

キッズ		昼食	3色食品群			3色食品群以外の 使用食材	おやつ	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			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・鶏卵・大豆・そば・小麦)	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・鶏卵・大豆・そば・小麦)
1	日	ご飯 豆腐と野菜のうま煮 ポテトサラダ みそ汁 ヨーグルト	ごま油・ご飯・じゃが芋・ホットケーキミックス・マヨネーズ・花ふ・砂糖・片栗粉	ヨーグルト・牛乳・玉子・豆腐・豚肉・味噌	えのき茸・きゅうり・玉ねぎ・枝豆・人参・白菜	みりん風調味料・出し汁・醤油・水・精製塩	牛乳 枝豆パン	617kcal 22.2g 17.6g 90.9g 1.6g	乳・卵・小麦※54	463kcal 16.7g 13.2g 68.2g 1.2g	乳・卵・小麦※54
2	月	ご飯 白糸タラのチーズ焼き 鶏肉と大根の煮物 みそ汁 フルーツ(オレンジ)	ご飯・砂糖・鉄カルウエハース・油	シロイタダ・チーズ・牛乳・玉子・鶏肉・味噌・油揚げ	オレンジ・小松菜・人参・大根	こしょう・フルーチェビーチ・みりん風調味料・出し汁・醤油・精製塩	牛乳 フルーチェ(ピーチ) 鉄カルシウムエハース	535kcal 21.9g 19.7g 66.0g 1.0g	乳・卵・小麦※6	401kcal 16.4g 14.8g 49.5g 0.8g	乳・卵・小麦※6
3	火	カレーライス ほうれん草とごぼうのごまサラダ フルーツ(黄桃缶)	ごま・ご飯・じゃが芋・マヨネーズ・砂糖・米粉・油	牛乳・豚肉	ごぼう・パインナップル缶・ほうれん草・黄桃缶・玉ねぎ・人参	ケチャップ・とろけるカレー・甘口・ペーキングパウダー・酒・醤油・水	牛乳 バインの米粉蒸しケーキ	649kcal 18.7g 18.5g 99.8g 1.9g	乳・卵・小麦※28	487kcal 14.0g 13.9g 74.9g 1.4g	乳・卵・小麦※28
4	水	●ソース焼きそば アメリカンドッグ 焼きもちろし フルーツ(バナナ)	バター・ホットケーキミックス・砂糖・中華めん・油	ウインナー・牛乳・竹輪・豚肉	あおき粉・オレンジ・かぼちゃ・キャベツ・とうもろこし・バナナ・玉ねぎ・人参	ウスターソース・こしょう・酒・醤油・水・精製塩	牛乳 かぼちゃ茶巾 フルーツ(オレンジ)	576kcal 17.8g 19.6g 80.8g 2.0g	乳・卵・小麦※54・※92	432kcal 13.4g 14.7g 60.6g 1.5g	乳・卵・小麦※54・※92
5	木	ご飯 鶏ささみのくずたたき 五目炒り煮 みそ汁	ごま油・こんにゃく・ご飯・じゃが芋・バター・砂糖・小麦粉・焼ふ・片栗粉・油	牛乳・鶏肉・大豆・味噌・油揚げ	ごぼう・トマト・ブロッコリー・枝豆・人参	みりん風調味料・酒・出し汁・醤油・酢	牛乳 じゃが芋のソフトクッキー	619kcal 25.3g 17.9g 86.9g 1.1g	乳・小麦	464kcal 19.0g 13.4g 65.2g 0.8g	乳・小麦
6	金	鉄分強化！ふりかけごはん カラスカレイの野菜炒め 小松菜とコンのサラダ みそ汁 ヨーグルト	イチゴジャム・ご飯・砂糖・片栗粉・油	カラスカレイ・ヨーグルト・牛乳・玉子・味噌	コーン・パプリカ赤・ピーマン・玉ねぎ・小松菜・人参・長ねぎ	ふりかけ・みりん風調味料・出し汁・醤油・酢・水・精製塩	牛乳 手作りプリン	579kcal 20.4g 20.8g 75.5g 1.3g	乳・卵・小麦※18	434kcal 15.3g 15.6g 56.6g 1.0g	乳・卵・小麦※18
7	土	冷やし鶏ソーマン さつま芋と厚揚げの炒め煮 フルーツ(オレンジ)	ごま油・ご飯・さつま芋・ソーメン・バター・砂糖・油	牛乳・玉子・鶏肉・絹厚揚げ・豚肉	オレンジ・キャベツ・ワカメ・玉ねぎ・枝豆・人参・冷凍グリンピースP	コンソメ・みりん風調味料・酒・出し汁・醤油・酢	牛乳 ひき肉のピラフ	600kcal 22.5g 15.3g 88.9g 1.3g	乳・卵・小麦※14	450kcal 16.9g 11.5g 66.7g 1.0g	乳・卵・小麦※14
8	日	ご飯 鮭のごま煮 鶏レバーのケチャップ炒め すまし汁 フルーツ(パイン缶)	ごま・ご飯・砂糖・米粉・片栗粉・油	牛乳・鶏レバー・鮭・豆乳	パインナップル缶・ピーマン・ほうれん草・玉ねぎ・人参・長ねぎ	ケチャップ・こしょう・ペーキングパウダー・みりん風調味料・酒・出し汁・醤油・精製塩	牛乳 米粉のドーナッツ	549kcal 22.5g 15.0g 78.6g 1.5g	乳・小麦※28・※60	412kcal 16.9g 11.3g 59.0g 1.1g	乳・小麦※28・※60
9	月	ハヤシライス お豆腐サラダ フルーツ(白桃缶)	ご飯・砂糖・小麦粉・油	ツナフレック缶・牛乳・豆腐・豚肉・茹小豆	カットマトバックス・コーン・玉ねぎ・人参・白桃缶・冷凍グリンピースP	とろけるハヤシ・酒・醤油・酢・水・精製塩	牛乳 小豆ういろ	680kcal 21.6g 19.7g 100.7g 1.3g	乳・小麦	510kcal 16.2g 14.8g 75.5g 1.0g	乳・小麦
10	火	ご飯 鶏肉と野菜の中華炒め かぼちゃの甘煮 みそ汁	ごま・ごま油・ご飯・砂糖・片栗粉・油	きな粉・牛乳・鶏肉・大豆・鉄強化チーズ・味噌・油揚げ	かぼちゃ・ほうれん草・ワカメ・玉ねぎ・赤ピーマン	みりん風調味料・酒・出し汁・醤油	牛乳 大豆きなこ焼き 鉄分強化チーズ	595kcal 25.1g 22.8g 71.0g 1.8g	乳・小麦	446kcal 18.8g 17.1g 53.3g 1.4g	乳・小麦
11	水	なすのナポリタン キャベツのマヨサラダ 豆乳スープ	ごま油・ご飯・じゃが芋・スバググティ・バター・マヨネーズ・砂糖・片栗粉・油	牛乳・豆乳・豚肉	キャベツ・スナップエンドウ・チンゲン菜・なす・玉ねぎ・人参・長ねぎ・冷凍グリンピースP	ウスターソース・オイスターソースP・ケチャップ・コンソメ・酒・醤油・水・精製塩・中華味	牛乳 中華おこし風焼き込みごはん	594kcal 21.0g 20.0g 80.0g 1.8g	乳・卵・小麦	446kcal 15.8g 15.0g 60.0g 1.4g	乳・卵・小麦
12	木	炊き込みピラフ かぼちゃコロッケ スープ フルーツ(洋なし缶)	ごま・ご飯・バター・パン粉・砂糖・小麦粉・油	ツナフレック缶・牛乳・鶏肉・豆乳	かぶ・かぼちゃ・コーン・ブロッコリー・玉ねぎ・小松菜・人参・長ねぎ・洋なし缶	ウスターソース・こしょう・コンソメ・ペーキングパウダー・水・精製塩	牛乳 小松菜ケーキ	668kcal 17.3g 22.8g 96.7g 1.5g	乳・小麦※28	501kcal 13.0g 17.1g 72.5g 1.1g	乳・小麦※28
13	金	鉄分強化！ふりかけごはん 助宗タラのケチャマヨ焼き 鶏ささみとチンゲン菜のサラダ みそ汁 フルーツ(みかん缶)	ごま油・ご飯・じゃが芋・マヨネーズ・砂糖・小麦粉・焼ふ・片栗粉・油	スケソウタラ・牛乳・鶏肉・味噌	あおき粉・キヌサヤ・チンゲン菜・パインナップル缶・みかん缶・玉ねぎ・人参・白菜	ケチャップ・ふりかけ・酒・出し汁・醤油・酢・水・精製塩	牛乳 いもち フルーツ(パイン缶)	541kcal 20.3g 14.2g 80.3g 1.1g	乳・卵・小麦※18	406kcal 15.2g 10.7g 60.2g 0.8g	乳・卵・小麦※18
14	土	ご飯 豚肉のおかか炒め 切干大根煮 すまし汁	ご飯・マヨネーズ・砂糖・小麦粉・油	ツナフレック缶・花かつお・牛乳・玉子・豚肉・油揚げ	インゲン・コーン・ブロッコリー・玉ねぎ・小松菜・赤ピーマン・切干大根	みりん風調味料・酒・出し汁・醤油・水・精製塩	牛乳 ツナのおやき風	627kcal 24.4g 23.3g 76.9g 0.9g	乳・卵・小麦	470kcal 18.3g 17.5g 57.7g 0.7g	乳・卵・小麦
15	日	ご飯 豆腐と野菜のうま煮 アズナラポテトサラダ みそ汁 フルーツ(洋なし缶)	ごま油・ご飯・じゃが芋・ホットケーキミックス・マヨネーズ・花ふ・砂糖・片栗粉	牛乳・玉子・豆腐・豚肉・味噌	アズナラ・キヌサヤ・玉ねぎ・枝豆・人参・白菜・洋なし缶	みりん風調味料・出し汁・醤油・水・精製塩	牛乳 枝豆パン	610kcal 21.1g 16.4g 93.2g 1.6g	乳・卵・小麦※54	458kcal 15.8g 12.3g 69.9g 1.2g	乳・卵・小麦※54
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			
3～5歳		585/24.1/16.2/85.5/1.6未満			601			21.5			
1～2歳		485/20.1/13.5/71.0/1.4未満			451			16.1			
								18.9			
								14.2			
								83.9			
								62.9			
								1.4			
								1.1			
食べ物は良く噛んで食べましょう。良く噛めば											

食べ物は良(噛んで)食べましょう。良く噛むことで、食後血糖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	おやつ	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			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・鶏卵・大豆・そば・小麦)	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・鶏卵・大豆・そば・小麦)
16	月	ご飯 白糸タラのチーズ焼き 鶏肉と大根の煮物 みそ汁 フルーツ(みかん缶)	ご飯・砂糖・鉄カルウエハース・油	シロイトタラ・チーズ・牛乳・鶏肉・味噌・油揚げ	インゲン・みかん缶・小松菜・人参・大根	こしょう・フルーチェビーチ・みりん風調味料・出し汁・醤油・精製塩	牛乳 フルーチェ(ピーチ) 鉄カルシウムエハース	525 kcal 20.7 g 18.5 g 67.6 g 1.0 g	乳・卵・小麦※6	394 kcal 15.5 g 13.9 g 50.7 g 0.8 g	乳・卵・小麦※6
17	火	カレーライス ほうれん草とごぼうのごまサラダ フルーツ(黄桃缶)	ごま・ご飯・じゃが芋・マヨネーズ・砂糖・米粉・油	牛乳・豆乳・豚肉	ごぼう・パインナップル缶・ほうれん草・黄桃缶・玉ねぎ・人参	ケチャップ・とろけるカレー・甘口・ペーキングパウダー・酒・醤油・水	牛乳 バインの米粉蒸しケーキ	643 kcal 19.0 g 18.3 g 98.4 g 1.9 g	乳・卵・小麦※28	482 kcal 14.3 g 13.7 g 73.8 g 1.4 g	乳・卵・小麦※28
18	水	●カコさんライス 豚肉と夏野菜の中華玉子炒め すまし汁 ヨーグルト	ごま油・ご飯・ソーメン・バター・砂糖	ウインナー・ヨーグルト・牛乳・玉子・竹輪・豚肉	オレンジ・かぼちゃ・なす・パプリカ赤・ピーマン・レーズン・玉ねぎ・白菜	ケチャップ・酒・出し汁・醤油・水・精製塩・中華白味	牛乳 かぼちゃ茶巾 フルーツ(オレンジ)	573 kcal 20.6 g 17.8 g 79.9 g 1.3 g	乳・卵・小麦※14・※46・※92	430 kcal 15.5 g 13.4 g 59.9 g 1.0 g	乳・卵・小麦※14・※46・※92
19	木	ご飯 鶏ささみのくずたたき 五目炒り煮 みそ汁	ごま油・こんにゃく・ご飯・じゃが芋・バター・砂糖・小麦粉・焼ふ・片栗粉・油	牛乳・鶏肉・大豆・味噌・油揚げ	ごぼう・トマト・ブロッコリー・枝豆・人参	みりん風調味料・酒・出し汁・醤油・酢	牛乳 じゃが芋のソフトクッキー	619 kcal 25.3 g 17.9 g 86.9 g 1.1 g	乳・小麦	464 kcal 19.0 g 13.4 g 65.2 g 0.8 g	乳・小麦
20	金	鉄分強化！ふりかけごはん カラスカレイの野菜炒め 小松菜とコンソンのサラダ みそ汁 フルーツ(梨)	イチゴジャム・ご飯・砂糖・片栗粉・油	カラスカレイ・牛乳・玉子・味噌	コーン・パプリカ赤・ピーマン・玉ねぎ・小松菜・人参・長ねぎ・梨	ふりかけ・みりん風調味料・出し汁・醤油・酢・水・精製塩	牛乳 手作りプリン	559 kcal 19.1 g 19.6 g 74.9 g 1.3 g	乳・卵・小麦※18	419 kcal 14.3 g 14.7 g 56.2 g 1.0 g	乳・卵・小麦※18
21	土	冷やし鶏ソーメン さつま芋と厚揚げの炒め煮 フルーツ(オレンジ)	ごま油・ご飯・さつま芋・ソーメン・バター・砂糖・油	牛乳・玉子・鶏肉・絹厚揚げ・豚肉	オレンジ・キャベツ・ワカメ・玉ねぎ・枝豆・人参・冷凍グリンピースP	コンソメ・みりん風調味料・酒・出し汁・醤油・酢	牛乳 ひき肉のピラフ	600 kcal 22.5 g 15.3 g 88.9 g 1.3 g	乳・卵・小麦※14	450 kcal 16.9 g 11.5 g 66.7 g 1.0 g	乳・卵・小麦※14
22	日	ご飯 鮭のごま煮 鶏レバーのケチャップ炒め すまし汁 ヨーグルト	ごま・ご飯・砂糖・米粉・片栗粉・油	ヨーグルト・牛乳・鶏レバー・鮭・豆乳	ピーマン・ほうれん草・玉ねぎ・人参・長ねぎ	ケチャップ・こしょう・ペーキングパウダー・みりん風調味料・酒・出し汁・醤油・水・精製塩	牛乳 米粉のドーナッツ	561 kcal 23.8 g 16.2 g 77.5 g 1.5 g	乳・小麦※28・※60	421 kcal 17.9 g 12.2 g 58.1 g 1.1 g	乳・小麦※28・※60
23	月	ハヤシライス お豆腐サラダ フルーツ(白桃缶)	ご飯・砂糖・小麦粉・油	ツナフレック缶・牛乳・豆腐・豚肉・茹小豆	カットマトバックス・コーン・玉ねぎ・人参・白桃缶・冷凍グリンピースP	とろけるハヤシ・酒・醤油・酢・水・精製塩	牛乳 小豆ういろ	680 kcal 21.6 g 19.7 g 100.8 g 1.3 g	乳・小麦	510 kcal 16.2 g 14.8 g 75.6 g 1.0 g	乳・小麦
24	火	ご飯 鶏肉と野菜の中華炒め かぼちゃの甘煮 みそ汁	ごま・ごま油・ご飯・砂糖・片栗粉・油	きな粉・牛乳・鶏肉・大豆・鉄強化チーズ・味噌・油揚げ	かぼちゃ・パプリカ赤・ほうれん草・ワカメ・玉ねぎ	みりん風調味料・酒・出し汁・醤油	牛乳 大豆きなこ焼き 鉄分強化チーズ	599 kcal 25.0 g 22.8 g 72.0 g 1.8 g	乳・小麦	449 kcal 18.8 g 17.1 g 54.0 g 1.4 g	乳・小麦
25	水	なすのナポリタン キャベツのマヨサラダ みるくスープ	ごま油・ご飯・じゃが芋・スバググティ・バター・マヨネーズ・砂糖・片栗粉・油	牛乳・豚肉	キャベツ・きゅうり・チンゲン菜・なす・玉ねぎ・人参・長ねぎ・冷凍グリンピースP	ウスターソース・オイスターソースP・ケチャップ・コンソメ・酒・醤油・水・精製塩・中華味	牛乳 中華おこし風焼き込みごはん	589 kcal 20.4 g 19.3 g 80.9 g 1.8 g	乳・卵・小麦	442 kcal 15.3 g 14.5 g 60.7 g 1.4 g	乳・卵・小麦
26	木	炊き込みピラフ かぼちゃコロッケ スープ フルーツ(梨)	ごま・ご飯・バター・パン粉・砂糖・小麦粉・油	ツナフレック缶・牛乳・玉子・鶏肉	かぼちゃ・コーン・ブロッコリー・玉ねぎ・小松菜・人参・長ねぎ・梨	ウスターソース・こしょう・コンソメ・ペーキングパウダー・水・精製塩	牛乳 小松菜ケーキ	674 kcal 18.3 g 24.1 g 93.8 g 1.5 g	乳・卵・小麦※28	506 kcal 13.7 g 18.1 g 70.4 g 1.1 g	乳・卵・小麦※28
27	金	鉄分強化！ふりかけごはん 助宗タラのケチャマヨ焼き 鶏ささみとチンゲン菜のサラダ みそ汁 フルーツ(バナナ)	ごま油・ご飯・じゃが芋・マヨネーズ・砂糖・小麦粉・焼ふ・片栗粉・油	スケソウタラ・牛乳・鶏肉・味噌	あおき粉・チンゲン菜・パインナップル缶・バナナ・玉ねぎ・人参・水菜・白菜	ケチャップ・ふりかけ・酒・出し汁・醤油・酢・水・精製塩	牛乳 いもち フルーツ(パイン缶)	537 kcal 20.3 g 14.2 g 79.9 g 1.1 g	乳・卵・小麦※18	403 kcal 15.2 g 10.7 g 59.9 g 0.8 g	乳・卵・小麦※18
28	土	ご飯 豚肉のおかか炒め 切干大根煮 すまし汁	ご飯・マヨネーズ・砂糖・小麦粉・油	ツナフレック缶・花かつお・牛乳・玉子・豚肉・油揚げ	インゲン・コーン・パプリカ赤・ブロッコリー・玉ねぎ・小松菜・切干大根	みりん風調味料・酒・出し汁・醤油・水・精製塩	牛乳 ツナのおやき風	627 kcal 24.4 g 23.3 g 76.9 g 0.9 g	乳・卵・小麦	470 kcal 18.3 g 17.5 g 57.7 g 0.7 g	乳・卵・小麦
29	日	ご飯 豆腐と野菜のうま煮 ポテトサラダ みそ汁 ヨーグルト	ごま油・ご飯・じゃが芋・ホットケーキミックス・マヨネーズ・花ふ・砂糖・片栗粉	ヨーグルト・牛乳・玉子・豆腐・豚肉・味噌	えのき茸・きゅうり・玉ねぎ・枝豆・人参・白菜	みりん風調味料・出し汁・醤油・水・精製塩	牛乳 枝豆・パン	617 kcal 22.2 g 17.6 g 90.9 g 1.6 g	乳・卵・小麦※54	463 kcal 16.7 g 13.2 g 68.2 g 1.2 g	乳・卵・小麦※54
30	月	ご飯 白糸タラのチーズ焼き 鶏肉と大根の煮物 みそ汁 フルーツ(オレンジ)	ご飯・砂糖・鉄カルウエハース・油	シロイトタラ・チーズ・牛乳・玉子・鶏肉・味噌・油揚げ	オレンジ・小松菜・人参・大根	こしょう・フルーチェビーチ・みりん風調味料・出し汁・醤油・精製塩	牛乳 フルーチェ(ピーチ) 鉄カルシウムエハース	535 kcal 21.9 g 19.7 g 66.0 g 1.0 g	乳・卵・小麦※6	401 kcal 16.4 g 14.8 g 49.5 g 0.8 g	乳・卵・小麦※6
31	火	カレーライス ほうれん草とごぼうのごまサラダ フルーツ(黄桃缶)	ごま・ご飯・じゃが芋・マヨネーズ・砂糖・米粉・油	牛乳・豚肉	ごぼう・パインナップル缶・ほうれん草・黄桃缶・玉ねぎ・人参	ケチャップ・とろけるカレー・甘口・ペーキングパウダー・酒・醤油・水	牛乳 バインの米粉蒸しケーキ	649 kcal 18.7 g 18.5 g 99.8 g 1.9 g	乳・卵・小麦※28	487 kcal 14.0 g 13.9 g 74.9 g 1.4 g	乳・卵・小麦※28

※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。

※6 この商品は「落花生」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。

※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。

※28 小麦を使用した設備で製造しています。

※46 本商品製造工場では、小麦、乳、卵、えび、落花生を含む製品を製造しています。

※54 本品製造工場では、乳、卵成分を含む製品を製造致しております。

※60 本工場では小麦・乳を使用しております。

※92 本品工場では小麦、卵、乳、えび、いか、豚肉、ゼラチン、大豆を含む製品を製造しております



夏はたのしいことがいっぱいあるね～

タイハイ(株)
応援サポーター
林家たい平 師匠

