

キッズ		5月	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	
昼食			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・落花生・そば・小麦胚芽)	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・小麦胚芽)
1	土	ご飯 豚肉のバター正油炒め ふわふわ玉子の炒り粉豆腐 みそ汁	ご飯・バター・花ふ・砂糖・小麦粉・油	牛乳・玉子・鉄強化チーズ・豆乳・豚肉・粉豆腐・味噌	ほうれん草・ワカメ・玉ねぎ・人参・赤ピーマン	ベーキングパウダー・みりん・風調味料・酒・出し汁・醤油	牛乳 チーズスコーン	598 kcal 25.9 g 22.6 g 69.2 g 2.2 g	乳・卵・小麦 ※28	449 kcal 19.4 g 17.0 g 51.9 g 1.7 g	乳・卵・小麦 ※28
2	日	ご飯 助宗タラの甘辛煮 鶏レバーのケチャップ炒め みそ汁 フルーツ(洋なし缶)	ご飯・マカロニミックス・砂糖・片栗粉・油	きな粉・スケソウタラ・牛乳・玉子・鶏レバー・味噌	キャベツ・チンゲン菜・パインアップル缶・玉ねぎ・人参・洋なし缶	ケチャップ・こしょう・酒・出し汁・醤油・精製塩	牛乳 マカロニきなこ フルーツ(パイン缶)	539 kcal 21.2 g 22.9 g 12.9 g 79.2 g 1.2 g	乳・卵・小麦 ※143・※60	404 kcal 17.2 g 9.7 g 59.4 g 0.9 g	乳・卵・小麦 ※143・※60
3	月	ご飯 高野豆腐の肉野菜あんかけ 大根のツナサラダ みそ汁 フルーツ(白桃缶)	ご飯・砂糖・焼ふ・米粉・片栗粉・油	ツナフレーク缶・牛乳・高野豆腐・豆乳・豚肉・味噌	インゲン・キヌサヤ・コーン・ほうれん草・玉ねぎ・人参・大根・白桃缶	ベーキングパウダー・みりん・風調味料・酒・出し汁・醤油・酢・精製塩	牛乳 米粉のほうれん草ケーキ	619 kcal 21.2 g 19.9 g 85.8 g 1.5 g	乳・小麦 ※28	464 kcal 15.9 g 14.9 g 64.4 g 1.1 g	乳・小麦 ※28
4	火	ご飯 スパゲッティミートソース 春野菜のマヨサラダ スープ	イチョゴジャム・スパゲッティ・バター・ホットケーキミックス・マヨネーズ・砂糖・小麦粉・油	おから・牛乳・鶏肉・豆乳	カリフラワー・キャベツ・グリーンピース・スナップエンドウ・玉ねぎ・人参・長ねぎ	ウスターソース・ケチャップ・コンソメ・酒・醤油・水・精製塩	牛乳 ジャムおからパン	549 kcal 22.0 g 19.5 g 72.3 g 1.6 g	乳・卵・小麦 ※46・※54	412 kcal 16.5 g 14.6 g 54.2 g 1.2 g	乳・卵・小麦 ※46・※54
5	水	ご飯 鮭のクリームソース じゃが芋とほうれん草のソテー みそ汁 フルーツ(パイン缶)	ご飯・じゃが芋・バター・砂糖・小麦粉・油	牛乳・鮭・豆乳・味噌・油揚げ	かぶ・かぼちゃ・パインアップル缶・ほうれん草・玉ねぎ・赤ピーマン	こしょう・みりん・風調味料・出し汁・醤油・精製塩	牛乳 スイートパンプキン	562 kcal 19.5 g 17.0 g 81.1 g 1.2 g	乳・小麦	422 kcal 14.6 g 12.8 g 60.8 g 0.9 g	乳・小麦
6	木	ご飯 ●こいのぼりコーンハンバーグ マカロニサラダ スープ	ごま油・ご飯・パン粉・マカロニミックス・マヨネーズ・砂糖・油	ウインナー・牛乳・豆乳・豚肉	アスパラ・グリーンピース・コーン・ブロッコリー・ワカメ・玉ねぎ・小松菜・人参	ケチャップ・こしょう・コンソメ・みりん・風調味料・醤油・水・精製塩	牛乳 小松菜チャーハン	661 kcal 21.5 g 19.9 g 94.5 g 1.4 g	乳・卵・小麦	496 kcal 16.1 g 14.9 g 70.9 g 1.1 g	乳・卵・小麦
7	金	鉄分強化！ふりかけごはん 白糸タラのカレーマヨ焼き 鶏肉と大根の煮物 みそ汁 フルーツ(オレンジ)	ご飯・マヨネーズ・砂糖・小麦粉・焼ふ・米粉・油	シロイタダ・牛乳・鶏肉・味噌	インゲン・オレンジ・しめじ・バセリ・レーズン・玉ねぎ・人参・大根	カレーパウダー・こしょう・ふりかけ・ベーキングパウダー・出し汁・醤油・精製塩	牛乳 レーズンドーナッツ	591 kcal 19.8 g 19.2 g 82.6 g 1.5 g	乳・卵・小麦 ※143・※18・※28・※46	443 kcal 14.9 g 14.4 g 62.0 g 1.1 g	乳・卵・小麦 ※143・※18・※28・※46
8	土	納豆ごはん かぼちゃのオムレツ チンゲン菜とコーンのサラダ すまし汁	ごま・ご飯・ソーメン・砂糖・片栗粉・油	チーズ・牛乳・玉子・納豆	かぼちゃ・キャベツ・コーン・チンゲン菜・玉ねぎ・人参・長ねぎ	ケチャップ・こしょう・みりん・風調味料・酒・出し汁・醤油・酢・精製塩	牛乳 人参のごまお焼き	682 kcal 22.7 g 21.3 g 96.5 g 1.4 g	乳・卵・小麦 ※14	512 kcal 17.0 g 16.0 g 72.4 g 1.1 g	乳・卵・小麦 ※14
9	日	ご飯 豆腐と豚肉のうま煮 ブロッコリーとツナのソテー みそ汁 フルーツ(黄桃缶)	ごま油・ご飯・バター・ホットケーキミックス・りんご・ジャム・砂糖・片栗粉・油	ツナフレーク缶・牛乳・玉子・豆乳・豆腐・豚肉・味噌	グリーンピース・しめじ・ブロッコリー・黄桃缶・玉ねぎ・人参・水菜	こしょう・みりん・風調味料・酒・出し汁・醤油・精製塩	牛乳 豆乳ホットケーキ	638 kcal 25.5 g 19.3 g 87.7 g 1.7 g	乳・卵・小麦 ※54	479 kcal 19.1 g 14.5 g 65.8 g 1.3 g	乳・卵・小麦 ※54
10	月	チキンカレーライス 白菜の玉子サラダ フルーツ(オレンジ)	うどん・ご飯・じゃが芋・マヨネーズ・砂糖・天かす・油	牛乳・玉子・鶏肉	オレンジ・バセリ・玉ねぎ・小松菜・人参・白菜	ケチャップ・とろけるカレー・甘ロ・みりん・風調味料・出し汁・醤油・水・精製塩	牛乳 たぬきうどん	650 kcal 20.8 g 22.3 g 89.5 g 2.5 g	乳・卵・小麦 ※122	488 kcal 15.6 g 16.7 g 67.1 g 1.9 g	乳・卵・小麦 ※122
11	火	ご飯 白糸タラの野菜炒め さつま芋の甘煮 みそ汁 フルーツ(洋なし缶)	ご飯・さつま芋・マヨネーズ・砂糖・片栗粉・油	シロイタダ・ツナフレーク缶・牛乳・味噌	えのき茸・コーン・のり・ピーマン・ほうれん草・玉ねぎ・洋なし缶	みりん・風調味料・出し汁・醤油・酢・水・精製塩	牛乳 のり巻き(ツナ)	655 kcal 19.4 g 15.1 g 108.7 g 1.3 g	乳・卵・小麦 ※143・※18	491 kcal 14.6 g 11.3 g 81.5 g 1.0 g	乳・卵・小麦 ※143・※18
12	水	ご飯 チキンと大豆のトマト煮 もやしのおかか和え すまし汁	ごま・ご飯・じゃが芋・ソーメン・バター・花ふ・砂糖・片栗粉	きな粉・花かつお・牛乳・鶏肉・大豆	カットマトバク・かぼちゃ・きゅうり・バセリ・もやし・玉ねぎ	ケチャップ・出し汁・醤油・水・精製塩	牛乳 きなごま団子	567 kcal 21.3 g 15.6 g 85.0 g 1.0 g	乳・小麦 ※14	425 kcal 16.0 g 11.7 g 63.8 g 0.8 g	乳・小麦 ※14
13	木	鉄分強化！ふりかけごはん カラスカレイの和風ムニエル 茹で豚と小松菜のサラダ みそ汁 フルーツ(オレンジ)	ごま油・ご飯・さつま芋・バター・砂糖・小麦粉・片栗粉	カラスカレイ・牛乳・豚肉・味噌・油揚げ	オレンジ・ごぼう・パプリカ黄・寒天・小松菜・人参	ふりかけ・みりん・風調味料・酒・出し汁・醤油・酢・水・精製塩	牛乳 さつま芋ようかん	552 kcal 16.8 g 15.5 g 84.9 g 1.0 g	乳・小麦 ※18	414 kcal 12.6 g 11.6 g 63.7 g 0.8 g	乳・小麦 ※18
14	金	たまごチャーハン ブロッコリーと人参のツナサラダ 中華スープ	ごま油・ご飯・砂糖・鉄カルウエハース・油	ツナフレーク缶・牛乳・玉子・鶏肉	えのき茸・チンゲン菜・ブロッコリー・りんご・ジュース・寒天・玉ねぎ・人参・万能ねぎ	こしょう・醤油・酢・水・精製塩・中華味	牛乳 アップルゼリー 鉄カルシウムウエハース	497 kcal 16.4 g 18.4 g 65.1 g 1.1 g	乳・卵・小麦 ※6	373 kcal 12.3 g 13.8 g 48.8 g 0.8 g	乳・卵・小麦 ※6
15	土	ご飯 豚肉のバター正油炒め ふわふわ玉子の炒り粉豆腐 みそ汁	ご飯・バター・花ふ・砂糖・小麦粉・油	牛乳・玉子・鉄強化チーズ・豆乳・豚肉・粉豆腐・味噌	パプリカ赤・ほうれん草・ワカメ・玉ねぎ・人参	ベーキングパウダー・みりん・風調味料・酒・出し汁・醤油	牛乳 チーズスコーン	598 kcal 25.8 g 22.6 g 69.3 g 2.2 g	乳・卵・小麦 ※28	449 kcal 19.4 g 17.0 g 52.0 g 1.7 g	乳・卵・小麦 ※28
年齢		給与栄養目標量		当月平均給与栄養量							
3～5歳		エネルギーたんぱく質脂質炭水化物塩分		エネルギーたんぱく質脂質炭水化物塩分				エネルギーたんぱく質脂質炭水化物塩分			
1～2歳		585/24.1/16.2/85.5/1.6未満		597				21.5			
		448		16.1				13.8			
								63.0			
								1.5			
								1.1			
食べ物は良く噛んで食べましょう。良く噛											

食べ物は良く噛んで食べましょう。良く噛むことで、歯の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		屋 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・落花生・そば・小麦胚芽)	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・小麦胚芽)
16	日	ご飯 助宗タラの甘辛煮 鶏レバーのケチャップ炒め みそ汁 ヨーグルト	ご飯・マカロニミックス・砂糖・片栗粉・油	きな粉・スケソウタラ・ヨーグルト・牛乳・玉子・鶏レバー・味噌	キャベツ・チンゲン菜・パインアップル缶・玉ねぎ・人参	ケチャップ・こしょう・酒・出し汁・醤油・水・精製塩	牛乳 マカロニきなこ フルーツ(パイン缶)	548 kcal 24.3 g 14.1 g 77.2 g 1.2 g	乳・卵・小麦 ※143・※60	411 kcal 18.2 g 10.6 g 57.9 g 0.9 g	乳・卵・小麦 ※143・※60
17	月	ご飯 豆腐の肉野菜あんかけ 大根のツナサラダ みそ汁 フルーツ(オレンジ)	ご飯・砂糖・焼ふ・米粉・片栗粉・油	ツナフレーク缶・牛乳・豆腐・豚肉・味噌	インゲン・オレンジ・キヌサヤ・コーン・ほうれん草・玉ねぎ・人参・大根	ベーキングパウダー・みりん・風調味料・酒・出し汁・醤油・酢・精製塩	牛乳 米粉のほうれん草ケーキ	587 kcal 21.7 g 17.5 g 83.6 g 1.6 g	乳・小麦 ※28	440 kcal 16.3 g 13.1 g 62.7 g 1.2 g	乳・小麦 ※28
18	火	スパゲッティミートソース 春野菜のマヨサラダ スープ	イチゴジャム・さつま芋・スパゲッティ・バター・ホットケーキミックス・マヨネーズ・砂糖・小麦粉・油	おから・牛乳・鶏肉	キャベツ・グリーンピース・スナップエンドウ・玉ねぎ・人参・長ねぎ	ウスターソース・ケチャップ・コンソメ・酒・醤油・水・精製塩	牛乳 ジャムおからパン	576 kcal 21.4 g 19.7 g 78.9 g 1.6 g	乳・卵・小麦 ※46・※54	432 kcal 16.1 g 14.8 g 59.2 g 1.2 g	乳・卵・小麦 ※46・※54
19	水	ご飯 鮭のクリームソース じゃが芋とほうれん草のソテー みそ汁 フルーツ(バナナ)	ご飯・じゃが芋・バター・砂糖・小麦粉・油	牛乳・鮭・豆乳・豆腐・味噌・油揚げ	かぼちゃ・バナナ・パプリカ赤・ほうれん草・玉ねぎ	こしょう・みりん・風調味料・出し汁・醤油・精製塩	牛乳 スイートパンプキン	578 kcal 20.8 g 17.9 g 81.9 g 1.2 g	乳・小麦	434 kcal 15.6 g 13.4 g 61.4 g 0.9 g	乳・小麦
20	木	●クマさんライス 照り焼きハンバーグ マカロニサラダ スープ	ごま油・ご飯・パン粉・マカロニミックス・マヨネーズ・砂糖・片栗粉・油	ウインナー・花かつお・牛乳・豚肉	グリーンピース・コーン・ブロッコリー・レーズン・ワカメ・玉ねぎ・小松菜・人参・水菜	こしょう・コンソメ・みりん・風調味料・醤油・水・精製塩	牛乳 小松菜チャーハン	691 kcal 22.0 g 20.8 g 99.5 g 1.4 g	乳・卵・小麦 ※46	518 kcal 16.5 g 15.6 g 74.6 g 1.1 g	乳・卵・小麦 ※46
21	金	鉄分強化！ふりかけごはん 白糸タラのカレーマヨ焼き 鶏肉と大根の煮物 みそ汁 フルーツ(オレンジ)	ご飯・マヨネーズ・砂糖・小麦粉・焼ふ・米粉・油	シロイタダ・牛乳・鶏肉・味噌	インゲン・オレンジ・しめじ・バセリ・レーズン・玉ねぎ・人参・大根	カレーパウダー・こしょう・ふりかけ・ベーキングパウダー・出し汁・醤油・精製塩	牛乳 レーズンドーナッツ	591 kcal 19.8 g 19.2 g 82.6 g 1.5 g	乳・卵・小麦 ※143・※18・※28・※46	443 kcal 14.9 g 14.4 g 62.0 g 1.1 g	乳・卵・小麦 ※143・※18・※28・※46
22	土	納豆ごはん かぼちゃのオムレツ チンゲン菜とコーンのサラダ すまし汁	ごま・ご飯・ソーメン・砂糖・片栗粉・油	チーズ・牛乳・玉子・納豆	かぼちゃ・キャベツ・コーン・チンゲン菜・玉ねぎ・人参・長ねぎ	ケチャップ・こしょう・みりん・風調味料・酒・出し汁・醤油・酢・精製塩	牛乳 人参のごまお焼き	682 kcal 22.7 g 21.3 g 96.5 g 1.4 g	乳・卵・小麦 ※14	512 kcal 17.0 g 16.0 g 72.4 g 1.1 g	乳・卵・小麦 ※14
23	日	ご飯 豆腐と豚肉のうま煮 ブロッコリーとツナのソテー みそ汁 フルーツ(黄桃缶)	ごま油・ご飯・バター・ホットケーキミックス・りんご・ジャム・砂糖・片栗粉・油	ツナフレーク缶・牛乳・玉子・豆乳・豆腐・豚肉・味噌	グリーンピース・しめじ・ブロッコリー・黄桃缶・玉ねぎ・人参・水菜	こしょう・みりん・風調味料・酒・出し汁・醤油・精製塩	牛乳 豆乳ホットケーキ	638 kcal 25.5 g 19.3 g 87.7 g 1.7 g	乳・卵・小麦 ※54	479 kcal 19.1 g 14.5 g 65.8 g 1.3 g	乳・卵・小麦 ※54
24	月	チキンカレーライス 白菜の玉子サラダ フルーツ(オレンジ)	うどん・ご飯・じゃが芋・マヨネーズ・砂糖・天かす・油	牛乳・玉子・鶏肉	オレンジ・バセリ・玉ねぎ・小松菜・人参・白菜	ケチャップ・とろけるカレー・甘ロ・みりん・風調味料・出し汁・醤油・水・精製塩	牛乳 たぬきうどん	650 kcal 20.8 g 22.3 g 89.5 g 2.5 g	乳・卵・小麦 ※122	488 kcal 15.6 g 16.7 g 67.1 g 1.9 g	乳・卵・小麦 ※122
25	火	ご飯 白糸タラの野菜炒め さつま芋の甘煮 みそ汁 フルーツ(洋なし缶)	ご飯・さつま芋・マヨネーズ・砂糖・片栗粉・油	シロイタダ・ツナフレーク缶・牛乳・味噌	えのき茸・コーン・のり・ピーマン・ほうれん草・玉ねぎ・洋なし缶	みりん・風調味料・出し汁・醤油・酢・水・精製塩	牛乳 のり巻き(ツナ)	655 kcal 19.4 g 15.1 g 108.7 g 1.3 g	乳・卵・小麦 ※143・※18	491 kcal 14.6 g 11.3 g 81.5 g 1.0 g	乳・卵・小麦 ※143・※18
26	水	ご飯 チキンと大豆のトマト煮 もやしのおかか和え すまし汁	ごま・ご飯・じゃが芋・ソーメン・バター・花ふ・砂糖・片栗粉	きな粉・花かつお・牛乳・鶏肉・大豆	カットマトバク・かぼちゃ・きゅうり・バセリ・もやし・玉ねぎ	ケチャップ・出し汁・醤油・水・精製塩	牛乳 きなごま団子	567 kcal 21.3 g 15.6 g 85.0 g 1.0 g	乳・小麦 ※14	425 kcal 16.0 g 11.7 g 63.8 g 0.8 g	乳・小麦 ※14
27	木	鉄分強化！ふりかけごはん カラスカレイの和風ムニエル 茹で豚と小松菜のサラダ みそ汁 フルーツ(オレンジ)	ごま油・ご飯・さつま芋・バター・砂糖・小麦粉・片栗粉	カラスカレイ・牛乳・豚肉・味噌・油揚げ	オレンジ・ごぼう・パプリカ黄・寒天・小松菜・人参	ふりかけ・みりん・風調味料・酒・出し汁・醤油・酢・水・精製塩	牛乳 さつま芋ようかん	562 kcal 16.8 g 15.5 g 84.9 g 1.0 g	乳・小麦 ※18	414 kcal 12.6 g 11.6 g 63.7 g 0.8 g	乳・小麦 ※18
28	金	たまごチャーハン ブロッコリーと人参のツナサラダ 中華スープ	ごま油・ご飯・砂糖・鉄カルウエハース・油	ツナフレーク缶・牛乳・玉子・鶏肉	えのき茸・チンゲン菜・ブロッコリー・りんご・ジュース・寒天・玉ねぎ・人参・万能ねぎ	こしょう・醤油・酢・水・精製塩・中華味	牛乳 アップルゼリー 鉄カルシウムウエハース	497 kcal 16.4 g 18.4 g 65.1 g 1.1 g	乳・卵・小麦 ※6	373 kcal 12.3 g 13.8 g 48.8 g 0.8 g	乳・卵・小麦 ※6
29	土	ご飯 豚肉のバター正油炒め ふわふわ玉子の炒り粉豆腐 みそ汁	ご飯・バター・花ふ・砂糖・小麦粉・油	牛乳・玉子・鉄強化チーズ・豆乳・豚肉・粉豆腐・味噌	パプリカ赤・ほうれん草・ワカメ・玉ねぎ・人参	ベーキングパウダー・みりん・風調味料・酒・出し汁・醤油	牛乳 チーズスコーン	598 kcal 25.8 g 22.6 g 69.3 g 2.2 g	乳・卵・小麦 ※28	449 kcal 19.4 g 17.0 g 52.0 g 1.7 g	乳・卵・小麦 ※28
30	日	ご飯 助宗タラの甘辛煮 鶏レバーのケチャップ炒め みそ汁 ヨーグルト	ご飯・マカロニミックス・砂糖・片栗粉・油	きな粉・スケソウタラ・ヨーグルト・牛乳・玉子・鶏レバー・味噌	キャベツ・チンゲン菜・パインアップル缶・玉ねぎ・人参	ケチャップ・こしょう・酒・出し汁・醤油・水・精製塩	牛乳 マカロニきなこ フルーツ(パイン缶)	548 kcal 24.3 g 14.1 g 77.2 g 1.2 g	乳・卵・小麦 ※143・※60	411 kcal 18.2 g 10.6 g 57.9 g 0.9 g	乳・卵・小麦 ※143・※60
31	月	ご飯 豆腐の肉野菜あんかけ 大根のツナサラダ みそ汁 フルーツ(オレンジ)	ご飯・砂糖・焼ふ・米粉・片栗粉・油	ツナフレーク缶・牛乳・豆腐・豚肉・味噌	インゲン・オレンジ・キヌサヤ・コーン・ほうれん草・玉ねぎ・人参・大根	ベーキングパウダー・みりん・風調味料・酒・出し汁・醤油・酢・精製塩	牛乳 米粉のほうれん草ケーキ	587 kcal 21.7 g 17.5 g 83.6 g 1.6 g	乳・小麦 ※28	440 kcal 16.3 g 13.1 g 62.7 g 1.2 g	乳・小麦 ※28