

キッズ	昼食	3色食品群					3~5歳 栄養価	たんぱく質 脂質 炭水化物 塩分	1~2歳 栄養価	たんぱく質 脂質 炭水化物 塩分
		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	おやつ	アレルギー (乳・小麦・卵・そば・ えび・かにか)				
1	日	ハヤシライス まめサラダ フルーツ(キウイフルーツ)	じゃが芋・片栗粉・油・ 砂糖・ご飯・マヨネーズ	牛乳・チーズ・豚肉・ 大豆	青のり・オレンジ・玉ねぎ・ カットトマト缶・グリーン ピース・きゅうり・パプリ カ赤・キウイフルーツ	牛乳 チーズ入りいもち フルーツ(オレンジ)	609 20.3 21.8 82.4 2.1	kcal g g g g	457 15.2 16.4 61.8 1.6	kcal g g g g
2	月	白糸タラのコロコロ甘揚げ 三色和え ご飯・みそ汁 フルーツ(グレープフルーツ)	ホットケーキミックス・ 砂糖・ご飯・片栗粉・ 油・ごま・さつまい	牛乳・無調整豆乳・シ ロイタダ・玉子・豆腐	人参・生姜・キャベツ・ 長ねぎ・グレープフルーツ	牛乳 秋色豆乳蒸しパン	603 20.5 17.9 88.1 1.5	kcal g g g g	452 15.4 13.4 66.1 1.1	kcal g g g g
3	火	豚肉の生姜焼き かぼちゃの塩バター煮 ご飯・みそ汁	ご飯・ごま・砂糖・油・ バター・焼ふ	牛乳・油揚げ・しらす 干し・豚肉	小松菜・生姜・玉ねぎ・ 人参・かぼちゃ・万能ね ぎ	牛乳 菜飯おにぎり	597 20.5 14.8 91.5 1.4	kcal g g g g	448 15.4 11.1 68.6 1.1	kcal g g g g
4	水	スケウタラのピカタ くるくるマカロニサラダ ご飯・みそ汁 フルーツ(りんご)	ご飯・小麦粉・油・じゃ が芋・ツイストマカロ ニ・砂糖・マヨネーズ	牛乳・スケウタラ・玉 子・ツナフレーク缶・ 油揚げ	りんごジュース・寒天・ 青のり・きゅうり・大根・り んご	牛乳 アップルゼリー 鉄カルウエハース	531 19.0 14.6 78.6 1.3	kcal g g g g	398 14.3 11.0 59.0 1.0	kcal g g g g
5	木	麻婆豆腐 白菜のしらす和え ご飯・中華スープ フルーツ(オレンジ)	砂糖・バター・ごま・ご 飯・ごま油・片栗粉	牛乳・無調整豆乳・豚 肉・豆腐・しらす干し	かぼちゃ・生姜・長ね ぎ・人参・ニラ・白菜・ キャベツ・コーン・オレン ジ	牛乳 豆乳スイートパンキン	532 19.7 14.9 78.2 1.2	kcal g g g g	399 14.8 11.2 58.7 0.9	kcal g g g g
6	金	スパニッシュオムレツ ひじきのサラダ ご飯・みそ汁 フルーツ(バナナ)	バターロール・ご飯・ じゃが芋・バター・砂 糖・油・ごま	牛乳・ウインナー・玉 子・ツナフレーク缶・ 厚揚げ	レタス・玉ねぎ・トマト・ ひじき・きゅうり・コーン・ 万能ねぎ・バナナ	牛乳 ホットドッグ	664 26.2 24.3 83.8 2.3	kcal g g g g	498 19.7 18.2 62.9 1.7	kcal g g g g
7	土	鶏ささみの治部煮 チンゲン菜ときのこの磯和え 納豆ごはん・みそ汁	ご飯・バター・片栗粉	牛乳・鶏肉・納豆	玉ねぎ・人参・レーズ ン・大根・枝豆・チンゲ ン菜・しめじ・青のり・か ぼちゃ・長ねぎ	牛乳 カレー風味ピラフ	601 27.5 11.5 93.4 1.4	kcal g g g g	451 20.6 8.6 70.1 1.1	kcal g g g g
8	日	高野豆腐の揚げ浸し 豚肉と白菜の重ね煮 ご飯・みそ汁 フルーツ(キウイフルーツ)	ホットケーキミックス・ イチゴジャム・油・パ ター・ご飯・片栗粉・ 砂糖	牛乳・玉子・高野豆 腐・素干しエビ・豚肉 フルーツ	長ねぎ・人参・白菜・ワ カメ・インゲン・キウイフ ルーツ	牛乳 ホットケーキ(イチゴジャム)	626 22.8 20.7 83.8 2.0	kcal g g g g	470 17.1 15.5 62.9 1.5	kcal g g g g
9	月	豚肉とさつまいのバター正油焼き じゃがサラダ 鉄分強化！ふりかけごはん・かき玉	マカロニ・砂糖・ご飯・ ふりかけ・さつまい 油・バター・ごま・片栗 粉	牛乳・きなこ・豚肉・し らす干し・玉子	大根・人参・長ねぎ	牛乳 マカロニきなこ カルシウムクッキー	571 21.1 18.6 77.2 1.0	kcal g g g g	428 15.8 14.0 57.9 0.8	kcal g g g g
10	火	秋鮭とほうれん草のグラタン風 かぼちゃのサラダ ご飯・みそ汁 フルーツ(柿)	ご飯・砂糖・バター・ 小麦粉・パン粉・油・ マヨネーズ	牛乳・ちりめん干し・ 納豆・秋鮭・無調整豆 乳・油揚げ	のり・玉ねぎ・ほうれ ん草・かぼちゃ・きゅうり・ 人参・かぶ・柿	牛乳 納豆巻き	616 22.3 14.7 96.3 1.4	kcal g g g g	462 16.7 11.0 72.2 1.1	kcal g g g g
11	水	スパゲッティミートソース ツナサラダ スープ ヨーグルト	小麦粉・片栗粉・油・ スパゲッティ・バター・ 砂糖・マヨネーズ	牛乳・豚肉・ツナフ レーク缶・ヨーグルト	ひじき・玉ねぎ・ほうれ ん草・みかん・人参・パ セリ・キャベツ・大根・し めじ	牛乳 もちもちひときと野菜のおやき フルーツ(みかん)	571 23.4 20.2 71.6 1.7	kcal g g g g	428 17.6 15.2 53.7 1.3	kcal g g g g
12	木	スケウタラの竜田揚げ ナムル ご飯・具だくさんのみそ汁	じゃが芋・片栗粉・小 麦粉・砂糖・ご飯・油・ ごま・ごま油・里芋	牛乳・チーズ・スケウ タラ・鶏肉	生姜・レタス・白菜・水 菜・人参・インゲン	牛乳 ボンデケーキ	520 18.9 15.6 73.8 1.5	kcal g g g g	390 14.2 11.7 55.4 1.1	kcal g g g g
13	金	花ちらし寿司 にっごりハンバーグ すまし汁 フルーツ(みかん)	ご飯・マヨネーズ・砂 糖・パン粉・油・パ ター・花ふ	牛乳・ちりめん干し・ 花かつお・秋鮭・鶏 肉・豆腐	のり・きゅうり・大根・コー ン・玉ねぎ・人参・枝豆・ レタス・万能ねぎ・みか ん	牛乳 じゃこおかわおにぎり スティック野菜	644 24.0 18.9 90.6 1.5	kcal g g g g	483 18.0 14.2 68.0 1.1	kcal g g g g
14	土	黄金カレイの甘辛煮 ポパインデー ご飯・みそ汁 フルーツ(りんご)	小麦粉・ごま油・ご飯・ 砂糖・バター	牛乳・素干しエビ・カ レイ・鶏肉・油揚げ	小松菜・しいたけ・青の り・生姜・大根・人参・ほ うれん草・コーン・玉ね ぎ・りんご	牛乳 小松菜のおやき	530 22.8 13.5 75.6 1.3	kcal g g g g	398 17.1 10.1 56.7 1.0	kcal g g g g
15	日	ハヤシライス まめサラダ フルーツ(キウイフルーツ)	じゃが芋・片栗粉・油・ 砂糖・ご飯・マヨネーズ	牛乳・チーズ・豚肉・ 大豆	青のり・オレンジ・玉ね ぎ・カットトマト缶・グリン ピース・きゅうり・パプリ カ赤・キウイフルーツ	牛乳 チーズ入りいもち フルーツ(オレンジ)	609 20.3 21.8 82.4 2.1	kcal g g g g	457 15.2 16.4 61.8 1.6	kcal g g g g

♪♪♪♪♪♪♪♪♪♪♪♪♪♪♪♪
 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
 と言われています。
 ♪♪♪♪♪♪♪♪♪♪♪♪♪♪♪♪

キッズ	昼食	3色食品群					3~5歳 栄養価	たんぱく質 脂質 炭水化物 塩分	1~2歳 栄養価	たんぱく質 脂質 炭水化物 塩分
		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	おやつ	アレルギー (乳・小麦・卵・そば・ えび・かにか)				
16	月	白糸タラのコロコロ甘揚げ 三色和え ご飯・みそ汁 フルーツ(グレープフルーツ)	ホットケーキミックス・ 砂糖・ご飯・片栗粉・ 油・ごま・さつまい	牛乳・無調整豆乳・シ ロイタダ・玉子・豆腐	人参・生姜・キャベツ・ 長ねぎ・グレープフルーツ	牛乳 秋色豆乳蒸しパン	603 20.5 17.9 88.1 1.5	kcal g g g g	452 15.4 13.4 66.1 1.1	kcal g g g g
17	火	豚肉の生姜焼き かぼちゃの塩バター煮 ご飯・みそ汁	ご飯・ごま・砂糖・油・ バター・焼ふ	牛乳・油揚げ・しらす 干し・豚肉	小松菜・生姜・玉ねぎ・ 人参・かぼちゃ・万能ね ぎ	牛乳 菜飯おにぎり	597 20.5 14.8 91.5 1.4	kcal g g g g	448 15.4 11.1 68.6 1.1	kcal g g g g
18	水	スケウタラのピカタ くるくるマカロニサラダ ご飯・みそ汁 フルーツ(りんご)	ご飯・小麦粉・油・じゃ が芋・ツイストマカロ ニ・砂糖・マヨネーズ	牛乳・スケウタラ・玉 子・ツナフレーク缶・ 油揚げ	りんごジュース・寒天・ 青のり・きゅうり・大根・り んご	牛乳 アップルゼリー 鉄カルウエハース	531 19.0 14.6 78.6 1.3	kcal g g g g	398 14.3 11.0 59.0 1.0	kcal g g g g
19	木	麻婆豆腐 白菜のしらす和え ご飯・中華スープ フルーツ(オレンジ)	砂糖・バター・ごま・ご 飯・ごま油・片栗粉	牛乳・無調整豆乳・豚 肉・豆腐・しらす干し	かぼちゃ・生姜・長ね ぎ・人参・ニラ・白菜・ キャベツ・コーン・オレン ジ	牛乳 豆乳スイートパンキン	532 19.7 14.9 78.2 1.2	kcal g g g g	399 14.8 11.2 58.7 0.9	kcal g g g g
20	金	スパニッシュオムレツ ひじきのサラダ ご飯・みそ汁 フルーツ(白桃缶)	バターロール・ご飯・ じゃが芋・バター・砂 糖・油・ごま	牛乳・ウインナー・玉 子・ツナフレーク缶・ 豆腐	レタス・玉ねぎ・トマト・ ひじき・きゅうり・コーン・ 万能ねぎ・バナナ	牛乳 ホットドッグ	664 26.2 24.3 83.8 2.3	kcal g g g g	498 19.7 18.2 62.9 1.7	kcal g g g g
21	土	鶏ささみの治部煮 チンゲン菜ときのこの磯和え 納豆ごはん・みそ汁	ご飯・バター・片栗粉	牛乳・鶏肉・納豆	玉ねぎ・人参・レーズ ン・大根・枝豆・チンゲ ン菜・しめじ・青のり・か ぼちゃ・長ねぎ	牛乳 カレー風味ピラフ	601 27.5 11.5 93.4 1.4	kcal g g g g	451 20.6 8.6 70.1 1.1	kcal g g g g
22	日	高野豆腐の揚げ浸し 豚肉と白菜の重ね煮 ご飯・みそ汁 フルーツ(キウイフルーツ)	ホットケーキミックス・ イチゴジャム・油・パ ター・ご飯・片栗粉・ 砂糖	牛乳・玉子・高野豆 腐・素干しエビ・豚肉 フルーツ	長ねぎ・人参・白菜・ワ カメ・インゲン・キウイフ ルーツ	牛乳 ホットケーキ(イチゴジャム)	626 22.8 20.7 83.8 2.0	kcal g g g g	470 17.1 15.5 62.9 1.5	kcal g g g g
23	月	豚肉とさつまいのバター正油焼き じゃがサラダ 鉄分強化！ふりかけごはん・かき玉	マカロニ・砂糖・ご飯・ ふりかけ・さつまい 油・バター・ごま・片栗 粉	牛乳・きなこ・豚肉・し らす干し・玉子	大根・人参・長ねぎ	牛乳 マカロニきなこ カルシウムクッキー	571 21.1 18.6 77.2 1.0	kcal g g g g	428 15.8 14.0 57.9 0.8	kcal g g g g
24	火	秋鮭とほうれん草のグラタン風 かぼちゃのサラダ ご飯・みそ汁 フルーツ(黄桃缶)	ご飯・砂糖・マヨネーズ・ バター・小麦粉・ パン粉・油・じゃが芋	牛乳・ツナフレーク 缶・秋鮭・無調整豆 乳・油揚げ	コーン・のり・玉ねぎ・ほ うれん草・シックスベジタ ブル・かぶ・黄桃缶	牛乳 のり巻き(ツナ&コーン)	660 24.0 18.5 96.3 1.5	kcal g g g g	495 18.0 13.9 72.2 1.1	kcal g g g g
25	水	スパゲッティミートソース ツナサラダ スープ フルーツ(バナナ)	小麦粉・片栗粉・油・ スパゲッティ・バター・ 砂糖・マヨネーズ	牛乳・豚肉・ツナフ レーク缶	ひじき・玉ねぎ・ほうれ ん草・みかん・人参・パ セリ・キャベツ・大根・し めじ・パイナップル	牛乳 もちもちひときと野菜のおやき フルーツ(みかん)	571 22.1 19.0 75.5 1.7	kcal g g g g	428 16.6 14.3 56.6 1.3	kcal g g g g
26	木	スケウタラの竜田揚げ ナムル ご飯・具だくさんのみそ汁	じゃが芋・片栗粉・小 麦粉・砂糖・ご飯・油・ ごま・ごま油・里芋	牛乳・チーズ・スケウ タラ・鶏肉	生姜・レタス・白菜・水 菜・人参・インゲン	牛乳 ボンデケーキ	520 18.9 15.6 73.8 1.5	kcal g g g g	390 14.2 11.7 55.4 1.1	kcal g g g g
27	金	ごきつねご飯 豆腐ハンバーグ すまし汁 フルーツ(みかん)	ご飯・マヨネーズ・砂 糖・パン粉・油・パ ター・花ふ	牛乳・ちりめん干し・ 花かつお・油揚げ・ ミートボール・鶏肉・豆 腐	のり・きゅうり・大根・しい たけ・枝豆・玉ねぎ・人 参・万能ねぎ・みかん	牛乳 じゃこおかわおにぎり スティック野菜	646 22.3 20.5 89.5 1.7	kcal g g g g	485 16.7 15.4 67.1 1.3	kcal g g g g
28	土	黄金カレイの甘辛煮 ポパインデー ご飯・みそ汁 フルーツ(りんご)	小麦粉・ごま油・ご飯・ 砂糖・バター	牛乳・素干しエビ・カ レイ・鶏肉・油揚げ	小松菜・しいたけ・青の り・生姜・大根・人参・ほ うれん草・コーン・玉ね ぎ・りんご	牛乳 小松菜のおやき	530 22.8 13.5 75.6 1.3	kcal g g g g	398 17.1 10.1 56.7 1.0	kcal g g g g
29	日	ハヤシライス まめサラダ フルーツ(キウイフルーツ)	じゃが芋・片栗粉・油・ 砂糖・ご飯・マヨネーズ	牛乳・チーズ・豚肉・ 大豆	青のり・オレンジ・玉ね ぎ・カットトマト缶・グリン ピース・きゅうり・パプリ カ赤・キウイフルーツ	牛乳 チーズ入りいもち フルーツ(オレンジ)	609 20.3 21.8 82.4 2.1	kcal g g g g	457 15.2 16.4 61.8 1.6	kcal g g g g
30	月	白糸タラのコロコロ甘揚げ 三色和え ご飯・みそ汁 フルーツ(グレープフルーツ)	ホットケーキミックス・ 砂糖・ご飯・片栗粉・ 油・ごま・さつまい	牛乳・無調整豆乳・シ ロイタダ・玉子・豆腐	人参・生姜・キャベツ・ 長ねぎ・グレープフルーツ	牛乳 秋色豆乳蒸しパン	603 20.5 17.9 88.1 1.5	kcal g g g g	452 15.4 13.4 66.1 1.1	kcal g g g g

※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。
 ※香料や正油・みそなどの調味料は3色食品群に分類されない為、記載しておりません。
 ※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。
 ※15 本製品に使用しているしらす干しの原料魚は、えび・かにかが混ざる漁法で採取しています。
 ※18 本製品に使用している海苔は、えび・かにかにの生息域で採取しています。