャップ煮 キャベツと玉子のマヨサラダ スープ(もやし・長ねぎ)	ご飯・マヨネーズ・砂糖・片栗粉・油	玉子・鶏肉・豆腐	キャベツ・グリーンピース・もやし・玉ねぎ・人参・長ねぎ	ケチャップ・コンソメ・ふりかけ・酒・水・精製塩	290 kcal 12.7 g 8.3 g 42.6 g 0.8 g	乳・卵・小麦 ※18
9	木	ご飯 チキンカレー 大根ときゅうりのサラダ フルーツ(もも)	ご飯・マヨネーズ・砂糖・小麦粉・油	鶏肉・牛乳・ツナ缶	たまねぎ・人参・大根・きゅうり	カレールウ・水・精製塩	395 kcal 12.4 g 12.3 g 63.6 g 1.4 g	乳・小麦
10	金	ご飯 豆腐とキャベツの玉子とじ 鶏肉の磯風味炒め みそ汁(えのき茸・かぼちゃ)	ご飯・小麦粉・油	玉子・鶏肉・豆腐・味噌	あおさ粉・えのき茸・かぼちゃ・キャベツ・玉ねぎ・人参	みりん風調味料・酒・出し汁・醤油	281 kcal 11.1 g 8.3 g 43.4 g 0.8 g	卵・小麦 ※201
14	火	ご飯 ハヤシライス ブロッコリーのたまごサラダ みかん	ご飯・マヨネーズ・じゃがいも・砂糖・油	豚肉・牛乳・玉子	たまねぎ・人参・ブロッコリー・みかん	ハヤシルウ・水・精製塩	411 kcal 15.4 g 11.9 g 62.2 g 1.0 g	乳・卵・小麦
15	水	鉄分強化！ふりかけごはん ●松風焼き ●紅白なます すまし汁(ソーメン・ごぼう)	ごま・ご飯・ソーメン・パン粉・砂糖・油	鶏肉・味噌	あおさ粉・きゅうり・ごぼう・人参・生姜・大根・長ねぎ	ふりかけ・みりん風調味料・酒・出し汁・醤油・酢・水・精製塩	267 kcal 9.5 g 7.4 g 42.0 g 0.8 g	小麦 ※174・※18・※201・※63
16	木	ご飯 助宗タラのパン粉焼き じゃが芋のコンソメ煮 豚汁(豚肉・玉ねぎ・しめじ) ヨーグルト	ご飯・じゃが芋・バター・パン粉・マヨネーズ・砂糖・小麦粉・油	スケソウタラ・ヨーグルト・豚肉・味噌	キャベツ・コーン・しめじ・玉ねぎ・人参	コンソメ・酒・出し汁・水・精製塩	290 kcal 11.0 g 8.9 g 45.4 g 0.8 g	乳・卵・小麦
17	金	ご飯 豆腐と鶏ささみの煮物 スパゲッティサラダ みそ汁(油揚げ・玉子)	ごま油・ご飯・さつまいも・スパゲッティ・砂糖・片栗粉・油	玉子・鶏肉・豆腐・味噌・油揚げ	パセリ・玉ねぎ・人参・水菜	みりん風調味料・酒・出し汁・醤油・酢	332 kcal 14.7 g 10.3 g 47.3 g 0.7 g	卵・小麦
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	390	15.1	12.1	58.1		
1～2歳		285/11.8/7.9/41.7/0.8未満	293	11.3	9.1	43.6		

キッズ	昼食	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・落花生・そば・えび・かに・くるみ)	
20	月	あったか鶏肉うどん かぼちゃサラダ フルーツ(りんご)	うどん・ごま油・マヨネーズ・砂糖・小麦粉・油	鶏肉・油揚げ	かぼちゃ・キャベツ・きゅうり・りんご・玉ねぎ・人参	みりん風調味料・出し汁・醤油・精製塩	277 kcal 9.6 g 10.7 g 36.9 g 0.7 g	卵・小麦 ※174
21	火	イベント献立 ご飯 ビーフカレー キャベツのサラダ フルーツ(パイナップル)	ご飯・じゃがいも・砂糖・油・マヨネーズ	牛肉・豚肉・牛乳・たまご	たまねぎ・人参・キャベツ・みかん	ビーフシチュールウ・水・精製塩	295 kcal 12.3 g 12.3 g 63.8 g 1.4 g	乳・卵・小麦
22	水	鉄分強化！ふりかけごはん 豆腐とささみのケチャップ煮 キャベツと玉子のマヨサラダ スープ(もやし・長ねぎ)	ご飯・マヨネーズ・砂糖・片栗粉・油	玉子・鶏肉・豆腐	キャベツ・グリーンピース・もやし・玉ねぎ・人参・長ねぎ	ケチャップ・コンソメ・ふりかけ・酒・水・精製塩	290 kcal 12.7 g 8.3 g 42.6 g 0.8 g	乳・卵・小麦 ※18
23	木	ご飯 カラスカレイの和風焼き ひじきの煮物 みそ汁(白菜・焼ふ) ヨーグルト	ご飯・さつまいも・砂糖・小麦粉・焼ふ・油	カラスカレイ・ヨーグルト・豚肉・味噌	ひじき・人参・白菜・万能ねぎ	みりん風調味料・酒・出し汁・醤油・水・精製塩	286 kcal 9.2 g 8.6 g 45.9 g 0.8 g	乳・小麦
24	金	ご飯 豆腐とキャベツの玉子とじ 鶏肉の磯風味炒め みそ汁(えのき茸・かぼちゃ)	ご飯・小麦粉・油	玉子・鶏肉・豆腐・味噌	あおさ粉・えのき茸・かぼちゃ・キャベツ・玉ねぎ・人参	みりん風調味料・酒・出し汁・醤油	281 kcal 11.1 g 8.3 g 43.4 g 0.8 g	卵・小麦 ※201
27	月	ご飯 鶏肉のクリームシチュー 白菜サラダ フルーツ(みかん)	ご飯・マヨネーズ・じゃが芋・砂糖・油	鶏肉・牛乳・かにかま	玉ねぎ・人参・白菜・きゅうり・コーン・みかん	シチュールウ・水・精製塩	411 kcal 15.4 g 11.9 g 62.2 g 1.0 g	乳・卵・小麦
28	火	スパゲッティボリタン チンゲン菜と人参の和え物 コーンクリームスープ(かぼちゃ・コーン)	スパゲッティ・バター・砂糖・小麦粉・油	豆乳・豚肉	かぼちゃ・クリームコーン缶・チンゲン菜・パプリカ赤・ピーマン・玉ねぎ・人参	ウスターソース・ケチャップ・コンソメ・酒・出し汁・醤油・水	291 kcal 12.7 g 10.0 g 39.5 g 0.9 g	乳・小麦
29	水	鉄分強化！ふりかけごはん 鶏肉と玉ねぎのオイスター炒め ツナと大根のサラダ みそ汁(さつまいも・ごぼう)	ごま油・ご飯・さつまいも・砂糖・片栗粉・油	ツナフレーク缶・鶏肉・味噌	ごぼう・ワカメ・玉ねぎ・人参・大根	オイスターソースP・ふりかけ・出し汁・醤油・酢・精製塩	287 kcal 9.8 g 9.2 g 43.3 g 1.0 g	小麦 ※18
30	木	ご飯 助宗タラのパン粉焼き じゃが芋のコンソメ煮 豚汁(豚肉・玉ねぎ・しめじ) ヨーグルト	ご飯・じゃが芋・バター・パン粉・マヨネーズ・砂糖・小麦粉・油	スケソウタラ・ヨーグルト・豚肉・味噌	キャベツ・コーン・しめじ・玉ねぎ・人参	コンソメ・酒・出し汁・水・精製塩	290 kcal 11.0 g 8.9 g 45.4 g 0.8 g	乳・卵・小麦
31	金	ご飯 豆腐と鶏ささみの煮物 スパゲッティサラダ みそ汁(油揚げ・玉子)	ごま油・ご飯・さつまいも・スパゲッティ・砂糖・片栗粉・油	玉子・鶏肉・豆腐・味噌・油揚げ	パセリ・玉ねぎ・人参・水菜	みりん風調味料・酒・出し汁・醤油・酢	332 kcal 14.7 g 10.3 g 47.3 g 0.7 g	卵・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。
 ※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。



♪♪♪♪♪♪♪♪♪♪♪♪♪♪♪♪
 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。
 ♪♪♪♪♪♪♪♪♪♪♪♪♪♪♪♪