17			*	3色食品群		<u> </u>	***		-2歳児		6歳児
トルキッズ	昼食	刊2月	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	3色食品群以外の 使用食材	午前おやつ(1~2歳児のみ) 午後おやつ	エネルギーたんぱく質脂質炭水化物塩分	アレルギー (乳成分・卵・小皮・落花 生・そば・えび・かに・くる か)	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 塩分	アレルギー (乳成分・卵・小皮・唇花生・そば・えび・かにくく
1	月	ご飯 鶏肉の生姜照り焼き きゅうりと人参のおかか和え みそ汁(じゃが芋・長ねぎ)	ご飯・じゃが芋・ソフト な塩せん・砂糖・小麦 粉・焼ふ・油	花かつお・牛乳・鶏 肉・味噌・茹小豆缶	オレンジ・きゅうり・トマ ト・玉ねぎ・人参・生姜・ 長ねぎ	みりん風調味料・酒・出 し汁・醤油・水	牛乳 ソフトな塩せん 牛乳 おふのお汁粉風 フルーツ(オレンジ)	420 kcal 17.4 g 13.1 g 62.8 g 0.9 g	乳成分·小麦	510 kcal 20.9 g 15.1 g 78.0 g 0.9 g	乳成分·小 麦
2	火	ご飯 豆腐と野菜のうま煮 さつま芋金平風 みそ汁(キャベツ・ワカメ)	ごま油・ご飯・さつま 芋・砂糖・小魚せんべ い・小麦粉・片栗粉・ 油	牛乳・鶏肉・豆乳・豆 腐・味噌・油揚げ	かぶ・キャベツ・グリン ピース・ワカメ・玉ねぎ・ 人参	ベーキングパウダー・み りん風調味料・酒・出し 汁・醤油・水・精製塩	牛乳 小魚せんべい 牛乳 肉まん風	536 kcal 21.1 g 15.7 g 82.5 g 1.4 g	乳成分·小 麦	664 kcal 25.9 g 18.6 g 104.2 g 1.8 g	乳成分·小 麦
3	水	ナポリタン 大根のコーンサラダ スープ(人参・長ねぎ)	ごま・ご飯・しらす&わ かめせんべい・スパ ゲッティ・砂糖・油	花かつお・牛乳・豚肉	インゲン・コーン・トマト・ ピーマン・玉ねぎ・人 参・大根・長ねぎ	ウスターソース・ケチャップ・ふりかけ・酒・出し 汁・醤油・酢・精製塩	牛乳 しらす&わかめせんべい 牛乳 おかか入りごまふりかけおにぎり トマト		乳成分·小 麦	549 kcal 23.0 g 18.5 g 78.6 g 1.2 g	乳成分·小 麦
4	木	ご飯 しらすのかき揚げ 野菜と挽肉のとろとろ煮 みそ汁(さつま芋・ごぼう) フルーツ(りんご)	ご飯・さつま芋・バ ター・ほうれん草と小 松菜せんべい・砂糖・ 小麦粉・片栗粉・油	しらす干し・牛乳・豆 乳・豚肉・味噌・冷蔵 ベビーチーズCa+Fe	ごぼう・チンゲン菜・りん ご・玉ねぎ・人参	ベーキングパウダー・み りん風調味料・酒・出し 汁・醤油・水	牛乳 ほうれん草と小松葉せんべい 牛乳 チーズスコーン		乳成分·小 麦		乳成分·小 麦
5	金	鉄分強化! ふりかけご飯 鶏肉と野菜のごまだれ炒め かぼちゃと水菜の煮物 スープ(なす・コーン)	ごま・ご飯・りんごジャム・わかめせんべい・砂糖・小麦粉・油	ヨーグルト・牛乳・鶏肉	えのき茸・かぼちゃ・ コーン・なす・玉ねぎ・人 参・水菜	ふりかけ・ベーキングパ ウダー・みりん風調味 料・酒・出し汁・醤油・精 製塩	牛乳 わかめせんべい 牛乳 ヨーグルトパン		乳成分·小 麦		乳成分·小 麦
6	土	ご飯 助宗タラのみそ焼き 白菜と豚肉のひじき煮 すまし汁(豆腐・油揚げ) フルーツ(オレンジ)	うどん・ご飯・砂糖・小 魚すなっく・小麦粉・ 片栗粉・油	スケソウタラ・牛乳・鶏 肉・豆腐・豚肉・味噌・ 油揚げ	オレンジ・トマト・ひじき・ ほうれん草・人参・白菜	みりん風調味料・酒・出 し汁・醤油・精製塩	牛乳 小魚すなっく 牛乳 ミニ鶏野菜うどん	489 kcal 26.7 g 13.7 g 67.6 g 1.2 g	乳成分·小麦	608 kcal 33.5 g 15.9 g 85.7 g 1.5 g	乳成分·小 麦
7	日	ハヤシライス キャペツのツナおかか和え スープ (小松菜・ワカメ) フルーツ (パイン缶)	かぼちゃ&にんじんリ ング・ご飯・砂糖・油	きな粉・ツナフレーク 缶・花かつお・牛乳・ 豆乳・豚肉	キャベツ・パイナップル 缶・パセリ・ワカメ・寒天・ 玉ねぎ・小松菜・人参	SBハヤシの王子さま顆粒・酒・出し汁・醤油・水・精製塩	牛乳 かぼちゃ&にんじんリング 牛乳 きな粉豆乳寒天	455 kcal 19.7 g 16.4 g 63.3 g 1.6 g	乳成分·小麦	562 kcal 24.2 g 19.6 g 79.9 g 2.0 g	乳成分·小 麦
8	月	鉄分強化!ふりかけご飯 鶏肉と野菜の甘酢炒め かぼちゃとコーンの甘辛煮 みそ汁(玉ねぎ・花ふ)	ご飯・とうもろこしすなっく・花ふ・砂糖・小 を粉・米粉・油	牛乳·鷄肉·豆乳·味噌	かぼちゃ・コーン・玉ね ぎ・人参・白菜	ふりかけ・ベーキングパ ウダー・みりん風調味 料・出し汁・醤油・酢	牛乳 とうもろこしすなっく 牛乳 米粉のドーナッツ		乳成分·小 麦	605 kcal 20.5 g 20.3 g 89.6 g 1.6 g	乳成分·小 麦
9	火	おろしあんかけうどん さつま芋のツナ炒め フルーツ(オレンジ)	うどん・ごませんべい・ ごま油・ご飯・さつま 芋・砂糖・片栗粉・油	しらす干し・チーズ・ツ ナフレーク缶・牛乳・ 豚肉	オレンジ・きゅうり・チン ゲン菜・人参・大根	みりん風調味料・酒・出 し汁・醤油・精製塩	牛乳 ごませんべい 牛乳 チーズ人参しらすおにぎり 塩もみきゅうり		乳成分·小 麦		乳成分·小 麦
10	水	ご飯 白糸タラの衣焼き かぶと人参の炒め煮 鶏汁(鶏肉・豆腐・もやし) フルーツ(バナナ)	いわしせんべい・ご 飯・砂糖・小麦粉・油	シロイトタラ・牛乳・鶏肉・豆腐・味噌	かぶ・トマト・バナナ・も やし・玉ねぎ・人参・万 能ねぎ	SBカレーの王子さま顆粒・ベーキングパウダー・出し汁・醤油・水・精製塩	牛乳 いわしせんべい 牛乳 カレーピザ風		乳成分·小 麦		乳成分·小 麦
11 木	イベント献立	ご飯 ●鶏肉と冬野菜の和風ポトフ 大根とコーンのしらす和え フルーツ(みかん)	ご飯・じゃが芋・ソフト な塩せん・砂糖・米 粉・油	しらす干し・牛乳・鶏 肉・豆乳	きゅうり・コーン・ほうれ ん草・みかん・りんご・人 参・大根・白菜	ベーキングパウダー・出 し汁・醤油・精製塩	牛乳 ソフトな塩せん 牛乳 りんごの米粉蒸しパン		乳成分·小 麦		乳成分·小 麦
12	金	ご飯 厚揚げと野菜の煮物 かぼちゃと豚肉のバター炒め みそ汁(もやし・万能ねぎ)	ご飯・さつま芋・バ ター・砂糖・小魚せん べい・片栗粉	牛乳・厚揚げ・豚肉・ 味噌	かぼちゃ・バナナ・もや し・寒天・玉ねぎ・人参・ 水菜・万能ねぎ	みりん風調味料・酒・出 し汁・醤油・水・精製塩	牛乳 小魚せんべい 牛乳 さつま芋ようかん フルーツ(バナナ)	506 kcal 18.7 g 15.3 g 79.4 g 0.8 g	乳成分·小麦	624 kcal 22.7 g 18.1 g 100.0 g 0.9 g	乳成分·小 麦
13	土	豚井 サラダスパゲティ みそ汁(れんこん・花ふ)	イチゴジャム・ごま油・ ご飯・しらす&わかめ せんべい・スパゲッ ティ・花ふ・砂糖・小麦 粉・油	缶·牛乳·豆乳·豚肉· 味噌	ほうれん草・れんこん・ 玉ねぎ・人参	ベーキングパウダー・み りん風調味料・酒・出し 汁・醤油・酢・水	牛乳 Lらす&わかめせんべい 牛乳 おからホットケーキ		乳成分·小 麦		乳成分·小 麦
14	日	ご飯 鮭のムニエル 鶏レバーと野菜のケチャがらめ スープ(豆腐・万能ねぎ) ヨーグルト	おこめリング・ご飯・バ ター・ほうれん草と小 松菜せんべい・マカロ ニ・砂糖・小麦粉・片 栗粉・油	乳・鶏レバー・鮭・豆	キャベツ・ピーマン・玉 ねぎ・人参・万能ねぎ	ケチャップ・出し汁・醤油・水・精製塩	牛乳 ほうれん草と小松葉せんべい 牛乳 マカロニきなこ おこめリング		乳成分·小 麦		乳成分·小 麦
15	月	ご飯 鶏肉の生姜照り焼き きゅうりと人参のおかか和え みそ汁(じゃが芋・長ねぎ)	ご飯・じゃが芋・わか めせんべい・砂糖・小 麦粉・焼ふ・油	花かつお・牛乳・鶏 肉・味噌・茹小豆缶	オレンジ・きゅうり・トマト・玉ねぎ・人参・生姜・ 長ねぎ	みりん風調味料・酒・出 し汁・醤油・水	牛乳 わかめせんべい 牛乳 おふのお汁粉風 フルーツ(オレンジ)		乳成分·小 麦		乳成分·小 麦
年	舲	給与栄養目標量			当月平均給与栄養			- 10	•		
3~5 歳		エネルギー/たんぱく質/脂質/炭水化物/塩分 エネルギーkcal たんぱく質g 脂質g 炭水化物g 塩分g						0.181	11210121	4546	
3~5 1~2		585/24.1/16.2/85.5/1.6未満 485/20.1/13.5/71.0/1.4未満	603 488	24.5 20.1	18.9 15.9	89.6 71.1	1.6 1.3		食べ物に	は良く噛んで食べましょ	う。良く噛
タイヘイ(枚) 応援サポーター 林家たい平原町											

トルキッズ

17

豆腐と野菜のうま煮

大根のコーンサラダ

水 スープ(人参・長ねぎ)

みそ汁(キャベツ・ワカメ)

さつま芋金平風

62.3 78.6 691 kcal 乳成分·小 551 kcal 乳成分・/ こめでラスティンか ろこしすなっく・バ ター・砂糖・小麦粉・ 片栗粉・油 乳・豚肉・味噌・冷蔵 ベビーチーズCa+Fe らすのかき揚げ ・玉ねぎ・人参 ん風調味料・酒・出し 18.9 g 木 野菜と挽肉のとろとろ煮 みそ汁(さつま芋・ごぼう) 20.7 25.4 ーズスコーン 77.6 99.9 鉄分強化!ふりかけご飯 鶏肉と野菜のごまだれ炒め ごま・ごませんべい・ 飯・りんごジャム・砂 | えのき茸・かぼちゃ・ ふりかけ・ベーキング/ コーン・なす・玉ねぎ・人 ウダー・みりん風調味 649 kcal 乳成分・小 524 kcal 乳成分・/ ませんべい 糖・小麦粉・油 参•水菜 料・酒・出し汁・醤油・精 金 かぼちゃと水菜の煮物 スープ(なす・コーン) ーグルトパン 82.1 104 9 いわしせんペいっと スケックタラ・牛乳・鶏 オルンジ・トマト・ひじき みりん 風調味料・酒 肉・豆腐・豚肉・味噌・ ほうれん草・人参・白菜 し汁・醤油・精製塩 油揚げ よりん 周調味料・酒・片 608 kcal 乳成分·小 493 kcal 乳成分・小 助宗タラのみそ焼き 26.8 g 33 F 白菜と豚肉のひじき者 13.8 すまし汁(豆腐・油揚げ) --鶏野菜うどん ハヤシライス キャベツのツナおかか和え スープ(小松菜・ワカメ) 458 kcal 乳成分・/ 562 kcal 乳成分·小 フトな塩せん 19.8 g 24.5 16.4 g 19.6 フルーツ(パイン缶) な粉豆乳寒天 ご飯・花ふ・砂糖・小 魚せんべい・小麦粉・ 噌・茹小豆缶 参・白菜 鉄分輪化!ふりかけご飾 484 kcal 乳成分·기 594 k cal 乳成分·小 ァダー・みりん風調味 斗・出し汁・醤油・酢・オ 鶏肉と野菜の甘酢炒め ●冬至かぼちゃ 角せんべい 16.7 g 米粉·油 みそ汁(玉ねぎ・花ふ) K粉のドーナッツ 73.7 うどん・ごま油・ご飯・さ しらす干し・チーズ・ツ オレンジ・きゅうり・チン つま等・しらす&わか・ ナフレーク缶・牛乳・ がン菜・人参・大根 めせんべい・砂糖・片 栗粉・油 618 kcal 乳成分·小 おろしあんかけうどん 499 kcal 乳成分·小 さつま芋のツナ炒め 汁・醤油・精製塩 19.4 g フルーツ(オレンジ) って -ズ人参しらすおにぎり 、みきゅうり ご飯・ほうれん草と小 シロイトタラ・牛乳・鶏 松菜せんべい・砂糖・ 肉・豆腐・味噌 l 乳成分·小 かぶ・トマト・バナナ・も やし・玉ねぎ・人参・万 乳成分•/ 613 白糸タラの衣焼き ιん草と小松菜せんべ 一・出し汁・醤油・水・ かぶと人参の炒め煮 20.5 精製塩 鶏汁(鶏肉・豆腐・もやし) フルーツ(バナナ) カレーピザ風 66.8 82.0 きゅうり・コーン・ほうれ ケチャップ・ベーキング 牛乳 ん草・みかん・りんご・玉 バウダー・みりん 風調味 わかめ せんべい 料・出し汁・醤油・水・精 製塩 りんごの米粉蒸しバン ご飯・じゃが芋・わか しらす干し・牛乳・鶏 めせんべい・砂糖・小 肉・豆乳 乳成分・小 kcal 乳成分·小 ●照り焼きローストチキン ●ポテサラツリー スープ(大根・白菜) 18.3 g 麦粉・米粉・油 14.0 75.5 g 95.2 牛乳・厚揚げ・豚肉・ 味噌 みりん風調味料・酒・出 し汁・醤油・水・精製塩 ご飯・さつま芋・バ ター・砂糖・小魚す かぼちゃ・バナナ・もや し・寒天・玉ねぎ・人参・ 乳成分・小 乳成分・小 厚揚げと野菜の煮物 金 かぼちゃと豚肉のバター炒め みそ汁(もやし・万能ねぎ) 18.7 g 水菜・万能ねぎ いっく・片栗粉 15.3 18.1 つま芋ようかん 78.2 おから・ツナフレーク ほうれん草・れんこん 缶・牛乳・豆乳・豚肉・ 玉ねぎ・人参 乳成分・小 乳成分・小 サラダスパゲティ ん風調味料・酒・出し ずちゃ&にんじんリンク 20.3 g 25.0 ・ごま油・ご飯・スィ 27 ト・醤油・酢・水 土 みそ汁(れんこん・花ふ) 16.7 ゲッティ・花ふ・砂糖・ 小麦粉・油 ; ;からホットケーキ おこめリング・ご飯・と きな粉・ヨーグルト・牛 キャベツ・ピーマン・玉 わらこしすなっく・バ 乳・鶏レバー・鮭・豆 ねぎ・人参・万能ねぎ ター・マカロニ・砂糖・ 腐 乳成分・小 603 l 乳成分·小 油·水·精製塩 24.9 g 鮭のムニエル 31.2 日 鶏レバーと野菜のケチャがらめ 小麦粉・片栗粉・油 スープ(豆腐・万能ねぎ) こめリング al 乳成分·小 421 kcal 乳成分・小 510 ト・玉ねぎ・人参・生姜・ 長ねぎ 鶏肉の生姜照り焼き し汁・醤油・水 20.9 きゅうりと人参のおかか和え みそ汁(じゃが芋・長ねぎ) ふのお汁粉風 62.7 いわしせんべい・ごま 油・ご飯・さつま芋・砂 糖・小麦粉・片栗粉・ 糖・小麦粉・片栗粉・ cal 乳成分・小 664 豆腐と野菜のうま煮 ース・ワカメ・玉ねぎ・ ん 風調味料・洒・出 醬油·水·精製塩 さつま芋金平風 メそ汁(キャベツ・ワカメ) 82.2 104 5 花かつお・牛乳・豚肉 インゲン・コーン・トマト ピーマン・玉ねぎ・人 ごま・ご飯・スパゲッ ティ・ソフトな塩せん・ 549 kcal 乳成分·小 449 kcal 乳成分· / / ・ふりかけ・酒・出し 大根のコーンサラダ スープ(人参・長ねぎ) 18.9 g **小な塩せん** 砂糖·油 参・大根・長ねぎ ト・醤油・酢・精製塩 15.6 18.5 63.2

Sign management of the second

午後おやつ

乳成分:

446 kcal 乳成分·小

21.1 g

18.8 g

15.7

81.3

664

25.9

18.6

104.2

549

乳成分・小

cal 乳成分·小

3色食品群以外の 使用食材

ん風調味料・酒・出 十・醤油・水・精製塩

7スターソース・ケチャ プ・ふりかけ・酒・出し 十・醤油・酢・精製塩

血や肉や骨に

花かつお・牛乳・豚肉 インゲン・コーン・トマト・ ピーマン・玉ねぎ・人 参・大根・長ねぎ

腐・味噌・油揚げ

ごま油・ご飯・さつま 芋・砂糖・小魚すなっ く・小麦粉・片栗粉・油

かぼちゃ&にんじん! ング・ごま・ご飯・スパ ゲッティ・砂糖・油

体の調子を

整えるもの

ース・ワカメ・玉ねぎ・

※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。 3色食品群に分類されない食材は、「3色食品群以外の使用食材」に記載しております。 ※調味料のアレルギー表示は弊社でお届けしたものに限ります。また、コンタミ等のアレルギーの詳細は「予定献立表」でご確認ください。

※1~2歳児の栄養価は、午前おやつ・昼食・午後おやつの合計栄養価になります。

※都合により、献立を変更する場合がございます。