

キッズ	昼食	3色食品群				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	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・えび・かに)	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・えび・かに)
2	月	ケチャップライスのふわふわ玉子のせ キャベツとツナのサラダ スープ フルーツ(オレンジ)	ご飯・バター・ホット ケーキミックス・砂糖・ 油	ツナフレーク缶・牛乳・ 玉子・鶏肉	オレンジ・キャベツ・きゅ うり・グリーンピース・チンゲ ン菜・玉ねぎ・人参	牛乳 せんべい	384 kcal 13.2 g 11.6 g 54.1 g 1.3 g	乳・卵・小麦	288 kcal 9.9 g 8.7 g 40.6 g 1.0 g
3	火	ご飯 豚肉と豆腐の麻婆風 小松菜の中華和え 春雨スープ	ごま・ごま油・ご飯・バ ター・ベーキングパウ ダー・砂糖・春雨・小 麦粉・片栗粉	Feすりおろしピーチゼ リー・牛乳・玉子・豆 腐・豚肉	かぼちゃ・ニラ・パプリカ 赤・ワカメ・小松菜・生 姜・長ねぎ	牛乳 マカロニチーズ	369 kcal 13.8 g 9.7 g 53.9 g 0.9 g	小麦	277 kcal 10.4 g 7.3 g 40.4 g 0.7 g
4	水	鉄分強化！ふりかけご飯 秋鮭のバター醤油焼き 大根ときゅうりの和え物 すまし汁 フルーツ(りんご)	ごま・ごま油・ご飯・バ ター・砂糖・小麦粉・片 栗粉・油	チーズ・牛乳・玉子・ 秋鮭・油揚げ	キャベツ・きゅうり・コー ン・ごぼう・ピーマン・りん ご・人参・大根	牛乳 ごま金平お焼き	362 kcal 13.5 g 8.9 g 54.5 g 1.0 g	乳、小麦、卵	272 kcal 10.1 g 6.7 g 40.9 g 0.8 g
5	木	あったかうどん 小松菜とトマトの豆腐サラダ フルーツ(オレンジ)	うどん・ごま油・さつま 芋・バター・砂糖・焼ふ 油揚げ	きな粉・ツナフレーク 缶・牛乳・鶏肉・豆腐・ 油揚げ	オレンジ・しめじ・トマト 玉ねぎ・小松菜・人参・ 万能ねぎ	牛乳 手作りパン	348 kcal 16.2 g 13.0 g 41.4 g 2.5 g	小麦	261 kcal 12.2 g 9.8 g 31.1 g 1.9 g
6	金	ご飯 肉じゃが 白菜の玉子炒め みそ汁	ご飯・じゃが芋・バター ロール・砂糖・油	ウインナー・牛乳・玉 子・豚肉	きゅうり・グリーンピース・ニ ラ・ワカメ・玉ねぎ・人参・ 長ねぎ・白菜	牛乳 ビスケット	414 kcal 16.9 g 11.1 g 58.9 g 1.2 g	卵・小麦	311 kcal 12.7 g 8.3 g 44.2 g 0.9 g
7	土	ご飯 白糸タラの南蛮漬け 炒りおから みそ汁 フルーツ(りんご)	ご飯・砂糖・小麦粉・ 油	おから・シロイトラ 牛乳・鉄カウエハー ス	えのき茸・かぼちゃ・パ プリカ赤・ピーマン・ほう れん草・りんご・玉ねぎ・ 枝豆・人参	牛乳 ウエハース	379 kcal 13.1 g 7.2 g 63.8 g 1.2 g	小麦	284 kcal 9.8 g 5.4 g 47.9 g 0.9 g
9	月	なすのミートソースパゲッティ さつま芋と大豆のサラダ スープ	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	ハム・牛乳・玉子・大 豆・豚肉	インゲン・なす・ワカメ・ 玉ねぎ・大根	牛乳 クッキー	411 kcal 15.6 g 13.1 g 55.1 g 1.2 g	乳・卵・小麦	308 kcal 11.7 g 9.8 g 41.3 g 0.9 g
10	火	ご飯 カラスカレイのタルタル焼き 野菜チップス みそ汁 ヨーグルト	うどん・ご飯・マヨネ ーズ・砂糖・小麦粉・生 麩・もみじ・天かす・片 栗粉・油	カラスカレイ・ヨーグル ト・牛乳・玉子	あおき粉・えのき茸・か ぼちゃ・ごぼう・トマト・パ セリ・ほうれん草・小松菜	牛乳 そばめし	394 kcal 14.3 g 11.6 g 55.7 g 0.9 g	乳・卵・小麦	296 kcal 10.7 g 8.7 g 41.8 g 0.7 g
11	水	ピピンバ お豆腐サラダ 中華スープ フルーツ(バナナ)	ごま・ごま油・ご飯・さ つま芋・砂糖・片栗 粉・油	牛乳・玉子・豆腐・豚 肉	きゅうり・バナナ・みかん 缶・ワカメ・小松菜・人 参・大根・粉寒天・万能 ねぎ	牛乳 ゼリー	408 kcal 14.1 g 13.8 g 54.6 g 1.1 g	卵・小麦	306 kcal 10.6 g 10.4 g 41.0 g 0.8 g
12	木	鉄分強化！ふりかけご飯 ポークソテー BBQソース スパゲッティサラダ みそ汁	ご飯・スパゲッティ・バ ター・ベーキングパウ ダー・マヨネーズ・砂 糖・小麦粉・油	ツナフレーク缶・牛乳・ 豚肉	きゅうり・コーン・ごぼう・ チンゲン菜・にんにく・ 玉ねぎ・人参・大根・洋 なし缶	牛乳 手作りパン	409 kcal 15.2 g 12.0 g 57.2 g 1.2 g	乳、小麦、卵	307 kcal 11.4 g 9.0 g 42.9 g 0.9 g
13	金	お月見カレーライス 和風おからサラダ フルーツ(りんご)	ごま・ご飯・じゃが芋・ 砂糖・片栗粉・油	花かつお・牛乳・玉 子・豚肉	かぼちゃ・キャベツ・ブ ロccoli・りんご・レー ズン・玉ねぎ・人参・白 桃缶	牛乳 お月見かぼちゃ団子	440 kcal 13.5 g 11.6 g 68.1 g 1.6 g	乳・卵・小麦	330 kcal 10.1 g 8.7 g 51.1 g 1.2 g
14	土	ご飯 助宗タラの甘辛煮 鶏とかぼちゃのソテー みそ汁 フルーツ(オレンジ)	ご飯・バター・砂糖・油	スケソウタラ・チーズ・ 牛乳・鶏肉	オレンジ・かぼちゃ・きゅ うり・チンゲン菜・ピーマ ン・枝豆・人参・生姜・長 ねぎ・白菜	牛乳 せんべい	343 kcal 13.4 g 6.6 g 55.0 g 1.0 g	乳・小麦	257 kcal 10.1 g 5.0 g 41.3 g 0.8 g

キッズ	昼食	3色食品群				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	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・えび・かに)	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・えび・かに)
16	月	鉄分強化！ふりかけご飯 カラスカレイのみそ煮 大豆の甘辛揚げ すまし汁 フルーツ(黄桃缶)	ご飯・じゃが芋・砂 糖・片栗粉・油	カラスカレイ・大豆・ 油揚げ	あおき粉・キヌサヤ・ ごぼう・黄桃缶・玉ね ぎ・人参	牛乳 ウエハース	403 kcal 14.5 g 9.1 g 63.4 g 0.9 g	小麦	302 kcal 10.9 g 6.8 g 47.6 g 0.7 g
17	火	そばろ親子丼 大根の小エビあんかけ みそ汁	ご飯・砂糖・焼ふ・ 片栗粉・油	玉子・鶏肉・素干し エビ	インゲン・ほうれん 草・玉ねぎ・枝豆・人 参・大根	牛乳 大学芋	374 kcal 15.5 g 9.2 g 54.3 g 1.8 g	卵、小麦、え び	281 kcal 11.6 g 6.9 g 40.7 g 1.4 g
18	水	ご飯 ポークビーンズ しらすサラダ スープ	ご飯・じゃが芋・パ ター・砂糖・油	しらす干し・大豆・ 豚肉	カットマトパック・グリ ンピース・しめじ・玉 ねぎ・人参・水菜・白 菜	牛乳 お好み焼き	378 kcal 14.8 g 9.0 g 56.9 g 0.9 g	乳・小麦	284 kcal 11.1 g 6.8 g 42.7 g 0.7 g
19	木	ご飯 助宗タラのごま煮 豚肉の野菜炒め みそ汁 ヨーグルト	ごま・ご飯・砂糖・油	スケソウタラ・ヨーグ ルト・豚肉	かぼちゃ・ごぼう・パ プリカ赤・ピーマン・ ほうれん草・玉ねぎ・ 人参	牛乳 焼き菓子	363 kcal 16.3 g 6.5 g 57.3 g 1.2 g	乳・小麦	272 kcal 12.2 g 4.9 g 43.0 g 0.9 g
20	金	しらすと干しえびのかき揚げ丼 ささみとキャベツのおかか和え みそ汁 フルーツ(洋なし缶)	ご飯・砂糖・天ぶら 粉・油	しらす干し・花かつ お・鶏肉・素干しエ ビ	インゲン・キャベツ・な す・玉ねぎ・人参・舞 茸・洋なし缶	牛乳 フルーツ	414 kcal 14.4 g 6.4 g 72.4 g 1.4 g	小麦、えび	311 kcal 10.8 g 4.8 g 54.3 g 1.1 g
21	土	ご飯 白糸タラのじゃが芋炒め 鶏肉とキャベツの炒り煮 すまし汁 フルーツ(りんご)	ご飯・じゃが芋・ソー メン・砂糖・片栗粉・ 油	シロイトラ・鶏肉・ 油揚げ	キャベツ・ピーマン・り んご・人参	牛乳 せんべい	392 kcal 14.0 g 8.9 g 61.8 g 1.1 g	小麦	294 kcal 10.5 g 6.7 g 46.4 g 0.8 g
23	月	鉄分強化！ふりかけご飯 秋鮭の竜田揚げ 鶏肉とチンゲン菜の煮物 みそ汁 フルーツ(オレンジ)	ご飯・砂糖・焼ふ・ 片栗粉・油	鶏肉・秋鮭	オレンジ・キャベツ・ チンゲン菜・玉ねぎ・ 人参・生姜	牛乳 クッキー	360 kcal 17.3 g 5.3 g 58.0 g 1.1 g	小麦	270 kcal 13.0 g 4.0 g 43.5 g 0.8 g
24	火	しらすご飯 豚肉のごまだれ炒め 白菜とコーンのツナ煮 すまし汁	ごま・ご飯・砂糖・油	しらす干し・ツナフ レーク缶・豆腐・豚 肉	コーン・しめじ・ブロッ コリー・玉ねぎ・枝豆・ 赤ピーマン・白菜	牛乳 マカロニきなこ	374 kcal 18.1 g 10.3 g 50.8 g 0.9 g	小麦	281 kcal 13.6 g 7.7 g 38.1 g 0.7 g
25	水	ご飯 玉子と野菜のオイスター炒め ごぼうときゅうりのサラダ みそ汁 フルーツ(パイン缶)	ごま油・ご飯・マヨ ネーズ・砂糖	玉子・鶏肉・油揚げ	きゅうり・ごぼう・パイ ナップ缶・玉ねぎ・ 小松菜・人参・大根	牛乳 ポップコーン	404 kcal 13.4 g 13.7 g 54.6 g 1.2 g	卵・小麦	303 kcal 10.1 g 10.3 g 41.0 g 0.9 g
26	木	ご飯 お豆と秋野菜のグラタン 大根とトマトのサラダ スープ	ご飯・さつま芋・パ ター・パン粉・砂糖・ 小麦粉・油	ツナフレーク缶・牛 乳・大豆	アスパラ・カリフラ ワー・しめじ・トマト・な す・パセリ・玉ねぎ・ 人参・大根	牛乳 焼き菓子	409 kcal 11.1 g 10.3 g 66.9 g 0.9 g	乳・小麦	307 kcal 8.3 g 7.7 g 50.2 g 0.7 g
27	金	ご飯 チキンの和風ソテー 豆腐と白菜のくたくた煮 みそ汁	ご飯・砂糖・片栗 粉・油	鶏肉・豆腐	えのき茸・ほうれん 草・玉ねぎ・人参・生 姜・白菜	牛乳 ビスケット	385 kcal 15.4 g 10.5 g 54.3 g 1.3 g	小麦	289 kcal 11.6 g 7.9 g 40.7 g 1.0 g
28	土	ご飯 えびと玉子の甘酢あんかけ キャベツとトマトの中華和え みそ汁 フルーツ(オレンジ)	ごま油・ご飯・花ふ・ 砂糖・片栗粉・油	エビ・玉子	オレンジ・キャベツ・ト マト・なす・ピーマン・ ワカメ・長ねぎ	牛乳 ウエハース	359 kcal 12.9 g 9.5 g 53.2 g 1.3 g	卵・小麦・え び	269 kcal 9.7 g 7.1 g 39.9 g 1.0 g
30	月	ご飯 豆腐と野菜の和風煮 鶏レバー炒め みそ汁	ごま油・ご飯・さつま 芋・砂糖・片栗粉・ 油	鶏レバー・豆腐	えのき茸・ピーマン・ 玉ねぎ・小松菜・人参	牛乳 せんべい	397 kcal 14.5 g 8.9 g 62.2 g 1.2 g	小麦	298 kcal 10.9 g 6.7 g 46.7 g 0.9 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。  
♪♪♪♪♪♪♪♪♪♪♪♪♪♪♪♪

※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のは含まれておりません。



お月見よりですね~  
きれいだ~  
ラビエイ(4)  
乾煎りポテト  
4歳以上向け