



キッズ	昼食	3色食品群				3～5歳児		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・まひかり)	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・まひかり)	
						kcal	g	kcal	g	
1	金	ご飯 カラスカレイのサクサクフライ さつまいもと鶏肉の煮物 みそ汁(もやし・油揚げ) フルーツ(みかん)	ご飯・さつまいも・パン粉・砂糖・小麦粉・片栗粉・油	カラスカレイ・鶏肉・味噌・油揚げ	ほうれん草・みかん・もやし・人参	酒・出し汁・醤油・水・精製塩	410 kcal 13.2 g 12.0 g 65.8 g 1.0 g	小麦	308 kcal 9.9 g 9.0 g 49.4 g 0.8 g	小麦
4	月	鉄分強化！ふりかけご飯 豚肉と白菜の炒め物 炒り粉豆腐 みそ汁(かぼちゃ・長ねぎ)	ごま油・ご飯・砂糖・油	豚肉・粉豆腐・味噌・油揚げ	かぼちゃ・玉ねぎ・人参・長ねぎ・白菜	ふりかけ・みりん風調味料・酒・出し汁・醤油・精製塩	374 kcal 16.5 g 11.7 g 53.5 g 1.0 g	小麦 ※18	281 kcal 12.4 g 8.8 g 40.1 g 0.8 g	小麦 ※18
5	火	ポークカレーライス 大根のたまごサラダ みかん缶	ご飯・じゃが芋・マヨネーズ・砂糖・油	牛乳・豚肉・玉子	みかん・玉ねぎ・人参・大根	ケチャップ・とろけるカレー 甘口・酒・醤油・水	404 kcal 12.6 g 12.2 g 65.2 g 1.3 g	乳・卵・小麦	303 kcal 9.5 g 9.2 g 48.9 g 1.0 g	乳・卵・小麦
6	水	厚揚げと豚肉の味噌煮込みうどん もやしとコーンのごまナムル フルーツ(バナナ)	うどん・ごま・ごま油・砂糖・油	厚揚げ・豚肉・味噌	コーン・ごぼう・バナナ・もやし・玉ねぎ・人参・万能ねぎ	酒・出し汁・醤油	358 kcal 15.9 g 13.6 g 42.5 g 1.0 g	小麦 ※14	269 kcal 11.9 g 10.2 g 31.9 g 0.8 g	小麦 ※14
7	木	ご飯 鮭の竜田焼き 大根の玉子とじ 鶏汁(鶏肉・花ふ・さつまいも) ヨーグルト	ごま油・ご飯・さつまいも・花ふ・砂糖・片栗粉・油	ヨーグルト・玉子・鶏肉・鮭・味噌	キャベツ・人参・大根	みりん風調味料・酒・出し汁・醤油・水	403 kcal 18.3 g 10.5 g 61.9 g 1.0 g	乳・卵・小麦	302 kcal 13.7 g 7.9 g 46.4 g 0.8 g	乳・卵・小麦
8	金	ご飯 ●冬野菜ポトフ かぼちゃのマヨサラダ フルーツ(みかん)	ご飯・マヨネーズ・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・水・精製塩	358 kcal 11.3 g 11.2 g 55.7 g 0.7 g	乳・卵・小麦	269 kcal 8.5 g 8.4 g 41.8 g 0.5 g	乳・卵・小麦
11	月	おかか混ぜご飯 鶏肉のさつまいも炒め 大根ナムル みそ汁(ワカメ・花ふ)	ごま油・ご飯・さつまいも・花ふ・砂糖・片栗粉・油	花かつお・鶏肉・味噌	キャベツ・パプリカ赤・ワカメ・大根	みりん風調味料・酒・出し汁・醤油	375 kcal 12.5 g 10.3 g 58.8 g 1.2 g	小麦	281 kcal 9.4 g 7.7 g 44.1 g 0.9 g	小麦
12	火	シチュー ブロッコリーとたまごのサラダ 桃缶	ご飯・じゃが芋・マヨネーズ・砂糖・油	牛乳・鶏肉・玉子	桃・玉ねぎ・人参・ブロッコリー	ケチャップ・とろけるシチュー 甘口・酒・醤油・水	404 kcal 12.6 g 12.2 g 65.2 g 1.3 g	乳・卵・小麦	303 kcal 9.5 g 9.2 g 48.9 g 1.0 g	乳・卵・小麦
13	水	ご飯 白糸タラのごま焼き 鶏肉とキャベツのコンソメ煮 みそ汁(玉子・長ねぎ) フルーツ(バナナ)	ごま・ご飯・油	シロイトラ・玉子・鶏肉・味噌	あおさ粉・キャベツ・バナナ・れんこん・人参・長ねぎ	コンソメ・みりん風調味料・出し汁・醤油・水・精製塩	350 kcal 14.4 g 10.3 g 51.4 g 1.0 g	乳・卵・小麦	263 kcal 10.8 g 7.7 g 38.6 g 0.8 g	乳・卵・小麦
14	木	ご飯 玉子と豚肉のオイスター炒め マカロニサラダ 中華スープ(ごぼう・かぶ) ヨーグルト	ごま油・ご飯・マカロニミックス・砂糖・油	ヨーグルト・玉子・豚肉	かぶ・きゅうり・ごぼう・玉ねぎ・小松菜・人参	オイスターソースP・酒・醤油・酢・水・精製塩・中華味	411 kcal 16.4 g 13.5 g 57.4 g 1.1 g	乳・卵・小麦	308 kcal 12.3 g 10.1 g 43.1 g 0.8 g	乳・卵・小麦
15	金	ご飯 カラスカレイのサクサクフライ さつまいもと鶏肉の煮物 みそ汁(もやし・油揚げ) フルーツ(みかん)	ご飯・さつまいも・パン粉・砂糖・小麦粉・片栗粉・油	カラスカレイ・鶏肉・味噌・油揚げ	ほうれん草・みかん・もやし・人参	酒・出し汁・醤油・水・精製塩	410 kcal 13.2 g 12.0 g 65.8 g 1.0 g	小麦	308 kcal 9.9 g 9.0 g 49.4 g 0.8 g	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	塩分g	食べ物は良く噛んで食べよう。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。		
3～5歳		390/16.1/10.8/57.0/1.1未満	392	15.0	11.9	59.0	1.1			
1～2歳		285/11.8/7.9/41.7/0.8未満	294	11.3	8.9	44.3	0.8			

キッズ	昼食	3色食品群				3～5歳児		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・まひかり)	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・まひかり)	
						kcal	g	kcal	g	
18	月	鉄分強化！ふりかけご飯 豚肉と白菜の炒め物 炒り粉豆腐 みそ汁(かぼちゃ・長ねぎ)	ごま油・ご飯・砂糖・油	豚肉・粉豆腐・味噌・油揚げ	かぼちゃ・玉ねぎ・人参・長ねぎ・白菜	ふりかけ・みりん風調味料・酒・出し汁・醤油・精製塩	374 kcal 16.5 g 11.7 g 53.5 g 1.0 g	小麦 ※18	281 kcal 12.4 g 8.8 g 40.1 g 0.8 g	小麦 ※18
19	火	ご飯 ポテトツナコロッケ ささみと小松菜の煮物 みそ汁(焼ふ・大根)	ご飯・じゃが芋・パン粉・砂糖・小麦粉・焼ふ・片栗粉・油	ツナフレーク缶・鶏肉・味噌	トマト・玉ねぎ・小松菜・水菜・大根	ウスターソース・こしょう・酒・出し汁・醤油・水・精製塩	422 kcal 14.3 g 12.4 g 68.1 g 1.3 g	小麦	317 kcal 10.7 g 9.3 g 51.1 g 1.0 g	小麦
20	水	厚揚げと豚肉の味噌煮込みうどん もやしとコーンのごまナムル フルーツ(バナナ)	うどん・ごま・ごま油・砂糖・油	厚揚げ・豚肉・味噌	コーン・ごぼう・バナナ・もやし・玉ねぎ・人参・万能ねぎ	酒・出し汁・醤油	358 kcal 15.9 g 13.6 g 42.5 g 1.0 g	小麦 ※14	269 kcal 11.9 g 10.2 g 31.9 g 0.8 g	小麦 ※14
21	木	ご飯 鮭の竜田焼き 大根の玉子とじ 鶏汁(鶏肉・花ふ・さつまいも) ヨーグルト	ごま油・ご飯・さつまいも・花ふ・砂糖・片栗粉・油	ヨーグルト・玉子・鶏肉・鮭・味噌	キャベツ・人参・大根	みりん風調味料・酒・出し汁・醤油・水	403 kcal 18.3 g 10.5 g 61.9 g 1.0 g	乳・卵・小麦	302 kcal 13.7 g 7.9 g 46.4 g 0.8 g	乳・卵・小麦
22	金	ハヤシライス 大根のたまごサラダ みかん缶	ご飯・じゃが芋・マヨネーズ・砂糖・油	牛乳・豚肉・玉子	みかん・玉ねぎ・人参・大根	ケチャップ・とろけるハヤシ 甘口・酒・醤油・水	404 kcal 12.6 g 12.2 g 65.2 g 1.3 g	乳・卵・小麦	303 kcal 13.7 g 7.9 g 46.4 g 0.8 g	乳・卵・小麦
25	金	●トナカイライス ●ローストチキン 大根ナムル 具だくさんスープ(さつまいも・人参・ワカメ) フルーツ(りんご)	ごま油・ご飯・さつまいも・砂糖・油	ウインナー・花かつお・鶏肉	キャベツ・にんにく・パプリカ赤・りんご・ワカメ・玉ねぎ・人参・大根	ケチャップ・コンソメ・みりん風調味料・酒・醤油・水・精製塩	396 kcal 12.5 g 11.7 g 62.0 g 1.4 g	乳・卵・小麦	297 kcal 8.5 g 8.4 g 41.8 g 0.5 g	乳・卵・小麦
26	火	チキンカレーライス キャベツのたまごサラダ みかん缶	ご飯・じゃが芋・マヨネーズ・砂糖・油	牛乳・豚肉・玉子	みかん・玉ねぎ・人参・キャベツ	ケチャップ・とろけるカレー 甘口・酒・醤油・水	404 kcal 12.6 g 12.2 g 65.2 g 1.3 g	乳・卵・小麦	303 kcal 9.4 g 7.7 g 44.1 g 0.9 g	乳・卵・小麦
27	水	ご飯 白糸タラのごま焼き 鶏肉とキャベツのコンソメ煮 みそ汁(玉子・長ねぎ) フルーツ(バナナ)	ごま・ご飯・油	シロイトラ・玉子・鶏肉・味噌	あおさ粉・キャベツ・バナナ・れんこん・人参・長ねぎ	コンソメ・みりん風調味料・出し汁・醤油・水・精製塩	350 kcal 14.4 g 10.3 g 51.4 g 1.0 g	乳・卵・小麦	263 kcal 10.8 g 7.7 g 38.6 g 0.8 g	乳・卵・小麦
28	木	ご飯 玉子と豚肉のオイスター炒め マカロニサラダ 中華スープ(ごぼう・かぶ) ヨーグルト	ごま油・ご飯・マカロニミックス・砂糖・油	ヨーグルト・玉子・豚肉	かぶ・きゅうり・ごぼう・玉ねぎ・小松菜・人参	オイスターソースP・酒・醤油・酢・水・精製塩・中華味	411 kcal 16.4 g 13.5 g 57.4 g 1.1 g	乳・卵・小麦	308 kcal 12.3 g 10.1 g 43.1 g 0.8 g	乳・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。
 ※14 この商品は「そば・卵」を含む製品と同じ施設で製造しておりますが、混入を最小限に抑えるように十分に配慮して生産されております。
 ※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。

