

未満児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)	323	9.8	7.9	51.6	469	67	158	1.2	116	0.24	0.18	19	2.1	1.2	287	12.2	7.6	41.3	420	72	186	1.8	78	0.13	0.14	8	3.1	0.8	
2(金)	266	9.2	8.2	36.8	293	25	126	0.5	43	0.08	0.08	9	1.2	0.7	284	11.0	9.4	36.5	284	52	167	1.1	104	0.18	0.22	18	1.6	0.8	
3(土)	287	11.1	6.8	43.0	478	76	169	0.6	93	0.18	0.16	6	2.0	0.5	293	8.2	9.2	43.0	365	53	119	1.2	101	0.11	0.10	24	2.9	0.7	
4(日)	270	14.1	5.9	38.6	435	62	197	0.9	62	0.17	0.10	12	1.7	0.7	329	10.8	10.3	46.1	354	36	188	2.2	2660	0.22	0.38	12	1.3	1.0	
5(月)	284	9.9	6.2	46.5	374	44	137	2.2	153	0.11	0.11	16	2.9	0.8	264	8.5	7.4	39.2	404	39	116	1.3	93	0.08	0.08	11	1.9	0.7	
6(火)	316	14.0	9.8	41.1	484	65	204	1.4	40	0.38	0.12	20	1.8	0.8	287	13.1	6.9	41.1	347	33	165	0.6	86	0.08	0.14	8	1.2	0.7	
7(水)	275	9.5	9.8	36.5	380	63	137	1.0	77	0.14	0.14	11	2.3	0.8	298	10.2	9.8	40.9	441	53	148	1.2	133	0.23	0.20	13	2.0	0.8	
8(木)	299	10.1	10.0	40.6	351	77	193	0.7	68	0.08	0.17	13	1.1	0.6	278	10.5	6.8	41.9	454	41	137	0.8	56	0.29	0.10	18	3.2	0.8	
9(金)	296	11.6	8.6	42.2	488	65	163	1.7	77	0.28	0.14	20	3.0	1.0	299	8.1	8.5	46.2	373	61	142	2.7	126	0.09	0.20	14	2.0	0.8	
10(土)	323	11.6	10.4	44.0	332	47	162	0.8	19	0.10	0.08	17	1.7	0.6	290	12.0	8.7	38.9	458	54	152	1.1	81	0.33	0.11	11	2.1	0.8	
11(日)	312	10.0	6.5	51.8	497	51	165	2.5	2690	0.26	0.40	19	2.0	1.1	290	13.8	5.2	45.8	557	38	173	1.0	120	0.11	0.20	32	3.6	0.7	
12(月)	310	10.6	10.5	41.6	382	86	174	2.6	191	0.11	0.21	23	2.3	1.0	276	10.5	6.6	42.1	284	57	164	0.5	31	0.11	0.11	15	1.2	0.7	
13(火)	287	9.6	6.5	46.0	411	44	136	0.7	84	0.09	0.09	14	1.6	0.7	281	12.5	7.8	37.1	330	46	175	1.1	84	0.26	0.23	6	1.7	0.8	
14(水)	260	13.0	8.1	34.8	590	69	143	2.0	159	0.29	0.14	17	3.6	1.5	287	11.8	8.0	40.1	377	118	187	1.4	72	0.13	0.10	9	2.0	0.6	
15(木)	311	9.8	7.9	48.2	434	65	154	1.1	115	0.23	0.18	19	2.0	1.1	287	12.2	7.6	41.3	420	72	186	1.8	78	0.13	0.14	8	3.1	0.8	
16(金)	266	9.2	8.2	36.8	293	25	126	0.5	43	0.08	0.08	9	1.2	0.7	284	11.0	9.4	36.5	284	52	167	1.1	104	0.18	0.22	18	1.6	0.8	
17(土)	287	11.1	6.8	43.0	478	76	169	0.6	93	0.18	0.16	6	2.0	0.5	293	8.2	9.2	43.0	365	53	119	1.2	101	0.11	0.10	24	2.9	0.7	
18(日)	270	14.1	5.9	38.6	435	62	197	0.9	62	0.17	0.10	12	1.7	0.7	329	10.8	10.3	46.1	354	36	188	2.2	2660	0.22	0.38	12	1.3	1.0	
19(月)	284	9.9	6.2	46.5	374	44	137	2.2	153	0.11	0.11	16	2.9	0.8	264	8.5	7.4	39.2	404	39	116	1.3	93	0.08	0.08	11	1.9	0.7	
20(火)	316	14.0	9.8	41.1	484	65	204	1.4	40	0.38	0.12	20	1.8	0.8	287	13.1	6.9	41.1	347	33	165	0.6	86	0.08	0.14	8	1.2	0.7	
21(水)	275	9.5	9.8	36.5	380	63	137	1.0	77	0.14	0.14	11	2.3	0.8	298	10.2	9.8	40.9	441	53	148	1.2	133	0.23	0.20	13	2.0	0.8	
22(木)	299	10.1	10.0	40.6	351	77	193	0.7	68	0.08	0.17	13	1.1	0.6	278	10.5	6.8	41.9	454	41	137	0.8	56	0.29	0.10	18	3.2	0.8	
23(金)	296	11.6	8.6	42.2	488	65	163	1.7	77	0.28	0.14	20	3.0	1.0	299	8.1	8.5	46.2	373	61	142	2.7	126	0.09	0.20	14	2.0	0.8	
24(土)	323	11.6	10.4	44.0	332	47	162	0.8	19	0.10	0.08	17	1.7	0.6	290	12.0	8.7	38.9	458	54	152	1.1	81	0.33	0.11	11	2.1	0.8	
25(日)	312	10.0	6.5	51.8	497	51	165	2.5	2690	0.26	0.40	19	2.0	1.1	290	13.8	5.2	45.8	557	38	173	1.0	120	0.11	0.20	32	3.6	0.7	
26(月)	310	10.6	10.5	41.6	382	86	174	2.6	191	0.11	0.21	23	2.3	1.0	276	10.5	6.6	42.1	284	57	164	0.5	31	0.11	0.11	15	1.2	0.7	
27(火)	287	9.6	6.5	46.0	411	44	136	0.7	84	0.09	0.09	14	1.6	0.7	281	12.5	7.8	37.1	330	46	175	1.1	84	0.26	0.23	6	1.7	0.8	
28(水)	260	13.0	8.1	34.8	590	69	143	2.0	159	0.29	0.14	17	3.6	1.5	287	11.8	8.0	40.1	377	118	187	1.4	72	0.13	0.10	9	2.0	0.6	
29(木)	311	9.8	7.9	48.2	434	65	154	1.1	115	0.23	0.18	19	2.0	1.1	287	12.2	7.6	41.3	420	72	186	1.8	78	0.13	0.14	8	3.1	0.8	
30(金)	326	8.6	8.5	52.7	419	23	115	0.8	148	0.11	0.08	20	2.5	0.8	284	11.0	9.4	36.5	284	52	167	1.1	104	0.18	0.22	18	1.6	0.8	
31(土)	287	11.1	6.8	43.0	478	76	169	0.6	93	0.18	0.16	6	2.0	0.5	293	8.2	9.2	43.0	365	53	119	1.2	101	0.11	0.10	24	2.9	0.7	
平均	294	10.9	8.2	42.9	426	59	160	1.3	261	0.18	0.15	15	2.1	0.8	289	10.9	8.1	41.3	386	54	158	1.3	256	0.16	0.16	14	2.2	0.8	

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 %

未満児キッズ昼+おやつメニュー詳細栄養価

キッズ														
日付	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)	463	14.0	11.9	74.0	817	187	271	1.6	276	0.32	0.36	48	3.8	1.4
2(金)	409	12.6	13.7	56.8	591	135	225	0.7	86	0.14	0.23	19	2.0	0.8
3(土)	403	14.6	11.7	58.0	629	187	254	2.5	128	0.22	0.29	8	2.4	0.5
4(日)	426	20.9	11.1	59.0	647	170	304	1.1	124	0.28	0.26	19	2.0	1.9
5(月)	446	16.3	14.6	61.0	572	279	407	4.1	229	0.17	0.29	17	3.2	1.6
6(火)	469	21.3	17.2	55.4	686	199	351	1.7	112	0.44	0.37	21	2.2	1.1
7(水)	436	14.5	13.8	61.6	579	165	248	1.1	145	0.20	0.28	14	2.6	0.9
8(木)	407	14.0	13.6	56.2	692	187	298	1.0	228	0.17	0.35	42	2.7	0.8
9(金)	451	17.6	15.8	59.7	730	192	299	2.1	117	0.37	0.32	20	5.1	1.2
10(土)	455	17.7	15.9	59.1	611	159	293	1.4	53	0.15	0.23	18	2.4	0.7
11(日)	453	14.3	11.2	71.5	699	166	270	2.9	2771	0.32	0.54	23	2.4	1.4
12(月)	481	16.6	14.9	67.4	578	188	294	2.8	251	0.22	0.37	24	2.6	1.2
13(火)	449	16.2	12.6	65.9	718	173	302	1.3	119	0.15	0.24	14	2.4	1.0
14(水)	402	19.4	14.8	48.7	806	218	294	2.3	234	0.35	0.41	19	3.6	1.7
15(木)	479	14.7	12.0	75.9	623	168	260	1.4	149	0.30	0.32	20	2.5	1.2
16(金)	409	12.6	13.7	56.8	591	135	225	0.7	86	0.14	0.23	19	2.0	0.8
17(土)	403	14.6	11.7	58.0	629	187	254	2.5	128	0.22	0.29	8	2.4	0.5
18(日)	426	20.9	11.1	59.0	647	170	304	1.1	124	0.28	0.26	19	2.0	1.9
19(月)	446	16.3	14.6	61.0	572	279	407	4.1	229	0.17	0.29	17	3.2	1.6
20(火)	469	21.3	17.2	55.4	686	199	351	1.7	112	0.44	0.37	21	2.2	1.1
21(水)	436	14.5	13.8	61.6	579	165	248	1.1	145	0.20	0.28	14	2.6	0.9
22(木)	407	14.0	13.6	56.2	692	187	298	1.0	228	0.17	0.35	42	2.7	0.8
23(金)	451	17.6	15.8	59.7	730	192	299	2.1	117	0.37	0.32	20	5.1	1.2
24(土)	455	17.7	15.9	59.1	611	159	293	1.4	53	0.15	0.23	18	2.4	0.7
25(日)	453	14.3	11.2	71.5	699	166	270	2.9	2771	0.32	0.54	23	2.4	1.4
26(月)	481	16.6	14.9	67.4	578	188	294	2.8	251	0.22	0.37	24	2.6	1.2
27(火)	449	16.2	12.6	65.9	718	173	302	1.3	119	0.15	0.24	14	2.4	1.0
28(水)	402	19.4	14.8	48.7	806	218	294	2.3	234	0.35	0.41	19	3.6	1.7
29(木)	479	14.7	12.0	75.9	623	168	260	1.4	149	0.30	0.32	20	2.5	1.2
30(金)	480	12.3	13.4	76.9	771	144	226	1.1	193	0.20	0.23	32	3.5	0.9
31(土)	403	14.6	11.7	58.0	629	187	254	2.5	128	0.22	0.29	8	2.4	0.5
平均	441	16.2	13.6	62.0	662	183	289	1.9	325	0.25	0.32	21	2.8	1.1

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 %

未満児キッズおやつメニュー詳細栄養価

キッズ														
日付	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)	140	4.1	4.0	22.4	348	120	113	0.4	161	0.08	0.18	29	1.7	0.2
2(金)	143	3.5	5.5	20.0	298	110	99	0.2	43	0.07	0.15	10	0.8	0.1
3(土)	116	3.5	4.9	15.0	151	111	86	1.9	35	0.04	0.14	2	0.5	0.1
4(日)	156	6.8	5.2	20.4	212	109	107	0.2	62	0.11	0.16	7	0.4	1.2
5(月)	162	6.4	8.4	14.5	198	236	269	2.0	76	0.06	0.18	1	0.3	0.8
6(火)	153	7.4	7.4	14.3	203	134	147	0.4	72	0.07	0.25	1	0.4	0.4
7(水)	161	5.0	4.0	25.1	200	102	112	0.2	68	0.05	0.14	3	0.4	0.2
8(木)	108	3.9	3.6	15.6	341	110	105	0.3	161	0.08	0.18	29	1.6	0.2
9(金)	155	6.0	7.2	17.6	242	128	136	0.5	41	0.09	0.17	1	2.1	0.2
10(土)	133	6.1	5.6	15.1	280	112	131	0.6	35	0.05	0.15	1	0.8	0.1
11(日)	141	4.3	4.7	19.7	203	115	105	0.5	80	0.06	0.14	4	0.4	0.2
12(月)	171	6.0	4.4	25.8	196	102	120	0.2	61	0.11	0.16	1	0.3	0.2
13(火)	163	6.6	6.2	20.0	307	129	166	0.6	35	0.06	0.15	1	0.8	0.3
14(水)	142	6.5	6.7	13.9	216	149	151	0.3	75	0.06	0.27	2	0.0	0.2
15(木)	168	5.0	4.1	27.7	189	104	107	0.2	35	0.07	0.14	1	0.5	0.1
16(金)	143	3.5	5.5	20.0	298	110	99	0.2	43	0.07	0.15	10	0.8	0.1
17(土)	116	3.5	4.9	15.0	151	111	86	1.9	35	0.04	0.14	2	0.5	0.1
18(日)	156	6.8	5.2	20.4	212	109	107	0.2	62	0.11	0.16	7	0.4	1.2
19(月)	162	6.4	8.4	14.5	198	236	269	2.0	76	0.06	0.18	1	0.3	0.8
20(火)	153	7.4	7.4	14.3	203	134	147	0.4	72	0.07	0.25	1	0.4	0.4
21(水)	161	5.0	4.0	25.1	200	102	112	0.2	68	0.05	0.14	3	0.4	0.2
22(木)	108	3.9	3.6	15.6	341	110	105	0.3	161	0.08	0.18	29	1.6	0.2
23(金)	155	6.0	7.2	17.6	242	128	136	0.5	41	0.09	0.17	1	2.1	0.2
24(土)	133	6.1	5.6	15.1	280	112	131	0.6	35	0.05	0.15	1	0.8	0.1
25(日)	141	4.3	4.7	19.7	203	115	105	0.5	80	0.06	0.14	4	0.4	0.2
26(月)	171	6.0	4.4	25.8	196	102	120	0.2	61	0.11	0.16	1	0.3	0.2
27(火)	163	6.6	6.2	20.0	307	129	166	0.6	35	0.06	0.15	1	0.8	0.3
28(水)	142	6.5	6.7	13.9	216	149	151	0.3	75	0.06	0.27	2	0.0	0.2
29(木)	168	5.0	4.1	27.7	189	104	107	0.2	35	0.07	0.14	1	0.5	0.1
30(金)	154	3.8	5.0	24.2	353	122	111	0.3	45	0.09	0.16	12	1.0	0.1
31(土)	116	3.5	4.9	15.0	151	111	86	1.9	35	0.04	0.14	2	0.5	0.1
平均	147	5.3	5.5	19.1	236	124	129	0.6	64	0.07	0.17	5	0.7	0.3