

## 幼児食 献立 1~2歳児 No.46

型番 | コードNo  
IWA-20 | 12980-640 (1式セット)

栄養のバランスと食材の食べやすさを考慮した献立です。



	朝食	間食	昼食	間食	夕食
献立表	ごはん 刻み納豆 かぼちゃのそぼろ煮 しじみ汁	フルーツヨーグルト	ごはん まぐろのあんかけ レタスののりあえ わかめのおすまし	牛乳 黒糖蒸しパン	ごはん ひじき入りハンバーグの薬込み 白菜とあけの煮浸し もやしのスープ

エネルギー約940kcal たんぱく質37.5g 脂質21.2g 炭水化物148.9g  
カルシウム423mg 鉄分5.6mg 食塩相当量2.6g

## 幼児食 献立 3~5歳児 No.47

型番 | コードNo  
IWA-20 | 12980-650 (1式セット)

成長に欠かせないカルシウムや鉄分が豊富な献立です。



	朝食	間食	昼食	間食	夕食
献立表	ライ麦トースト いちごジャム スペイン風オムレツ カリフラワーのマヨネーズサラダ 牛乳	フルーツ	ごはん 生揚げの野菜炒め さつま芋の甘露	ビスケット 牛乳寒のフルーツ添え	ごはん わかさぎのフライ 小松菜のじゃこ炒め 玉ねぎの味噌汁

エネルギー約1,286kcal たんぱく質40.5g 脂質34.4g 炭水化物201.4g  
カルシウム730mg 鉄分6.0mg 食塩相当量3.9g

## 学童食 献立 6~7歳児 No.48

型番 | コードNo  
IWA-21 | 12980-660 (1式セット)

学童期の一日分の食事量がわかる献立となっています。



	朝食	昼食	間食	夕食
献立表	ごはん 桜海老の卵焼き わかめと豆腐のみそ汁 小松菜のおひたし	ごはん ニラとちくわの炒め物 厚揚げと切り干し大根の煮物 ネーブル	牛乳 大学芋	ごはん 豚肉のみそカツ キウイとレタスのサラダ コンソメスープ

エネルギー約1,554kcal たんぱく質53.6g 脂質36.7g 炭水化物243.8g  
カルシウム689mg 鉄分7.8mg 食塩相当量5.0g

## 学童食 献立 8~9歳児 No.49

型番 | コードNo  
IWA-21 | 12980-670 (1式セット)



	朝食	昼食	間食	夕食
献立表	ごはん 焼きししゃも 炒め野菜 納豆 小松菜のみそ汁	アサリのスパゲッティ レタスのサラダ デザート	牛乳 スイートポテト	ごはん 鶏の照り焼き ほうれん草のナムル 根菜汁

エネルギー約1,851kcal たんぱく質72.7g 脂質51.8g 炭水化物268.7g  
カルシウム736mg 鉄分25.4mg 食塩相当量5.4g

## 学童食 献立 10~11歳児 No.50

型番 | コードNo  
IWA-21 | 12980-680 (1式セット)



	朝食	昼食	間食	夕食
献立表	ごはん あじの開き ひじきと油揚げの煮物 じゃがいものみそ汁	焼きうどん ピーマンのお浸し 中華スープ 牛乳	クレープのフルーツ添え ミルクティー	ごはん さきみのスティックフライ げんちん汁 みかんヨーグルト

エネルギー約2,247kcal たんぱく質97.1g 脂質59.2g 炭水化物322.5g  
カルシウム843mg 鉄分10.7mg 食塩相当量6.4g