

キッズメニュー詳細栄養価

日付	昼食														夕食															
	熱量 kcal	蛋白質 g	脂質 g	炭水化物 g	カリウム mg	カルシウム mg	リン mg	鉄 mg	レチノール当量 μg	ビタミンB1 mg	ビタミンB2 mg	ビタミンC mg	繊維総量 g	塩分 g	熱量 kcal	蛋白質 g	脂質 g	炭水化物 g	カリウム mg	カルシウム mg	リン mg	鉄 mg	レチノール当量 μg	ビタミンB1 mg	ビタミンB2 mg	ビタミンC mg	繊維総量 g	塩分 g		
10月																														
1(木)	431	13.1	10.5	68.8	625	89	211	1.6	154	0.32	0.24	25	2.8	1.6	382	16.3	10.1	55.0	560	96	248	2.4	104	0.17	0.19	10	4.1	1.1		
2(金)	355	12.2	10.9	49.0	391	33	168	0.6	57	0.10	0.10	12	1.6	0.9	379	14.6	12.5	48.6	379	69	223	1.4	139	0.24	0.29	24	2.1	1.1		
3(土)	382	14.8	9.1	57.3	637	101	225	0.8	124	0.24	0.21	8	2.6	0.6	390	10.9	12.3	57.3	487	71	159	1.6	134	0.15	0.13	32	3.8	0.9		
4(日)	360	18.8	7.9	51.5	580	82	263	1.2	83	0.22	0.13	16	2.2	0.9	439	14.4	13.7	61.5	472	48	251	2.9	3547	0.29	0.50	16	1.7	1.3		
5(月)	379	13.2	8.2	62.0	498	58	183	2.9	204	0.15	0.15	21	3.8	1.1	352	11.3	9.8	52.2	538	52	155	1.7	124	0.11	0.11	14	2.5	0.9		
6(火)	421	18.6	13.1	54.8	645	86	272	1.8	53	0.50	0.16	27	2.4	1.0	383	17.4	9.2	54.8	463	44	220	0.8	114	0.11	0.19	11	1.6	0.9		
7(水)	367	12.7	13.1	48.6	506	84	182	1.3	103	0.19	0.18	15	3.0	1.0	397	13.6	13.0	54.5	588	71	197	1.6	177	0.31	0.26	17	2.6	1.0		
8(木)	399	13.5	13.3	54.1	468	102	257	0.9	90	0.11	0.22	17	1.5	0.8	370	14.0	9.0	55.9	605	55	183	1.1	75	0.38	0.13	24	4.3	1.0		
9(金)	394	15.5	11.5	56.2	650	86	217	2.2	102	0.37	0.19	26	4.0	1.3	399	10.8	11.3	61.6	497	81	189	3.6	168	0.12	0.26	18	2.7	1.1		
10(土)	430	15.5	13.8	58.7	442	63	216	1.1	25	0.13	0.11	23	2.2	0.8	386	16.0	11.6	51.9	610	72	202	1.4	108	0.44	0.15	15	2.8	1.0		
11(日)	416	13.3	8.6	69.1	662	68	220	3.3	3587	0.35	0.53	25	2.7	1.5	387	18.4	6.9	61.0	743	51	231	1.3	160	0.14	0.27	42	4.8	0.9		
12(月)	413	14.1	14.0	55.4	509	115	232	3.5	254	0.14	0.28	31	3.1	1.3	368	14.0	8.8	56.1	378	76	219	0.6	41	0.14	0.15	20	1.6	0.9		
13(火)	382	12.8	8.6	61.3	548	58	181	0.9	112	0.12	0.12	18	2.1	0.9	374	16.7	10.4	49.4	440	61	233	1.4	112	0.35	0.30	8	2.2	1.1		
14(水)	347	17.3	10.8	46.4	787	92	191	2.7	212	0.38	0.18	22	4.8	2.0	382	15.7	10.7	53.4	502	157	249	1.9	96	0.17	0.13	12	2.7	0.8		
15(木)	414	13.0	10.5	64.3	579	86	205	1.5	153	0.31	0.24	25	2.6	1.5	382	16.3	10.1	55.0	560	96	248	2.4	104	0.17	0.19	10	4.1	1.1		
16(金)	355	12.2	10.9	49.0	391	33	168	0.6	57	0.10	0.10	12	1.6	0.9	379	14.6	12.5	48.6	379	69	223	1.4	139	0.24	0.29	24	2.1	1.1		
17(土)	382	14.8	9.1	57.3	637	101	225	0.8	124	0.24	0.21	8	2.6	0.6	390	10.9	12.3	57.3	487	71	159	1.6	134	0.15	0.13	32	3.8	0.9		
18(日)	360	18.8	7.9	51.5	580	82	263	1.2	83	0.22	0.13	16	2.2	0.9	439	14.4	13.7	61.5	472	48	251	2.9	3547	0.29	0.50	16	1.7	1.3		
19(月)	379	13.2	8.2	62.0	498	58	183	2.9	204	0.15	0.15	21	3.8	1.1	352	11.3	9.8	52.2	538	52	155	1.7	124	0.11	0.11	14	2.5	0.9		
20(火)	421	18.6	13.1	54.8	645	86	272	1.8	53	0.50	0.16	27	2.4	1.0	383	17.4	9.2	54.8	463	44	220	0.8	114	0.11	0.19	11	1.6	0.9		
21(水)	367	12.7	13.1	48.6	506	84	182	1.3	103	0.19	0.18	15	3.0	1.0	397	13.6	13.0	54.5	588	71	197	1.6	177	0.31	0.26	17	2.6	1.0		
22(木)	399	13.5	13.3	54.1	468	102	257	0.9	90	0.11	0.22	17	1.5	0.8	370	14.0	9.0	55.9	605	55	183	1.1	75	0.38	0.13	24	4.3	1.0		
23(金)	394	15.5	11.5	56.2	650	86	217	2.2	102	0.37	0.19	26	4.0	1.3	399	10.8	11.3	61.6	497	81	189	3.6	168	0.12	0.26	18	2.7	1.1		
24(土)	430	15.5	13.8	58.7	442	63	216	1.1	25	0.13	0.11	23	2.2	0.8	386	16.0	11.6	51.9	610	72	202	1.4	108	0.44	0.15	15	2.8	1.0		
25(日)	416	13.3	8.6	69.1	662	68	220	3.3	3587	0.35	0.53	25	2.7	1.5	387	18.4	6.9	61.0	743	51	231	1.3	160	0.14	0.27	42	4.8	0.9		
26(月)	413	14.1	14.0	55.4	509	115	232	3.5	254	0.14	0.28	31	3.1	1.3	368	14.0	8.8	56.1	378	76	219	0.6	41	0.14	0.15	20	1.6	0.9		
27(火)	382	12.8	8.6	61.3	548	58	181	0.9	112	0.12	0.12	18	2.1	0.9	374	16.7	10.4	49.4	440	61	233	1.4	112	0.35	0.30	8	2.2	1.1		
28(水)	347	17.3	10.8	46.4	787	92	191	2.7	212	0.38	0.18	22	4.8	2.0	382	15.7	10.7	53.4	502	157	249	1.9	96	0.17	0.13	12	2.7	0.8		
29(木)	414	13.0	10.5	64.3	579	86	205	1.5	153	0.31	0.24	25	2.6	1.5	382	16.3	10.1	55.0	560	96	248	2.4	104	0.17	0.19	10	4.1	1.1		
30(金)	435	11.4	11.3	70.3	558	30	153	1.0	197	0.15	0.10	26	3.3	1.1	379	14.6	12.5	48.6	379	69	223	1.4	139	0.24	0.29	24	2.1	1.1		
31(土)	382	14.8	9.1	57.3	637	101	225	0.8	124	0.24	0.21	8	2.6	0.6	390	10.9	12.3	57.3	487	71	159	1.6	134	0.15	0.13	32	3.8	0.9		
平均	392	14.5	10.9	57.2	569	79	213	1.7	348	0.24	0.20	20	2.8	1.1	385	14.5	10.8	55.1	515	72	211	1.7	341	0.22	0.22	19	2.9	1.0		

たんぱく質エネルギー比 14.8 %  
脂質エネルギー比 25.0 %  
炭水化物エネルギー比 60.2 %

たんぱく質エネルギー比 15.1 %  
脂質エネルギー比 25.2 %  
炭水化物エネルギー比 59.7 %

キッズ屋+おやつメニュー詳細栄養価

日付	キッズ													
	熱量 kcal	蛋白質 g	脂質 g	炭水化物 g	カリウム mg	カルシウム mg	リン mg	鉄 mg	レチノール当量 μg	ビタミンB1 mg	ビタミンB2 mg	ビタミンC mg	繊維総量 g	塩分 g
10月														
1(木)	617	18.6	15.8	98.7	1089	249	361	2.1	368	0.43	0.48	64	5.0	1.8
2(金)	545	16.8	18.2	75.7	788	180	300	0.9	114	0.19	0.30	25	2.6	1.0
3(土)	537	19.4	15.6	77.3	838	249	339	3.3	170	0.29	0.39	10	3.2	0.7
4(日)	568	27.8	14.8	78.7	863	227	405	1.5	165	0.37	0.34	25	2.7	2.5
5(月)	595	21.7	19.4	81.3	762	372	542	5.5	305	0.23	0.39	22	4.2	2.1
6(火)	625	28.4	22.9	73.9	915	265	468	2.3	149	0.59	0.49	28	2.9	1.5
7(水)	581	19.3	18.4	82.1	772	220	331	1.5	193	0.26	0.37	19	3.5	1.2
8(木)	543	18.7	18.1	74.9	922	249	397	1.3	304	0.22	0.46	56	3.6	1.0
9(金)	601	23.5	21.1	79.6	973	256	398	2.8	156	0.49	0.42	27	6.8	1.6
10(土)	607	23.6	21.2	78.8	815	212	391	1.9	71	0.20	0.31	24	3.2	0.9
11(日)	604	19.0	14.9	95.3	932	221	360	3.9	3694	0.43	0.72	30	3.2	1.8
12(月)	641	22.1	19.8	89.8	770	251	392	3.7	335	0.29	0.49	32	3.5	1.6
13(火)	599	21.6	16.8	87.9	957	230	402	1.7	158	0.20	0.32	19	3.2	1.3
14(水)	536	25.9	19.7	64.9	1075	291	392	3.1	312	0.46	0.54	25	4.8	2.3
15(木)	638	19.6	16.0	101.2	831	224	347	1.8	199	0.40	0.43	26	3.3	1.6
16(金)	545	16.8	18.2	75.7	788	180	300	0.9	114	0.19	0.30	25	2.6	1.0
17(土)	537	19.4	15.6	77.3	838	249	339	3.3	170	0.29	0.39	10	3.2	0.7
18(日)	568	27.8	14.8	78.7	863	227	405	1.5	165	0.37	0.34	25	2.7	2.5
19(月)	595	21.7	19.4	81.3	762	372	542	5.5	305	0.23	0.39	22	4.2	2.1
20(火)	625	28.4	22.9	73.9	915	265	468	2.3	149	0.59	0.49	28	2.9	1.5
21(水)	581	19.3	18.4	82.1	772	220	331	1.5	193	0.26	0.37	19	3.5	1.2
22(木)	543	18.7	18.1	74.9	922	249	397	1.3	304	0.22	0.46	56	3.6	1.0
23(金)	601	23.5	21.1	79.6	973	256	398	2.8	156	0.49	0.42	27	6.8	1.6
24(土)	607	23.6	21.2	78.8	815	212	391	1.9	71	0.20	0.31	24	3.2	0.9
25(日)	604	19.0	14.9	95.3	932	221	360	3.9	3694	0.43	0.72	30	3.2	1.8
26(月)	641	22.1	19.8	89.8	770	251	392	3.7	335	0.29	0.49	32	3.5	1.6
27(火)	599	21.6	16.8	87.9	957	230	402	1.7	158	0.20	0.32	19	3.2	1.3
28(水)	536	25.9	19.7	64.9	1075	291	392	3.1	312	0.46	0.54	25	4.8	2.3
29(木)	638	19.6	16.0	101.2	831	224	347	1.8	199	0.40	0.43	26	3.3	1.6
30(金)	640	16.4	17.9	102.5	1028	192	301	1.4	257	0.27	0.31	42	4.6	1.2
31(土)	537	19.4	15.6	77.3	838	249	339	3.3	170	0.29	0.39	10	3.2	0.7
平均	588	21.6	18.2	82.6	883	245	385	2.5	434	0.33	0.42	27	3.7	1.5

たんぱく質エネルギー比 14.7 %

脂質エネルギー比 27.8 %

炭水化物エネルギー比 57.5 %

キッズおやつメニュー詳細栄養価

日付	キッズ													
	熱量 kcal	蛋白質 g	脂質 g	炭水化物 g	カリウム mg	カルシウム mg	リン mg	鉄 mg	レチノール当量 μg	ビタミンB1 mg	ビタミンB2 mg	ビタミンC mg	繊維総量 g	塩分 g
10月														
1(木)	186	5.5	5.3	29.9	464	160	150	0.5	214	0.11	0.24	39	2.2	0.2
2(金)	190	4.6	7.3	26.7	397	147	132	0.3	57	0.09	0.20	13	1.0	0.1
3(土)	155	4.6	6.5	20.0	201	148	114	2.5	46	0.05	0.18	2	0.6	0.1
4(日)	208	9.0	6.9	27.2	283	145	142	0.3	82	0.15	0.21	9	0.5	1.6
5(月)	216	8.5	11.2	19.3	264	314	359	2.6	101	0.08	0.24	1	0.4	1.0
6(火)	204	9.8	9.8	19.1	270	179	196	0.5	96	0.09	0.33	1	0.5	0.5
7(水)	214	6.6	5.3	33.5	266	136	149	0.2	90	0.07	0.19	4	0.5	0.2
8(木)	144	5.2	4.8	20.8	454	147	140	0.4	214	0.11	0.24	39	2.1	0.2
9(金)	207	8.0	9.6	23.4	323	170	181	0.6	54	0.12	0.23	1	2.8	0.3
10(土)	177	8.1	7.4	20.1	373	149	175	0.8	46	0.07	0.20	1	1.0	0.1
11(日)	188	5.7	6.3	26.2	270	153	140	0.6	107	0.08	0.19	5	0.5	0.3
12(月)	228	8.0	5.8	34.4	261	136	160	0.2	81	0.15	0.21	1	0.4	0.3
13(火)	217	8.8	8.2	26.6	409	172	221	0.8	46	0.08	0.20	1	1.1	0.4
14(水)	189	8.6	8.9	18.5	288	199	201	0.4	100	0.08	0.36	3	0.0	0.3
15(木)	224	6.6	5.5	36.9	252	138	142	0.3	46	0.09	0.19	1	0.7	0.1
16(金)	190	4.6	7.3	26.7	397	147	132	0.3	57	0.09	0.20	13	1.0	0.1
17(土)	155	4.6	6.5	20.0	201	148	114	2.5	46	0.05	0.18	2	0.6	0.1
18(日)	208	9.0	6.9	27.2	283	145	142	0.3	82	0.15	0.21	9	0.5	1.6
19(月)	216	8.5	11.2	19.3	264	314	359	2.6	101	0.08	0.24	1	0.4	1.0
20(火)	204	9.8	9.8	19.1	270	179	196	0.5	96	0.09	0.33	1	0.5	0.5
21(水)	214	6.6	5.3	33.5	266	136	149	0.2	90	0.07	0.19	4	0.5	0.2
22(木)	144	5.2	4.8	20.8	454	147	140	0.4	214	0.11	0.24	39	2.1	0.2
23(金)	207	8.0	9.6	23.4	323	170	181	0.6	54	0.12	0.23	1	2.8	0.3
24(土)	177	8.1	7.4	20.1	373	149	175	0.8	46	0.07	0.20	1	1.0	0.1
25(日)	188	5.7	6.3	26.2	270	153	140	0.6	107	0.08	0.19	5	0.5	0.3
26(月)	228	8.0	5.8	34.4	261	136	160	0.2	81	0.15	0.21	1	0.4	0.3
27(火)	217	8.8	8.2	26.6	409	172	221	0.8	46	0.08	0.20	1	1.1	0.4
28(水)	189	8.6	8.9	18.5	288	199	201	0.4	100	0.08	0.36	3	0.0	0.3
29(木)	224	6.6	5.5	36.9	252	138	142	0.3	46	0.09	0.19	1	0.7	0.1
30(金)	205	5.0	6.6	32.2	470	162	148	0.4	60	0.12	0.21	16	1.3	0.1
31(土)	155	4.6	6.5	20.0	201	148	114	2.5	46	0.05	0.18	2	0.6	0.1
平均	196	7.1	7.3	25.4	315	166	171	0.8	86	0.09	0.22	7	0.9	0.4