



キッズ	昼食	6月	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)
2	月	ご飯 豆腐と豚肉の和風煮 キャベツと玉子のおかか・和えみそ汁(油揚げ・玉ねぎ)	ご飯・砂糖・油	花かつお・玉子・豆腐・豚肉・味噌・油揚げ	キャベツ・チンゲン菜・玉ねぎ・人参	みりん風調味料・酒・出し汁・醤油	286 kcal 13.4 g 9.6 g 39.3 g 0.8 g	卵・小麦
3	火	冷やし鶏うどん さつま芋のごまがらめ フルーツ(オレンジ)	うどん・ごま・ごま油・さつま芋・砂糖・小麦粉・油	鶏肉	オレンジ・きゅうり・コーン・トマト・人参	みりん風調味料・出し汁・醤油・酢・水	290 kcal 8.3 g 8.8 g 45.3 g 0.8 g	小麦 ※174・※63
4	水	ご飯 ●鮭のかみかみキノコあんかけ ●かみかみ切干大根煮 みそ汁(かぼちゃ・ワカメ) フルーツ(バナナ)	ご飯・砂糖・片栗粉・油	鮭・豚肉・味噌	えのき茸・かぼちゃ・しめじ・バナナ・ワカメ・玉ねぎ・人参・切干大根・万能ねぎ	みりん風調味料・酒・出し汁・醤油・精製塩	297 kcal 12.0 g 7.4 g 47.9 g 0.8 g	小麦
5	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
6	金	鉄分強化！ふりかけご飯 助宗タラの甘辛煮 豆腐とキャベツのおかかサラダ 豚汁(豚肉・焼ふ・大根) フルーツ(バナナ)	ご飯・砂糖・小麦粉・焼ふ・油	スケウタラ・花かつお・豆腐・豚肉・味噌	キャベツ・バナナ・玉ねぎ・人参・大根	ふりかけ・酒・出し汁・醤油・酢・精製塩	278 kcal 12.3 g 6.5 g 44.1 g 0.7 g	小麦 ※18
9	月	豚肉と野菜のスープスパゲティ ポテト玉子サラダ アップルゼリー	じゃが芋・スパゲティ・マヨネーズ・砂糖・油	玉子・豚肉	パセリ粉・ピーマン・りんごジュース・寒天・玉ねぎ・人参	コンソメ・酒・醤油・水	269 kcal 11.6 g 11.0 g 33.1 g 0.7 g	乳・卵・小麦 ※63
10	火	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
11	水	ボークカレーライス もやしとコーンサラダ ●フルーツ(すいか)	ごま油・ご飯・じゃが芋・砂糖・油	豆乳・豚肉	きゅうり・コーン・もやし・玉ねぎ・小玉すいか・人参	ケチャップ・とろけるカレー 甘口・酒・醤油・酢・水	318 kcal 9.8 g 9.4 g 51.6 g 1.1 g	小麦
12	木	ご飯 鶏肉とキャベツのトマト煮 マカロニグラタン スープ(玉ねぎ・人参)	ご飯・バター・パン粉・マカロニ・小麦粉・片栗粉・油	チーズ・牛乳・鶏肉	カットトマトパック・かぼちゃ・キャベツ・グリーンピース・玉ねぎ・小松菜・人参	ケチャップ・コンソメ・酒・醤油・水・精製塩	310 kcal 13.7 g 7.2 g 51.1 g 1.0 g	乳・小麦
13	金	鉄分強化！ふりかけご飯 白糸タラのごまみそ焼煮 豚肉とさつま芋のどろみ煮 すまし汁(豆腐・もやし) フルーツ(バナナ)	ごま・ご飯・さつま芋・砂糖・片栗粉・油	シロイタダ・豆腐・豚肉・味噌	バナナ・もやし・玉ねぎ・白菜	ふりかけ・みりん風調味料・酒・出し汁・醤油・水・精製塩	287 kcal 11.6 g 7.1 g 45.8 g 0.8 g	小麦 ※18・※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	15.0	12.2	58.7	
1~2歳		285/11.8/7.9/41.7/0.8未満		294	11.2	9.1	44.0	



キッズ	昼食	6月	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)
16	月	ご飯 豆腐と豚肉の和風煮 キャベツと玉子のおかか・和えみそ汁(油揚げ・玉ねぎ)	ご飯・砂糖・油	花かつお・玉子・豆腐・豚肉・味噌・油揚げ	キャベツ・チンゲン菜・玉ねぎ・人参	みりん風調味料・酒・出し汁・醤油	286 kcal 13.4 g 9.6 g 39.3 g 0.8 g	卵・小麦
17	火	和風カレー丼 南瓜サラダ フルーツ(みかん)	ご飯・油・砂糖・片栗粉・マヨネーズ	豚肉・油揚げ・ツナ・フレック缶	玉ねぎ・人参・長ネギ・しめじ・かぼちゃ・ブロッコリー・みかん	めんつゆ・カレールー・精製塩	350 kcal 13.4 g 14.5 g 46.1 g 1.0 g	小麦・大豆・卵・乳
18	水	ご飯 鮭のキノコあんかけ 切干大根煮 みそ汁(かぼちゃ・ワカメ) フルーツ(バナナ)	ご飯・砂糖・片栗粉・油	鮭・豚肉・味噌	えのき茸・かぼちゃ・バナナ・ワカメ・玉ねぎ・人参・切干大根・万能ねぎ	みりん風調味料・酒・出し汁・醤油・精製塩	297 kcal 12.1 g 7.4 g 48.1 g 0.8 g	小麦
19	木	●彩り手まり寿司 ひとくちキんカツ 白菜サラダ みそ汁(じゃが芋・長ねぎ) アップルゼリー	ご飯・じゃが芋・パン粉・マヨネーズ・砂糖・小麦粉・油	ツナ・フレック缶・玉子・鶏肉・味噌	きゅうり・コーン・パセリ・パプリカ赤・りんごジュース・寒天・玉ねぎ・長ねぎ・白菜	ウスターソース・酒・出し汁・酢・水・精製塩	359 kcal 11.9 g 13.5 g 50.6 g 1.0 g	卵・小麦
20	金	鉄分強化！ふりかけご飯 助宗タラの甘辛煮 豆腐とキャベツのおかかサラダ 豚汁(豚肉・焼ふ・大根) フルーツ(バナナ)	ご飯・砂糖・小麦粉・焼ふ・油	スケウタラ・花かつお・豆腐・豚肉・味噌	キャベツ・バナナ・玉ねぎ・人参・大根	ふりかけ・酒・出し汁・醤油・酢・精製塩	278 kcal 12.3 g 6.5 g 44.1 g 0.7 g	小麦 ※18
23	月	豚肉と野菜のスープスパゲティ ポテト玉子サラダ アップルゼリー	じゃが芋・スパゲティ・マヨネーズ・砂糖・油	玉子・豚肉	パセリ粉・ピーマン・りんごジュース・寒天・玉ねぎ・人参	コンソメ・酒・醤油・水	269 kcal 11.6 g 11.0 g 33.1 g 0.7 g	乳・卵・小麦 ※63
24	火	ご飯 カラスカレイのから揚げ 炒り粉豆腐 みそ汁(大根・ワカメ) フルーツ(白桃缶)	ご飯・砂糖・片栗粉・油	カラスカレイ・鶏肉・粉豆腐・味噌	グリーンピース・ほうれん草・ワカメ・玉ねぎ・人参・大根・白桃缶	酒・出し汁・醤油・精製塩	287 kcal 10.1 g 9.3 g 42.4 g 0.8 g	小麦
25	水	ボークカレーライス もやしとコーンサラダ フルーツ(バナナ)	ごま油・ご飯・じゃが芋・砂糖・油	豆乳・豚肉	きゅうり・コーン・バナナ・もやし・玉ねぎ・人参	ケチャップ・とろけるカレー 甘口・酒・醤油・酢・水	308 kcal 9.6 g 9.3 g 49.4 g 1.1 g	小麦
26	木	ご飯 鶏肉とキャベツのトマト煮 マカロニグラタン スープ(玉ねぎ・人参)	ご飯・バター・パン粉・マカロニ・小麦粉・片栗粉・油	チーズ・牛乳・鶏肉	カットトマトパック・かぼちゃ・キャベツ・グリーンピース・玉ねぎ・小松菜・人参	ケチャップ・コンソメ・酒・醤油・水・精製塩	310 kcal 13.7 g 7.2 g 51.1 g 1.0 g	乳・小麦
27	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・インゲン・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
30	月	ご飯 豆腐と豚肉の和風煮 キャベツと玉子のおかか・和えみそ汁(油揚げ・玉ねぎ)	ご飯・砂糖・油	花かつお・玉子・豆腐・豚肉・味噌・油揚げ	キャベツ・チンゲン菜・玉ねぎ・人参	みりん風調味料・酒・出し汁・醤油	287 kcal 13.4 g 9.6 g 39.3 g 0.8 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。  
 ※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。



食べ物は長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、お腹に良いと書かれています。