

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	アレルギー	エネルギーたんぱく質脂質炭水化物	アレルギー
1	木	ご飯 豚肉と玉子の甘辛炒め キャベツのマヨサラダ みそ汁(大根・ぶなしめじ)	ご飯・マヨネーズ・砂糖・油	玉子・豚肉・味噌	キャベツ・ぶなしめじ・玉ねぎ・人参・大根	みりん風調味料・酒・出し汁・醤油	266 kcal 10.2 g 9.8 g 37.4 g 0.7 g	卵・小麦
2	金	●中華まき風混ぜ ●こいのぼりコロッケ みそ汁(万能ねぎ・焼ふ) アップルゼリー	ごま油・ご飯・さつまいも・パン粉・砂糖・小麦粉・焼ふ・油	ソナフレック缶・鶏肉・味噌	りんごジュース・寒天・玉ねぎ・小松菜・人参・万能ねぎ	ウスターソース・オイスターソースP・酒・出し汁・醤油・水・中華味	364 kcal 9.4 g 11.0 g 59.9 g 1.4 g	小麦
7	水	ご飯 高野豆腐の肉野菜煮 チャブチエ(春雨の炒め物) みそ汁(焼ふ・ワカメ)	ごま油・ご飯・砂糖・春雨・小麦粉・焼ふ・油	玉子・鶏肉・高野豆腐・味噌	ピーマン・ワカメ・玉ねぎ・小松菜・人参	みりん風調味料・酒・出し汁・醤油	332 kcal 12.1 g 11.5 g 46.7 g 1.0 g	卵・小麦
8	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
9	金	●春野菜のスパゲティナポリタン 白菜と玉子のツナ和え みるくスープ(人参・さつまいも)	さつまいも・スパゲティ・バター・パン粉・マヨネーズ・砂糖・片栗粉・油	ソナフレック缶・牛乳・玉子・鶏肉	グリーンアスパラガス・ナップエンドウ・パプリカ黄・玉ねぎ・人参・白菜	ウスターソース・ケチャップ・コンソメ・出し汁・醤油・酢・水・精製塩	281 kcal 12.7 g 11.3 g 34.2 g 1.2 g	乳・卵・小麦
12	月	ご飯 助宗タラのパン粉焼き 大根の玉子とじ煮 豚汁(豚肉・焼ふ・人参) アップルゼリー	ご飯・じゃが芋・バター・パン粉・マヨネーズ・砂糖・小麦粉・焼ふ・油	スケツウタラ・玉子・豚肉・味噌	インゲン・りんごジュース・寒天・玉ねぎ・人参・大根	酒・出し汁・醤油・精製塩	292 kcal 11.9 g 7.8 g 46.5 g 0.8 g	乳・卵・小麦
13	火	ご飯 麻婆豆腐 キャベツときゅうり和え 中華スープ(玉子・コーン)	ごま油・ご飯・砂糖・片栗粉	玉子・鶏肉・豆腐・味噌	キャベツ・きゅうり・コーン・玉ねぎ・人参・生姜	出し汁・醤油・水・精製塩・中華味	269 kcal 10.7 g 8.1 g 40.5 g 0.7 g	卵・小麦
14	水	ご飯 カラスカレイのから揚げ かぼちゃと豚肉煮 みそ汁(もやし・ワカメ) フルーツ(バナナ)	ご飯・砂糖・小麦粉・油	カラスカレイ・豚肉・味噌	かぼちゃ・トマト・バナナ・もやし・ワカメ・玉ねぎ・万能ねぎ	みりん風調味料・酒・出し汁・醤油	273 kcal 8.3 g 8.5 g 42.8 g 0.8 g	小麦
15	木	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
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	14.5	12.0	59.1	1.1	
1〜2歳		285/11.8/7.9/41.7/0.8未満	293	10.9	9.0	44.3	0.8	

♪♪♪♪♪♪♪♪♪♪♪♪♪♪♪♪  
食べ物は長く噛んで食べましょう。長く噛むことで、虫歯予防や消化の負担が減り、お腹に良いとされています。  
♪♪♪♪♪♪♪♪♪♪♪♪♪♪♪♪

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	アレルギー	エネルギーたんぱく質脂質炭水化物	アレルギー
16	金	ご飯 さつま芋ツナコロッケ もやしのサラダ みそ汁(玉ねぎ・焼ふ) フルーツ(バナナ)	ご飯・さつま芋・パン粉・砂糖・小麦粉・焼ふ・油	ツナフレック缶・味噌	コーン・バナナ・もやし・玉ねぎ・小松菜・人参	出し汁・酢・水・精製塩	345 kcal 8.0 g 9.8 g 59.3 g 0.7 g	小麦
19	月	チキンカレーライス 豆腐サラダ フルーツ(黄桃缶)	ご飯・じゃが芋・砂糖・油	牛乳・鶏肉・豆腐	きゅうり・コーン・黄桃缶・玉ねぎ・人参	ケチャップ・とろけるカレー 甘口・醤油・酢・水	333 kcal 11.2 g 11.0 g 50.9 g 1.1 g	乳・小麦
20	火	ひじきご飯 助宗タラのてり焼き かぼちゃと豚肉の煮物 みそ汁(油揚げ・玉ねぎ) フルーツ(オレンジ)	ご飯・砂糖・片栗粉・油	スケツウタラ・豚肉・味噌・油揚げ	オレンジ・かぼちゃ・キャベツ・ひじき・玉ねぎ	みりん風調味料・酒・出し汁・醤油・精製塩	278 kcal 10.3 g 7.1 g 46.6 g 0.8 g	小麦
21	水	ご飯 高野豆腐の肉野菜煮 チャブチエ(春雨の炒め物) みそ汁(焼ふ・ワカメ)	ごま油・ご飯・砂糖・春雨・小麦粉・焼ふ・油	玉子・鶏肉・高野豆腐・味噌	パプリカ赤・ピーマン・ワカメ・玉ねぎ・小松菜・人参	みりん風調味料・酒・出し汁・醤油	331 kcal 12.1 g 11.5 g 46.7 g 1.0 g	卵・小麦
22	木	中華丼 味噌汁(豆腐・油揚げ・万能ねぎ) フルーツ(バナナ)	ご飯・ごま油・片栗粉	豚肉・豆腐・油揚げ・味噌	玉ねぎ・人参・チンゲン菜・もやし・干し椎茸・万能ねぎ・バナナ	醤油・昆布・鶏がらスープの素・水	317 kcal 12.0 g 9.1 g 44.6 g 0.2 g	乳・鶏肉・豚肉・小麦・大豆
23	金	スパゲティナポリタン 白菜と玉子のツナ和え みるくスープ(人参・さつまいも)	さつまいも・スパゲティ・バター・パン粉・片栗粉・油	ソナフレック缶・牛乳・玉子・鶏肉	ピーマン・玉ねぎ・人参・白菜	ウスターソース・ケチャップ・コンソメ・出し汁・醤油・酢・水・精製塩	280 kcal 12.6 g 11.3 g 33.9 g 1.2 g	乳・卵・小麦
26	月	ご飯 助宗タラのパン粉焼き 大根の玉子とじ煮 豚汁(豚肉・焼ふ・人参) アップルゼリー	ご飯・じゃが芋・バター・パン粉・マヨネーズ・砂糖・小麦粉・焼ふ・油	スケツウタラ・玉子・豚肉・味噌	インゲン・りんごジュース・寒天・玉ねぎ・人参・大根	酒・出し汁・醤油・精製塩	293 kcal 11.9 g 7.8 g 46.5 g 0.8 g	乳・卵・小麦
27	火	ご飯 麻婆豆腐 キャベツときゅうり和え 中華スープ(玉子・コーン)	ごま油・ご飯・砂糖・片栗粉	玉子・鶏肉・豆腐・味噌	キャベツ・きゅうり・コーン・玉ねぎ・人参・生姜	出し汁・醤油・水・精製塩・中華味	269 kcal 10.7 g 8.1 g 40.5 g 0.7 g	卵・小麦
28	水	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	カレーウ・水・精製塩	395 kcal 12.4 g 12.3 g 63.6 g 1.4 g	乳・小麦
29	木	ご飯 豚肉と玉子の甘辛炒め キャベツのマヨサラダ みそ汁(大根・しめじ)	ご飯・マヨネーズ・砂糖・油	玉子・豚肉・味噌	キャベツ・しめじ・玉ねぎ・人参・大根	みりん風調味料・酒・出し汁・醤油	266 kcal 10.2 g 9.8 g 37.4 g 0.7 g	卵・小麦
30	金	ご飯 さつま芋ツナコロッケ もやしのサラダ みそ汁(玉ねぎ・焼ふ) フルーツ(バナナ)	ご飯・さつま芋・パン粉・砂糖・小麦粉・焼ふ・油	ツナフレック缶・味噌	コーン・バナナ・もやし・玉ねぎ・小松菜・人参	出し汁・酢・水・精製塩	345 kcal 8.0 g 9.8 g 59.3 g 0.7 g	小麦

※3色食品群は食品中に含まれる栄養素を見ただけ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、13色食品群以外の使用食材に記載し  
※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せん。またアレルギーの詳細は「予定献立表」でご確認ください。  
※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。  
※201 原材料のおおさきは、えび・かにが生息する水域で採取しています。

