



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(卵・乳・小麦・大豆・そば・落花生・えび・かににかん)	エネルギーたんぱく質脂質炭水化物塩分	アレルギー(卵・乳・小麦・大豆・そば・落花生・えび・かににかん)
1	火	ご飯 助宗タラのコーン焼き 豆腐と野菜の煮物 みそ汁(長ねぎ・ごぼう) フルーツ(オレンジ)	ご飯・マヨネーズ・砂糖・片栗粉・油	スケソウダラ・豆腐・味噌	オレンジ・かぼちゃ・グリーンピース・コーン・ごぼう・玉ねぎ・人参・長ねぎ	出し汁・醤油・精製塩	280 kcal 10.9 g 7.5 g 45.2 g 0.7 g	卵・小麦
2	水	ご飯 鶏肉とさつま芋のトマト煮 もやしと人参の和え物 スープ(小松菜・ワカメ)	ご飯・さつま芋・砂糖・小麦粉・油	鶏肉	カットトマトパック・パセリ・もやし・ワカメ・玉ねぎ・小松菜・人参	ケチャップ・コンソメ・出し汁・醤油・水・精製塩	265 kcal 9.0 g 6.2 g 46.1 g 0.9 g	乳・小麦
3	木	親子丼 ブロッコリーの白和え フルーツ(みかん)	ご飯・砂糖・ごま	鶏肉・玉子・豆腐・味噌	玉ねぎ・人参・ねぎ・ブロッコリー・みかん	醤油・酒・ごま・水	305 kcal 12.4 g 9.0 g 36.4 g 0.4 g	卵・小麦・大豆
4	金	●スナップエンドウの炊き込みご飯 鶏肉の照り焼き玉子のせ 具だくさん汁(花ふ・もやし・大根) フルーツ(バナナ)	ご飯・花ふ・砂糖・小麦粉・油	玉子・鶏肉・味噌	グリーンピース・スナップエンドウ・バナナ・もやし・玉ねぎ・人参・大根	みりん風調味料・出し汁・醤油・酢	289 kcal 11.6 g 8.9 g 42.8 g 0.8 g	卵・小麦
7	月	ご飯 豚肉とじゃが芋煮 キャベツとツナのおかか和え みそ汁(長ねぎ・油揚げ)	ご飯・じゃが芋・砂糖・油	ツナフレーク缶・花かつお・豚肉・味噌・油揚げ	キャベツ・玉ねぎ・人参・長ねぎ	みりん風調味料・酒・出し汁・醤油	289 kcal 11.9 g 9.1 g 43.4 g 0.8 g	小麦
8	火	ご飯 鮭の味噌マヨ焼き 大根と鶏肉の煮もの すまし汁(なす・ワカメ) フルーツ(オレンジ)	ご飯・マヨネーズ・砂糖・小麦粉・片栗粉・油	鶏肉・鮭・味噌	オレンジ・なす・ワカメ・玉ねぎ・小松菜・人参・大根	みりん風調味料・酒・出し汁・醤油・水・精製塩	259 kcal 9.8 g 7.4 g 39.9 g 0.9 g	卵・小麦
9	水	豚玉丼 白菜のサラダ みそ汁(もやし・なめこ) フルーツ(バナナ)	ごま油・ご飯・砂糖・油	玉子・豚肉・味噌	あおさ粉・かぼちゃ・なめこ・バナナ・もやし・人参・白菜	みりん風調味料・酒・出し汁・醤油・酢	286 kcal 10.7 g 8.6 g 44.0 g 0.7 g	卵・小麦 ※201
10	木	ご飯 おからコロッケ マカロニサラダ みそ汁(チンゲン菜・油揚げ) フルーツ(オレンジ)	ご飯・じゃが芋・パン粉・マカロニミックス・砂糖・小麦粉・片栗粉・油	おから・鶏肉・味噌・油揚げ	オレンジ・コーン・チンゲン菜・トマト・パセリ・玉ねぎ・人参	酒・出し汁・醤油・酢・水	379 kcal 10.2 g 11.6 g 61.8 g 0.8 g	小麦 ※190
11	金	2色丼 具だくさん汁 フルーツ(もも)	ご飯・油・砂糖・じゃが芋	鶏肉・玉子・味噌・油揚げ	人参・大根・えのきたけ・ねぎ・絹さや・もも	昆布・醤油・水・みりん風調味料	297 kcal 11.9 g 9.6 g 39.1 g 0.4 g	卵・小麦・大豆
14	月	ご飯 鶏肉と野菜の味噌炒め さつま芋のごま煮 すまし汁(ソーメン・ワカメ)	ごま・ご飯・さつま芋・ソーメン・油	鶏肉・味噌	チンゲン菜・ワカメ・玉ねぎ・人参	みりん風調味料・酒・出し汁・醤油・精製塩	297 kcal 9.2 g 8.2 g 48.7 g 0.8 g	小麦 ※174・※63
15	火	ご飯 助宗タラのコーン焼き 豆腐と野菜の煮物 みそ汁(長ねぎ・ごぼう) フルーツ(オレンジ)	ご飯・マヨネーズ・砂糖・片栗粉・油	スケソウダラ・豆腐・味噌	オレンジ・かぼちゃ・グリーンピース・コーン・ごぼう・玉ねぎ・人参・長ねぎ	出し汁・醤油・精製塩	280 kcal 10.9 g 7.5 g 45.2 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			
3〜5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	塩分 g	
1〜2歳		390/16.1/10.8/57.0/1.1未満	391	14.6	11.8	60.3	1.1	
		285/11.8/7.9/41.7/0.8未満	293	11.0	8.8	45.2	0.8	

食べ物は良く噛んで食べましょう。
良く噛むことで、食後予防消化の負担が減り、お腹に良いと書かれています。

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(卵・乳・小麦・大豆・そば・落花生・えび・かににかん)	エネルギーたんぱく質脂質炭水化物塩分	アレルギー(卵・乳・小麦・大豆・そば・落花生・えび・かににかん)
16	水	ご飯 鶏肉とさつま芋のトマト煮 もやしと人参の和え物 スープ(小松菜・ワカメ)	ご飯・さつま芋・砂糖・小麦粉・油	鶏肉	カットトマトパック・パセリ・もやし・ワカメ・玉ねぎ・小松菜・人参	ケチャップ・コンソメ・出し汁・醤油・水・精製塩	265 kcal 9.0 g 6.2 g 46.1 g 0.9 g	乳・小麦
17	木	キャベツときのこのスパゲティ きゅうりと玉子のサラダ コーンクリームスープ(玉ねぎ・コーン)	スパゲッティ・バター・マヨネーズ・砂糖・小麦粉・油	牛乳・玉子・豚肉	えのき巻・キャベツ・きゅうり・クリームコーン缶・玉ねぎ・人参	コンソメ・酒・醤油・水・精製塩	294 kcal 13.4 g 13.0 g 33.5 g 0.8 g	乳・卵・小麦
18	金	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・もも	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
21	月	ご飯 豚肉とじゃが芋煮 キャベツとツナのおかか和え みそ汁(長ねぎ・油揚げ)	ご飯・じゃが芋・砂糖・油	ツナフレーク缶・花かつお・豚肉・味噌・油揚げ	キャベツ・玉ねぎ・人参・長ねぎ	みりん風調味料・酒・出し汁・醤油	289 kcal 11.9 g 9.1 g 43.4 g 0.8 g	小麦
22	火	ご飯 鮭の味噌マヨ焼き 大根と鶏肉の煮もの すまし汁(なす・ワカメ) フルーツ(オレンジ)	ご飯・マヨネーズ・砂糖・小麦粉・片栗粉・油	鶏肉・鮭・味噌	オレンジ・なす・ワカメ・玉ねぎ・小松菜・人参・大根	みりん風調味料・酒・出し汁・醤油・水・精製塩	259 kcal 9.8 g 7.4 g 39.9 g 0.9 g	卵・小麦
23	水	●衣笠丼 ●水菜と白菜のたいたん 豚汁(豚肉・人参・かぼちゃ) フルーツ(バナナ)	ご飯・油	玉子・豚肉・味噌・油揚げ	かぼちゃ・バナナ・人参・水菜・長ねぎ・白菜	みりん風調味料・酒・出し汁・醤油	285 kcal 10.7 g 9.3 g 41.1 g 1.2 g	卵・小麦
24	木	ご飯 コーンシチュー 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・じゃが芋・油・小麦粉	鶏肉・牛乳・玉子	玉ねぎ・人参・大根・もも・きゅうり	コーンクリームシチュールウ・水・精製塩	317 kcal 10.0 g 12.7 g 41.9 g 1.1 g	乳・卵・小麦
25	金	ご飯 和風ハンバーグ 風干大根の煮物 みそ汁(キヌサヤ・玉子)	ご飯・パン粉・砂糖・油	牛乳・玉子・豚肉・味噌	キヌサヤ・ほうれん草・玉ねぎ・人参・切干大根・白菜	こしょう・みりん風調味料・酒・出し汁・醤油・精製塩	294 kcal 11.0 g 10.2 g 41.9 g 0.7 g	乳・卵・小麦
28	月	ご飯 鶏肉と野菜の味噌炒め さつま芋のごま煮 すまし汁(ソーメン・ワカメ)	ごま・ご飯・さつま芋・ソーメン・油	鶏肉・味噌	チンゲン菜・ワカメ・玉ねぎ・人参	みりん風調味料・酒・出し汁・醤油・精製塩	296 kcal 9.2 g 8.2 g 48.7 g 0.8 g	小麦 ※174・※63
29	火	昭和の日						
30	水	ご飯 鶏肉とさつま芋のトマト煮 白菜と人参の和え物 スープ(小松菜・ワカメ)	ご飯・さつま芋・砂糖・小麦粉・油	鶏肉	カットトマトパック・パセリ・ワカメ・玉ねぎ・小松菜・人参・白菜	ケチャップ・コンソメ・出し汁・醤油・水・精製塩	264 kcal 8.7 g 6.2 g 46.4 g 0.9 g	乳・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。
 ※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 原材料のおおさは、えび、かにが生息する水域で採取しています。