

キッズ	屋食	3色・高群				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	おやつ	アレルギー	アレルギー	アレルギー	
1	木	炊き込み雑炊 かぼちゃコロッケ スープ ヨーグルト	ご飯・ツツシマカロニ・バター・パン粉・砂糖・小麦粉・油 豆腐・鶏肉	カルボツクッキー・きな粉・ツナフレック缶・ヨーグルト・牛乳・玉子・鶏肉	かぼちゃ・しめじ・ブロッコリー・ミックスベジタブル・玉ねぎ	牛乳 マカロニきなこ	473 kcal 13.5 g 14.7 g 69.4 g	355 kcal 10.1 g 11.0 g 52.1 g 0.8 g	アレルギー 乳・卵・小麦
2	金	ご飯 助産タラとさつま芋の甘辛焼き 鶏ささみと小松菜のサラダ みそ汁 フルーツ(バナナ)	ごま・ご飯・さつま芋・マヨネーズ・花ふり・砂糖・片栗粉・油	スクワッド・ツナフレック缶・牛乳・鶏肉	コーン・のり・バナナ・玉ねぎ・小松菜・人参	牛乳 ウエハース	381 kcal 15.5 g 6.4 g 63.4 g 1.0 g	286 kcal 11.6 g 4.8 g 47.6 g 0.8 g	アレルギー 小麦
3	土	ご飯 豆腐と豚肉の玉子とじ カリフラワーときゅうりのサラダ すまし汁 フルーツ(オレンジ)	ごま油・ご飯・じゃが芋・砂糖・片栗粉・油	牛乳・玉子・鉄強化チーズ・豆腐・豚肉	あおさ粉・オレンジ・カリフラワー・きゅうり・しめじ・チンゲン菜・玉ねぎ・人参・長ねぎ	牛乳 ビスケット	380 kcal 14.7 g 10.8 g 53.9 g 0.9 g	285 kcal 11.0 g 8.1 g 40.4 g 0.7 g	アレルギー 卵・小麦
5	月	鉄分強化！ふりかけごはん かぶスライスと鶏肉の煮込み スープ フルーツ(オレンジ)	ご飯・バター・マヨネーズ・砂糖・小麦粉・油	カラスカレイ・牛乳・豆腐・豚肉・缶小豆缶	オレンジ・キャベツ・コーン・チンゲン菜・ワカメ・黄桃缶・玉ねぎ・人参・赤ピーマン・粉寒天	牛乳 せんべい	433 kcal 18.9 g 55.2 g 1.0 g	325 kcal 12.7 g 11.3 g 41.4 g 0.8 g	アレルギー 乳・卵・小麦
6	火	カレーライス 鶏肉と小松菜のサラダ フルーツ(白桃缶)	ご飯・じゃが芋・ホットケーキミックス・マヨネーズ・砂糖・油	牛乳・玉子・豆腐・豚肉	きゅうり・ごぼう・レゼン・玉ねぎ・人参・白桃缶	牛乳 ふかし芋	460 kcal 15.1 g 13.5 g 66.9 g 1.4 g	345 kcal 11.3 g 10.1 g 50.2 g 0.9 g	アレルギー 乳・卵・小麦
7	水	タコさんライス 鶏肉と小松菜の玉子炒め みそ汁 フルーツ(バナナ)	ごま油・ご飯・バター・砂糖・焼ふり・片栗粉・油	ウインナー・きな粉・牛乳・玉子・鶏肉・竹輪・鉄カルウエハース	バナナ・パプリカ赤・レゼン・玉ねぎ・小松菜・大根	牛乳 ゼリー	425 kcal 14.4 g 15.1 g 55.8 g 1.7 g	319 kcal 10.8 g 11.3 g 41.9 g 1.3 g	アレルギー 乳・卵・小麦
8	木	ご飯 適さきみくずたき 五目炒り煮 みそ汁	ごま油・ごんじやく・ご飯・塩味せんべい・砂糖・片栗粉・油	牛乳・鶏肉・大豆・油揚げ	ごぼう・トマト・ブロッコリー・りんごジュース・枝豆・人参・白菜・粉寒天	牛乳 おにぎり	375 kcal 18.6 g 7.2 g 56.9 g 0.9 g	281 kcal 14.0 g 5.4 g 42.7 g 0.7 g	アレルギー 小麦
9	金	ご飯 白糸タラの野菜あんかけ かぼちゃと昆布のごま煮 みそ汁 ヨーグルト	ごま・ご飯・マヨネーズ・砂糖・小麦粉・片栗粉・油	ウインナー・シロイタケ・ヨーグルト・牛乳・玉子	あおさ粉・かぼちゃ・キャベツ・ピーマン・玉ねぎ・昆布・人参・長ねぎ	牛乳 ウエハース	362 kcal 13.2 g 6.2 g 61.0 g 1.1 g	272 kcal 9.9 g 4.7 g 45.8 g 0.8 g	アレルギー 乳・卵・小麦
10	土	冷やし豚しゃぶフスマメン さつま芋と厚揚げの煮物 フルーツ(オレンジ)	ごま油・ご飯・さつま芋・フスマ・砂糖	牛乳・玉子・鶏肉・絹揚げ・豚肉	オレンジ・キャベツ・きゅうり・ごぼう・枝豆・人参	牛乳 クッキー	376 kcal 15.3 g 9.5 g 56.3 g 2.2 g	282 kcal 11.5 g 7.1 g 42.2 g 1.7 g	アレルギー 卵・小麦
13	火	鉄分強化！ふりかけごはん 肉野菜のごま炒め かぼちゃの甘煮 すまし汁	ごま・ごま油・ご飯・じゃが芋・砂糖・小麦粉・片栗粉	チーズ・牛乳・豚肉	かぼちゃ・ブロッコリー・ワカメ・玉ねぎ・赤ピーマン・白菜	牛乳 フルーツ	372 kcal 14.2 g 7.9 g 59.8 g 0.8 g	279 kcal 10.7 g 5.9 g 44.9 g 0.6 g	アレルギー 小麦
14	水	スベテイクボリタン 厚揚げとキャベツのくたく煮 ミルクスープ	じゃが芋・スベテイクボリタン・バター・ベーキングパウダー・砂糖・米粉・片栗粉・油	牛乳・絹揚げ・豚肉	キャベツ・グリーンピース・チンゲン菜・ピーマン・玉ねぎ・白桃缶	牛乳 蒸しパン	362 kcal 14.3 g 11.1 g 47.8 g 1.2 g	272 kcal 10.7 g 8.3 g 35.9 g 0.9 g	アレルギー 乳・小麦
15	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)	ご飯・ツツシマカロニ・バター・パン粉・砂糖・小麦粉・油	カルボツクッキー・きな粉・ツナフレック缶・牛乳・玉子・鶏肉	かぼちゃ・しめじ・ブロッコリー・ミックスベジタブル・玉ねぎ・洋なし缶	牛乳 マカロニチーズ	471 kcal 12.1 g 13.5 g 73.0 g 1.1 g	353 kcal 9.1 g 10.1 g 54.8 g 0.8 g	アレルギー 乳・卵・小麦

食べ物はよく噛んで食べましょう。よく噛むことで、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。



夏はたのしいことがいっぱいあるね～
タイハイ(株)
高畑サポーター
林業たい平防犯



キッズ	屋食	高群				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	おやつ	アレルギー	アレルギー	アレルギー	
16	金	鉄分強化！ふりかけごはん 豚肉と玉ねぎの炒めもの ほうれん草とごぼうのたまごサラダ みそ汁	ご飯・マヨネーズ・砂糖・油	玉子・豚肉	ごぼう・ピーマン・ほうれん草・ワカメ・玉ねぎ・大根	牛乳 せんべい	387 kcal 16.7 g 12.2 g 50.6 g 1.3 g	290 kcal 12.5 g 9.2 g 38.0 g 1.0 g	アレルギー 卵・小麦
17	土	ケチャップライス 夏野菜の豆腐クリームシチュー キャベツのじゃこ和え フルーツ(黄桃缶)	ご飯・油	ちりめん干し・鶏肉・豆乳	かぼちゃ・キャベツ・なす・ミックスベジタブル・黄桃缶・玉ねぎ	牛乳 ビスケット	428 kcal 14.4 g 10.9 g 66.1 g 1.5 g	321 kcal 10.8 g 8.2 g 49.6 g 1.1 g	アレルギー 乳・小麦
19	月	ご飯 パンハンジー風 小豆スープ	ごま・ごま油・ご飯・砂糖	ツナフレック缶・鶏肉	インゲン・かぼちゃ・大根・長ねぎ・白菜	牛乳 クッキー	389 kcal 13.1 g 10.0 g 58.2 g 0.9 g	292 kcal 9.8 g 7.5 g 43.5 g 0.9 g	アレルギー 小麦
20	火	コーンご飯 秋鮭のパン粉焼き キャベツのサラダ ピーンズスープ フルーツ(バナナ缶)	ご飯・バター・パン粉・マヨネーズ・砂糖・小麦粉・油	秋鮭・大豆	あおさ粉・キャベツ・コーン・バナナ・ツナフレック缶・ブロッコリー・玉ねぎ・人参	牛乳 そばめし	376 kcal 14.1 g 8.2 g 59.4 g 0.8 g	282 kcal 10.6 g 6.2 g 44.6 g 0.6 g	アレルギー 乳・卵・小麦
21	水	ご飯 豚肉のケチャップ焼き 豆腐と野菜のごま和え みそ汁	ごま・ごま油・ご飯・じゃが芋・バター・砂糖	豆腐・豚肉	きゅうり・しめじ・パセリ・玉ねぎ・人参	牛乳 フルーツ	382 kcal 15.6 g 10.9 g 53.1 g 0.9 g	287 kcal 11.7 g 8.2 g 39.8 g 0.7 g	アレルギー 乳・小麦
22	木	ツナの和風スパゲティ さつま芋の玉子サラダ スープ	さつま芋・スパゲティ・マヨネーズ・砂糖・油	ツナフレック缶・玉子	ほうれん草・ワカメ・玉ねぎ・人参・大根	牛乳 おにぎり	352 kcal 11.7 g 11.6 g 48.4 g 1.2 g	264 kcal 8.8 g 8.7 g 36.3 g 0.9 g	アレルギー 乳・卵・小麦
23	金	ご飯 豆腐と鶏肉のケチャップ煮 マカロニサラダ スープ	ご飯・ツツシマカロニ・マヨネーズ・砂糖・片栗粉・油	鶏肉・豆腐	きゅうり・コーン・チンゲン菜・ブロッコリー・玉ねぎ・人参・生姜	牛乳 ウエハース	397 kcal 12.4 g 10.7 g 55.6 g 0.7 g	298 kcal 9.3 g 8.0 g 44.7 g 0.5 g	アレルギー 乳・卵・小麦
24	土	鉄分強化！ふりかけごはん 助産タラの根辛焼き みそ汁 フルーツ(黄桃缶)	ご飯・マヨネーズ・砂糖・油	スクワッド・チーズ・ツナフレック缶	インゲン・かぼちゃ・カリフラワー・ワカメ・黄桃缶・人参・切干大根	牛乳 せんべい	385 kcal 13.8 g 10.6 g 57.2 g 1.3 g	289 kcal 10.4 g 8.0 g 42.9 g 1.0 g	アレルギー 乳・卵・小麦
26	月	ご飯 白糸タラのマヨネーズ焼き 鶏肉とさつま芋の甘辛煮 みそ汁 フルーツ(白桃缶)	ご飯・さつま芋・マヨネーズ・砂糖・小麦粉・焼ふり・油	シロイタケ・鶏肉	キヌサヤ・玉ねぎ・枝豆・小松菜・人参・白桃缶	牛乳 ビスケット	460 kcal 15.0 g 14.5 g 64.5 g 1.1 g	345 kcal 11.3 g 10.9 g 48.4 g 0.8 g	アレルギー 卵・小麦
27	火	エビのかき揚げ丼 適さきみとほうれん草の炒り玉子とえ すまし汁 フルーツ(バナナ缶)	ご飯・砂糖・天ぷら粉・油	エビ・玉子・鶏肉・油揚げ	インゲン・パイナップル缶・ほうれん草・玉ねぎ・人参・大根	牛乳 おにぎり	431 kcal 18.0 g 11.3 g 61.8 g 1.4 g	323 kcal 13.5 g 8.5 g 46.4 g 1.1 g	アレルギー 卵・小麦、えび
28	水	しらすご飯 焼き鳥風ソテー 小松菜とコーンの和えもの みそ汁	ご飯・花ふ・砂糖・油	しらす干し・鶏肉	コーン・トマト・玉ねぎ・枝豆・小松菜	牛乳 蒸しパン	359 kcal 14.2 g 9.1 g 53.0 g 1.1 g	269 kcal 10.7 g 6.8 g 39.8 g 0.8 g	アレルギー 小麦
29	木	ご飯 白糸タラの竜田焼き ひじきの煮物 みそ汁 フルーツ(オレンジ)	ごま油・ご飯・砂糖・片栗粉・油	シロイタケ・大豆・豆腐・油揚げ	インゲン・オレンジ・キャベツ・トマト・ひじき・人参	牛乳 マカロニきなこ	370 kcal 15.3 g 9.1 g 56.1 g 1.2 g	278 kcal 11.5 g 6.8 g 42.1 g 0.9 g	アレルギー 小麦
30	金	鉄分強化！ふりかけごはん 豚肉の生姜焼き ほうれん草とたまごのマヨサラダ みそ汁	ご飯・マヨネーズ・砂糖・油	玉子・豚肉	パプリカ赤・ほうれん草・ワカメ・玉ねぎ・人参・生姜・大根	牛乳 せんべい	384 kcal 16.6 g 12.2 g 49.9 g 1.3 g	288 kcal 12.5 g 9.2 g 37.4 g 1.0 g	アレルギー 卵・小麦
31	土	人参ライス 夏野菜のクリームシチュー キャベツのじゃこ和え フルーツ(オレンジ)	ご飯・バター・油	ちりめん干し・牛乳・鶏肉	オレンジ・かぼちゃ・キャベツ・グリーンピース・なす・パセリ・玉ねぎ・人参	牛乳 ウエハース	426 kcal 14.2 g 11.0 g 65.8 g 1.6 g	320 kcal 10.7 g 8.3 g 49.4 g 1.2 g	アレルギー 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。香辛料や正油・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。
※栄養価・アレルギー表示におやつは含まれておりません。