

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	アレルギー(乳・卵・小麦・落花生・そば・まひね)	エネルギーたんぱく質脂質炭水化物	アレルギー(乳・卵・小麦・落花生・そば・まひね)			
2	月	ケチャップライスのふわふわ玉子のせ キャベツとソナのサラダ 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・ワカメ・小松菜・チン ゲン菜・玉ねぎ・人参	牛乳 せんべい	384 13.2 11.6 54.1 1.3	kcal g g g g	乳・卵・小麦	288 9.9 8.7 40.6 1.0	kcal g g g g	乳・卵・小麦
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 ・ワカメ・小松菜・生 姜・長ねぎ	牛乳 マカロニチーズ	369 13.8 9.7 53.9 0.9	kcal g g g g	小麦	277 10.4 7.3 40.4 0.7	kcal g g g g	小麦
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 13.5 8.9 54.5 1.0	kcal g g g g	乳、小麦、卵	272 10.1 6.7 40.9 0.8	kcal g g g g	乳、小麦、卵
5	木	あったか鶏うどん 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	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 おにぎり	348 16.2 13.0 41.4 2.5	kcal g g g g	小麦	261 12.2 9.8 31.1 1.9	kcal g g g g	小麦
6	金	ご飯 肉じゃが 白菜の玉子炒め みそ汁	ご飯・じゃが芋・パ 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 16.9 11.1 58.9 1.2	kcal g g g g	卵・小麦	311 12.7 8.3 44.2 0.9	kcal g g g g	卵・小麦
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・鉄カルウエハー 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 13.1 7.2 63.8 1.2	kcal g g g g	小麦	284 9.8 5.4 47.9 0.9	kcal g g g g	小麦
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 15.6 13.1 55.1 1.2	kcal g g g g	乳・卵・小麦	308 11.7 9.8 41.3 0.9	kcal g g g g	乳・卵・小麦
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 薑・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	あおさ粉・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 14.3 11.6 55.7 0.9	kcal g g g g	乳・卵・小麦	296 10.7 8.7 41.8 0.7	kcal g g g g	乳・卵・小麦
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 14.1 13.8 54.6 1.1	kcal g g g g	卵・小麦	306 10.6 10.4 41.0 0.8	kcal g g g g	卵・小麦
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 おにぎり	409 15.2 12.0 57.2 1.2	kcal g g g g	乳、小麦、卵	307 11.4 9.0 42.9 0.9	kcal g g g g	乳、小麦、卵
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 ロックリー・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 13.5 11.6 68.1 1.6	kcal g g g g	乳・卵・小麦	330 10.1 8.7 51.1 1.2	kcal g g g g	乳・卵・小麦
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 13.4 6.6 55.0 1.0	kcal g g g g	乳・小麦	257 10.1 5.0 41.3 0.8	kcal g g g g	乳・小麦



お月見よりですね～
きれいだ～

クッキング
お月見メニュー
4歳から5歳に



♪♪♪♪♪
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	アレルギー(乳・卵・小麦・落花生・そば・まひね)	エネルギーたんぱく質脂質炭水化物	アレルギー(乳・卵・小麦・落花生・そば・まひね)			
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	あおさ粉・キヌサヤ・ ごぼう・黄桃缶・玉ね ぎ・人参	牛乳 ウエハース	403 14.5 9.1 63.4 0.9	kcal g g g g	小麦	302 10.9 6.8 47.6 0.7	kcal g g g g	小麦
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 15.5 9.2 54.3 1.8	kcal g g g g	卵、小麦、え び	281 11.6 6.9 40.7 1.4	kcal g g g g	卵、小麦、え び
18	水	ご飯 ボークビーンズ 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 14.8 9.0 56.9 0.9	kcal g g g g	乳・小麦 ※15	284 11.1 6.8 42.7 0.7	kcal g g g g	乳・小麦 ※15
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 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 おにぎり	363 16.3 6.5 57.3 1.2	kcal g g g g	乳・小麦	272 12.2 4.9 43.0 0.9	kcal g g g g	乳・小麦
20	金	しらすと干しえびのかき揚げ井 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・天ぷら 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 ブルーチーズ	414 14.4 6.4 72.4 1.4	kcal g g g g	小麦・えび ※15・※5・ ※65	311 10.8 4.8 54.3 1.1	kcal g g g g	小麦・えび ※15・※5・ ※65
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 みかん寒天 大学芋	392 14.0 8.9 61.8 1.1	kcal g g g g	小麦 ※14	294 10.5 6.7 46.4 0.8	kcal g g g g	小麦 ※14
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 オニオンパン	360 17.3 5.3 58.0 1.1	kcal g g g g	小麦 ※18	270 13.0 4.0 43.5 0.8	kcal g g g g	小麦 ※18
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 たぬきうどん	374 18.1 10.3 50.8 0.9	kcal g g g g	小麦 ※15	281 13.6 7.7 38.1 0.7	kcal g g g g	小麦 ※15
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 ブルーチーズ(ピーチ) 鉄カルシウムウエハース	404 13.4 13.7 54.6 1.2	kcal g g g g	卵・小麦	303 10.1 10.3 41.0 0.9	kcal g g g g	卵・小麦
26	木	ご飯 お豆と秋野菜のグラタン 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 鉄分強化！ふりかけおにぎり 塩もみきゅうり	409 11.1 10.3 66.9 0.9	kcal g g g g	乳・小麦	307 8.3 7.7 50.2 0.7	kcal g g g g	乳・小麦
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 かぼちゃ茶巾 フルーツ(白桃缶)	385 15.4 10.5 54.3 1.3	kcal g g g g	小麦	289 11.6 7.9 40.7 1.0	kcal g g g g	小麦
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 洋梨のケーキ	359 12.9 9.5 53.2 1.3	kcal g g g g	卵・小麦・え び	269 9.7 7.1 39.9 1.0	kcal g g g g	卵・小麦・え び
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 納豆巻き	397 14.5 8.9 62.2 1.2	kcal g g g g	小麦 ※60	298 10.9 6.7 46.7 0.9	kcal g g g g	小麦 ※60

※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よぶ値は含まれておりません。