

キッズ	昼食	4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量	アレルギー
1	水	ご飯 鶏肉とさつま芋の甘辛炒め もやしと小松菜のおかゆサラダ みそ汁(玉ねぎ・ワカメ)	ご飯・さつまいも・砂糖・油	花かつお・鶏肉・味噌	もやし・ワカメ・玉ねぎ・小松菜・人参	みりん風調味料・出し汁・醤油・酢	272 kcal 9.2 g 8.1 g 43.4 g 0.8 g	小麦
2	木	鉄分強化！ふりかけごはん 豆腐と豚肉のケチャップ煮 玉子サラダ スープ(じゃが芋・コーン)	ご飯・じゃが芋・マヨネーズ・砂糖・片栗粉・油	玉子・豆腐・豚肉	キャベツ・きゅうり・コーン・玉ねぎ・人参	ケチャップ・コンソメ・穀物ふりかけ・酒・水・精製塩	322 kcal 13.7 g 11.9 g 43.0 g 0.8 g	乳成分・卵・小麦 ※18
3	金	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	月	ポークカレーライス キャベツとひじきのツナ和え フルーツ(オレンジ)	ご飯・じゃが芋・砂糖・油	ツナフレーク缶・豆乳・豚肉	オレンジ・キャベツ・ひじき・玉ねぎ・人参	ケチャップ・とろけるカレー 甘口・酒・出し汁・醤油・水	296 kcal 10.3 g 9.1 g 47.3 g 1.1 g	小麦
7	火	ご飯 助宗タラのごま味噌マヨ焼き 鶏肉と大根の煮物 すまし汁(ソーマン・ごぼう) フルーツ(白桃缶)	ごま・ご飯・ソーマン・マヨネーズ・小麦粉・片栗粉・油	スケソウタラ・鶏肉・味噌	ごぼう・チンゲン菜・玉ねぎ・人参・大根・白桃缶	みりん風調味料・酒・出し汁・醤油・精製塩	275 kcal 9.8 g 7.3 g 44.4 g 0.8 g	卵・小麦 ※174・※63
8	水	豚玉丼 キャベツと人参の和え物 みそ汁(焼ふ・長ねぎ) アップルゼリー	ご飯・砂糖・焼ふ・油	玉子・豚肉・味噌	あおき粉・かぼちゃ・キャベツ・りんご・ジュース・寒天・人参・長ねぎ	みりん風調味料・酒・出し汁・醤油	280 kcal 10.7 g 7.3 g 46.1 g 0.7 g	卵・小麦 ※201
9	木	ご飯 麻婆春雨 大根サラダ 中華スープ(じゃが芋・ごぼう)	ごま油・ご飯・じゃが芋・砂糖・春雨・片栗粉・油	鶏肉・味噌	ごぼう・トマト・ニラ・にんにく・玉ねぎ・人参・大根	出し汁・醤油・酢・水・精製塩・中華味	281 kcal 7.2 g 7.4 g 48.8 g 0.8 g	小麦
10	金	ご飯 コーンクリームシチュー 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の素・水・精製塩	317 kcal 10.0 g 12.7 g 41.9 g 1.1 g	乳成分・卵・小麦
13	月	スパゲッティミートソース さつま芋サラダ スープ(チンゲン菜・ごぼう)	さつまいも・スパゲッティ・バター・砂糖・小麦粉・油	鶏肉	きゅうり・グリーンアスパラ・ごぼう・チンゲン菜・玉ねぎ・人参	ウスターソース・ケチャップ・コンソメ・酒・酢・水・精製塩	278 kcal 10.1 g 9.1 g 41.4 g 1.1 g	乳成分・小麦
14	火	ご飯 鮭のコーン焼き 豆腐と野菜のうまさ 豚汁(豚肉・大根・しめじ) フルーツ(黄桃缶)	ご飯・じゃが芋・マヨネーズ・小麦粉・片栗粉・油	鮭・豆腐・豚肉・味噌	コーン・しめじ・パセリ・黄桃缶・玉ねぎ・人参・大根	みりん風調味料・酒・出し汁・醤油・精製塩	320 kcal 13.4 g 10.6 g 45.5 g 0.6 g	卵・小麦
15	水	ご飯 鶏肉とさつま芋の甘辛炒め もやしと小松菜のおかゆサラダ みそ汁(玉ねぎ・ワカメ)	ご飯・さつまいも・砂糖・油	花かつお・鶏肉・味噌	もやし・ワカメ・玉ねぎ・小松菜・人参	みりん風調味料・出し汁・醤油・酢	272 kcal 9.2 g 8.1 g 43.4 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		
3~5歳			390/16.1/10.8/57.0/1.1未満	392	14.8	11.6	60.7	
1~2歳			285/11.8/7.9/41.7/0.8未満	294	11.1	8.7	45.5	

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、お腹に良いと書かれています。

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量	アレルギー
16	木	鉄分強化！ふりかけごはん 豆腐と豚肉のケチャップ煮 玉子サラダ スープ(じゃが芋・コーン)	ご飯・じゃが芋・マヨネーズ・砂糖・片栗粉・油	玉子・豆腐・豚肉	キャベツ・きゅうり・コーン・玉ねぎ・人参	ケチャップ・コンソメ・穀物ふりかけ・酒・水・精製塩	322 kcal 13.7 g 11.9 g 43.0 g 0.8 g	乳成分・卵・小麦 ※18
17	金	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	乳成分・小麦・大豆
20	月	ポークカレーライス キャベツとひじきのツナ和え フルーツ(オレンジ)	ご飯・じゃが芋・砂糖・油	ツナフレーク缶・豆乳・豚肉	オレンジ・キャベツ・ひじき・玉ねぎ・人参	ケチャップ・とろけるカレー 甘口・酒・出し汁・醤油・水	296 kcal 10.3 g 9.1 g 47.3 g 1.1 g	小麦
21	火	ご飯 助宗タラのごま味噌マヨ焼き 鶏肉と大根の煮物 すまし汁(ソーマン・ごぼう) フルーツ(白桃缶)	ごま・ご飯・ソーマン・マヨネーズ・小麦粉・片栗粉・油	スケソウタラ・鶏肉・味噌	ごぼう・チンゲン菜・玉ねぎ・人参・大根・白桃缶	みりん風調味料・酒・出し汁・醤油・精製塩	275 kcal 9.8 g 7.3 g 44.4 g 0.8 g	卵・小麦 ※174・※63
22	水	●衣笠丼 ●水菜とかぼちゃのたいたん 具だくさん汁(豚肉・焼ふ・人参) フルーツ(オレンジ)	ご飯・焼ふ・油	玉子・豚肉・味噌・油揚げ	オレンジ・かぼちゃ・人参・水菜・長ねぎ	みりん風調味料・酒・出し汁・醤油	299 kcal 12.5 g 9.4 g 43.4 g 1.1 g	卵・小麦
23	木	ご飯 麻婆春雨 大根サラダ 中華スープ(じゃが芋・ごぼう)	ごま油・ご飯・じゃが芋・砂糖・春雨・片栗粉・油	鶏肉・味噌	ごぼう・トマト・ニラ・にんにく・玉ねぎ・人参・大根	出し汁・醤油・酢・水・精製塩・中華味	281 kcal 7.2 g 7.4 g 48.8 g 0.8 g	小麦
24	金	他人丼 味噌汁(もやし・油揚げ) フルーツ(もも)	ご飯・油・砂糖・片栗粉	豚肉・油揚げ・玉子・味噌	玉ねぎ・にんじん・ねぎ・もやし・しいげん・もも	醤油・料理酒	269 kcal 11.4 g 8.4 g 38.2 g 0.8 g	
27	月	スパゲッティミートソース さつま芋サラダ スープ(チンゲン菜・ごぼう)	さつまいも・スパゲッティ・バター・砂糖・小麦粉・油	鶏肉	きゅうり・グリーンアスパラ・ごぼう・チンゲン菜・玉ねぎ・人参	ウスターソース・ケチャップ・コンソメ・酒・酢・水・精製塩	278 kcal 10.1 g 9.1 g 41.4 g 1.1 g	乳成分・小麦
28	火	ご飯 鮭のコーン焼き 豆腐と野菜のうまさ 豚汁(豚肉・大根・しめじ) フルーツ(黄桃缶)	ご飯・じゃが芋・マヨネーズ・小麦粉・片栗粉・油	鮭・豆腐・豚肉・味噌	コーン・パセリ粉・ぶなしめじ・黄桃缶・玉ねぎ・人参・大根	みりん風調味料・酒・出し汁・醤油・精製塩	321 kcal 13.4 g 10.6 g 45.5 g 0.6 g	卵・小麦 ※63
30	木	鉄分強化！ふりかけごはん 豆腐と豚肉のケチャップ煮 玉子サラダ スープ(じゃが芋・コーン)	ご飯・じゃが芋・マヨネーズ・砂糖・片栗粉・油	玉子・豆腐・豚肉	キャベツ・きゅうり・コーン・玉ねぎ・人参	ケチャップ・コンソメ・穀物ふりかけ・酒・水・精製塩	309 kcal 12.2 g 10.6 g 43.7 g 0.8 g	乳成分・卵・小麦 ※18

※3色食品群は食品中に含まれる栄養素を見た目で分りやすくするための目安です。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。
※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。