2月

リトルキッズ		昼食	3色食品群 熱や力になるもの	3色食品群 血や肉や骨になるもの	3色食品群 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	1～2歳児 エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 塩分		1～2歳児 アレルギー（乳成分・卵・小麦・落花生・そば・えび・かに・くるみ）	3～5歳児 エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 塩分		3～5歳児 アレルギー（乳成分・卵・小麦・落花生・そば・えび・かに・くるみ）
1	日	鶏肉と野菜のごまみそ丼 さつま芋のツナ煮 すまし汁（ソーメン・万能ねぎ）	ごま・ごま・さつま芋・しらす&わかめせんべい・ソーメン・砂糖・小麦粉・片栗粉・油	きな粉・ツナフレーク缶・牛乳・鶏肉・豆乳・味噌	コーン・しめじ・玉ねぎ・人参・万能ねぎ	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 しらす&わかめせんべい 牛乳 きな粉蒸しパン	531 kcal 20.1 g 17.9 g 78.0 g 1.4 g	乳成分・小麦	662 kcal 24.7 g 21.6 g 99.1 g 1.8 g	乳成分・小麦
2	月	鉄分強化！ふりかけご飯 カラスカレイのムニエル 大根と人参のおかか煮 みそ汁（じゃが芋・長ねぎ） フルーツ（オレンジ）	ご飯・じゃが芋・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	カラスカレイ・花かつお・牛乳・鶏肉・豆乳・粉豆腐・味噌	オレンジ・トマト・玉ねぎ・人参・大根・長ねぎ	ケチャップ・ふりかけ・出し汁・醤油・精製塩	牛乳 ほうれん草と小松菜せんべい 牛乳 粉豆腐ナゲット	479 kcal 20.2 g 20.3 g 58.3 g 1.2 g	乳成分・小麦	587 kcal 24.7 g 24.8 g 71.4 g 1.5 g	乳成分・小麦
3 火	イベント献立	●鬼さんライス スパツナサラダ みそ汁（インゲン・花ふ） フルーツ（りんご）	ご飯・さつま芋・スパゲッティ・わかめせんべい・花ふ・砂糖・小麦粉・片栗粉・油	ツナフレーク缶・牛乳・豆乳・豚肉・味噌	インゲン・きゅうり・コーン・りんご・レーズン・玉ねぎ・小松菜・人参	ケチャップ・ベーキングパウダー・みりん風調味料・酒・出し汁・醤油・酢・水・精製塩	牛乳 わかめせんべい 牛乳 ●鬼まんじゅう	531 kcal 18.4 g 16.2 g 83.8 g 1.2 g	乳成分・小麦	659 kcal 22.3 g 19.2 g 106.4 g 1.5 g	乳成分・小麦
4	水	ご飯 白糸タラのねぎ風味焼き かぼちゃと鶏肉のとろみ煮 みそ汁（もやし・ワカメ） フルーツ（オレンジ）	ご飯・マカロニミックス・砂糖・小魚すなっく・小麦粉・片栗粉・油	シロイトタラ・牛乳・鶏肉・味噌・茹小豆缶	オレンジ・かぼちゃ・バナナ・ブロッコリー・もやし・ワカメ・人参・万能ねぎ	みりん風調味料・酒・出し汁・醤油・水・精製塩	牛乳 小魚すなっく 牛乳 お汁粉風マカロニ フルーツ（バナナ）	452 kcal 19.6 g 11.7 g 71.3 g 0.9 g	乳成分・小麦	558 kcal 23.9 g 13.2 g 90.7 g 1.1 g	乳成分・小麦
5	木	ご飯 厚揚げと野菜のさっぱり炒め 切干大根ときゅうりの和え物 みそ汁（玉ねぎ・焼ふ）	イチゴジャム・かぼちゃ&にんじんリング・ご飯・じゃが芋・砂糖・小麦粉・焼ふ・油	ヨーグルト・牛乳・厚揚げ・豚肉・味噌	きゅうり・コーン・チンゲン菜・玉ねぎ・人参・切干大根	ベーキングパウダー・酒・出し汁・醤油・酢	牛乳 かぼちゃ&にんじんリング 牛乳 ヨーグルトパン	525 kcal 19.7 g 17.6 g 78.2 g 1.1 g	乳成分・小麦	656 kcal 24.2 g 21.2 g 100.0 g 1.4 g	乳成分・小麦
6	金	ご飯 助宗タラのごま炒め 粉豆腐とキャベツの炒り煮 みそ汁（大根・もやし） フルーツ（バナナ）	ごま・ご飯・とうもろこしすなっく・マヨネーズ・砂糖・片栗粉・油	スケソウタラ・チーズ・牛乳・粉豆腐・味噌	キャベツ・バナナ・もやし・玉ねぎ・人参・水菜・大根	ふりかけ・みりん風調味料・出し汁・醤油	牛乳 とうもろこしすなっく 牛乳 チーズふりかけおにぎり スティック野菜	478 kcal 19.4 g 14.9 g 71.7 g 1.2 g	乳成分・卵・小麦	593 kcal 23.8 g 17.6 g 91.3 g 1.5 g	乳成分・卵・小麦
7	土	ご飯 鶏肉のパン粉焼き 豆腐と根菜の煮物 みそ汁（玉ねぎ・なめこ）	ごませんべい・ごま油・ご飯・パン粉・砂糖・小麦粉・油	おから・牛乳・鶏肉・豆乳・豆腐・味噌	ごぼう・なめこ・りんご・玉ねぎ・小松菜・人参	ベーキングパウダー・出し汁・醤油・水・精製塩	牛乳 ごませんべい 牛乳 りんごとおからのもちふわ焼き	560 kcal 21.0 g 21.5 g 77.8 g 1.0 g	乳成分・小麦	698 kcal 25.8 g 26.2 g 98.4 g 1.2 g	乳成分・小麦
8	日	ご飯 鮭のみそ煮 鶏レバーの甘辛ごま炒め すまし汁（大根・ワカメ） フルーツ（いよかん）	いわしせんべい・うどん・ごま・ご飯・砂糖・片栗粉・油	牛乳・鶏レバー・鶏肉・鮭・味噌	いよかん・チンゲン菜・ピーマン・ワカメ・玉ねぎ・人参・大根	みりん風調味料・酒・出し汁・醤油・精製塩	牛乳 いわしせんべい 牛乳 ミニあんかけ鶏うどん	499 kcal 25.5 g 13.8 g 70.3 g 1.4 g	乳成分・小麦	616 kcal 31.7 g 15.9 g 88.2 g 1.8 g	乳成分・小麦
9	月	ご飯 鶏肉と野菜のうま煮 かぶのコーンサラダ みそにゅうめん（ソーメン・ごぼう）	ご飯・油・ご飯・ソーメン・ソフトな塩せん・りんごジャム・砂糖・小麦粉・油	牛乳・鶏肉・豆乳・味噌	かぶ・かぼちゃ・グリンピース・コーン・ごぼう・玉ねぎ	ベーキングパウダー・みりん風調味料・酒・出し汁・醤油・酢・精製塩	牛乳 ソフトな塩せん 牛乳 りんごジャム蒸しパン	507 kcal 19.2 g 15.7 g 77.4 g 1.3 g	乳成分・小麦	628 kcal 23.4 g 18.6 g 97.7 g 1.5 g	乳成分・小麦
10	火	ご飯 白糸タラの磯風味焼き 冬野菜とささみの煮物 みそ汁（白菜・油揚げ） フルーツ（りんご）	ご飯・バター・砂糖・小魚せんべい・小麦粉・片栗粉・油	シロイトタラ・牛乳・鶏肉・豆乳・味噌・油揚げ・冷蔵ベビーチーズ Ca+Fe	あおさ粉・りんご・れんこん・玉ねぎ・人参・白菜	ベーキングパウダー・みりん風調味料・酒・出し汁・醤油	牛乳 小魚せんべい 牛乳 チーズスコーン	481 kcal 20.8 g 15.8 g 68.1 g 1.8 g	乳成分・小麦	590 kcal 25.5 g 18.8 g 84.8 g 2.3 g	乳成分・小麦
11	水	豚肉の野菜あんかけ丼 さつま芋と人参のサラダ みそ汁（なす・長ねぎ）	ご飯・さつま芋・しらす&わかめせんべい・砂糖・片栗粉・油	きな粉・牛乳・豆乳・豚肉・味噌	えのき茸・なす・寒天・玉ねぎ・小松菜・人参・長ねぎ	みりん風調味料・酒・出し汁・醤油・酢・水	牛乳 しらす&わかめせんべい 牛乳 きな粉豆乳寒天	455 kcal 18.1 g 15.2 g 66.8 g 0.8 g	乳成分・小麦	559 kcal 22.0 g 18.0 g 84.0 g 0.9 g	乳成分・小麦
12	木	鉄分強化！ふりかけご飯 助宗タラのオニオンソースがけ 炒りおから 具だくさん汁（鶏肉・チンゲン菜・焼ふ） ヨーグルト	ご飯・油・ご飯・ほうれん草と小松菜せんべい・砂糖・小麦粉・焼ふ・片栗粉・油	おから・スケソウタラ・ヨーグルト・牛乳・鶏肉・味噌	チンゲン菜・トマト・ひじき・ほうれん草・りんご・玉ねぎ・人参	ふりかけ・酒・出し汁・醤油・水	牛乳 ほうれん草と小松菜せんべい 牛乳 人参のポパイおやき フルーツ（りんご）	460 kcal 20.6 g 12.2 g 73.7 g 1.4 g	乳成分・小麦	562 kcal 25.2 g 13.9 g 92.2 g 1.8 g	乳成分・小麦
13 金	イベント献立	●バレンタイン☆チキンハヤシライス キャベツのツナサラダ スープ（豆腐・じゃが芋） フルーツ（オレンジ）	ご・ご・油・ご飯・じゃが芋・わかめせんべい・砂糖・油	しらす干し・ツナフレーク缶・花かつお・牛乳・鶏肉・豆腐	オレンジ・キャベツ・グリンピース・ワカメ・玉ねぎ・人参	SBハヤシの王子さま顆粒・出し汁・醤油・酢・水・精製塩	牛乳 わかめせんべい 牛乳 しらすの混ぜ込みおかかごまご飯	522 kcal 20.6 g 17.6 g 76.6 g 2.0 g	乳成分・小麦	647 kcal 25.2 g 21.1 g 96.7 g 2.6 g	乳成分・小麦
14	土	あったか肉うどん ほうれん草の信田和え フルーツ（りんご）	うどん・砂糖・小魚すなっく・小麦粉・片栗粉・油	牛乳・豆乳・豚肉・油揚げ・茹小豆缶	ほうれん草・りんご・人参・大根・長ねぎ	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 小魚すなっく 牛乳 ふんわりどら焼き	428 kcal 18.7 g 14.9 g 58.2 g 1.3 g	乳成分・小麦	525 kcal 22.7 g 17.6 g 73.0 g 1.6 g	乳成分・小麦
15	日	鶏肉と野菜のごまみそ丼 さつま芋のツナ煮 すまし汁（ソーメン・万能ねぎ）	かぼちゃ&にんじんリング・ごま・ご飯・さつま芋・ソーメン・砂糖・小麦粉・片栗粉・油	きな粉・ツナフレーク缶・牛乳・鶏肉・豆乳・味噌	コーン・しめじ・玉ねぎ・人参・万能ねぎ	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 かぼちゃ&にんじんリング 牛乳 きな粉蒸しパン	529 kcal 20.1 g 17.9 g 77.5 g 1.4 g	乳成分・小麦	662 kcal 24.7 g 21.6 g 99.1 g 1.8 g	乳成分・小麦

年齢	給与栄養目標量 エネルギー/たんぱく質/脂質/炭水化物/塩分	当月平均給与栄養量 エネルギーkcal	たんぱく質g	脂質g	炭水化物g	塩分g
3～5 歳	585/24.1/16.2/85.5/1.6未満	609	24.6	19.1	90.7	1.6
1～2 歳	485/20.1/13.5/71.0/1.4未満	493	20.1	16.1	71.9	1.3

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。

リトルキッズ		昼食	3色食品群 熱や力になるもの	3色食品群 血や肉や骨になるもの	3色食品群 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	1～2歳児 エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 塩分		1～2歳児 アレルギー（乳成分・卵・小麦・落花生・そば・えび・かに・くるみ）	3～5歳児 エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 塩分		3～5歳児 アレルギー（乳成分・卵・小麦・落花生・そば・えび・かに・くるみ）
16	月	鉄分強化！ふりかけご飯 カラスカレイのムニエル 大根と人参のおかか煮 みそ汁（じゃが芋・長ねぎ） フルーツ（オレンジ）	ご飯・じゃが芋・とうもろこしすなっく・バター・砂糖・小麦粉・片栗粉・油	カラスカレイ・花かつお・牛乳・鶏肉・豆乳・粉豆腐・味噌	オレンジ・トマト・玉ねぎ・人参・大根・長ねぎ	ケチャップ・ふりかけ・出し汁・醤油・精製塩	牛乳 とうもろこしすなっく 牛乳 粉豆腐ナゲット	474 kcal 20.1 g 20.3 g 57.0 g 1.2 g	乳成分・小麦	587 kcal 24.7 g 24.8 g 71.4 g 1.5 g	乳成分・小麦
17	火	ご飯 そぼろの彩り野菜炒め スパツナサラダ みそ汁（インゲン・花ふ）	ごませんべい・ご飯・さつま芋・スパゲッティ・花ふ・砂糖・小麦粉・片栗粉・油	ツナフレーク缶・牛乳・豆乳・豚肉・味噌	インゲン・きゅうり・コーン・玉ねぎ・小松菜・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・精製塩	牛乳 ごませんべい 牛乳 さつま芋の蒸しまんじゅう	502 kcal 18.3 g 16.2 g 75.9 g 1.2 g	乳成分・小麦	620 kcal 22.1 g 19.0 g 95.9 g 1.5 g	乳成分・小麦
18	水	ご飯 白糸タラのねぎ風味焼き かぼちゃと鶏肉のとろみ煮 みそ汁（もやし・ワカメ） フルーツ（オレンジ）	いわしせんべい・ご飯・マカロニミックス・砂糖・小麦粉・片栗粉・油	シロイトタラ・牛乳・鶏肉・味噌・茹小豆缶	オレンジ・かぼちゃ・バナナ・ブロッコリー・もやし・ワカメ・人参・万能ねぎ	みりん風調味料・酒・出し汁・醤油・水・精製塩	牛乳 いわしせんべい 牛乳 お汁粉風マカロニ フルーツ（バナナ）	456 kcal 19.7 g 11.8 g 72.2 g 0.9 g	乳成分・小麦	558 kcal 23.9 g 13.2 g 90.7 g 1.1 g	乳成分・小麦
19	木	ご飯 厚揚げと野菜のさっぱり炒め 切干大根ときゅうりの和え物 みそ汁（玉ねぎ・焼ふ）	イチゴジャム・ご飯・じゃが芋・ソフトな塩せん・砂糖・小麦粉・焼ふ・油	ヨーグルト・牛乳・厚揚げ・豚肉・味噌	きゅうり・コーン・チンゲン菜・玉ねぎ・人参・切干大根	ベーキングパウダー・酒・出し汁・醤油・酢	牛乳 ソフトな塩せん 牛乳 ヨーグルトパン	528 kcal 19.8 g 17.6 g 79.1 g 1.2 g	乳成分・小麦	656 kcal 24.2 g 21.2 g 100.0 g 1.4 g	乳成分・小麦
20	金	ご飯 助宗タラのごま炒め 粉豆腐とキャベツの炒り煮 みそ汁（大根・もやし） フルーツ（バナナ）	ご・ご・ご飯・マヨネーズ・砂糖・小魚せんべい・片栗粉・油	スケソウタラ・チーズ・牛乳・粉豆腐・味噌	キャベツ・バナナ・もやし・玉ねぎ・人参・水菜・大根	ふりかけ・みりん風調味料・出し汁・醤油	牛乳 小魚せんべい 牛乳 チーズふりかけおにぎり スティック野菜	483 kcal 19.5 g 14.9 g 72.9 g 1.2 g	乳成分・卵・小麦	593 kcal 23.8 g 17.6 g 91.3 g 1.5 g	乳成分・卵・小麦
21	土	ご飯 鶏肉のパン粉焼き 豆腐と根菜の煮物 みそ汁（玉ねぎ・なめこ）	ご油・ご飯・しらす&わかめせんべい・パン粉・砂糖・小麦粉・油	おから・牛乳・鶏肉・豆乳・豆腐・味噌	ごぼう・なめこ・りんご・玉ねぎ・小松菜・人参	ベーキングパウダー・出し汁・醤油・水・精製塩	牛乳 しらす&わかめせんべい 牛乳 りんごとおからのもちふわ焼き	558 kcal 20.9 g 21.3 g 77.5 g 1.0 g	乳成分・小麦	698 kcal 25.8 g 26.2 g 98.4 g 1.2 g	乳成分・小麦
22	日	ご飯 鮭のみそ煮 鶏レバーの甘辛ごま炒め すまし汁（大根・ワカメ） フルーツ（いよかん）	うどん・ごま・ご飯・ほうれん草と小松菜せんべい・砂糖・片栗粉・油	牛乳・鶏レバー・鶏肉・鮭・味噌	いよかん・チンゲン菜・ピーマン・ワカメ・玉ねぎ・人参・大根	みりん風調味料・酒・出し汁・醤油・精製塩	牛乳 ほうれん草と小松菜せんべい 牛乳 ミニあんかけ鶏うどん	499 kcal 25.4 g 13.7 g 70.2 g 1.4 g	乳成分・小麦	614 kcal 31.7 g 15.9 g 87.5 g 1.8 g	乳成分・小麦
23	月	ご飯 鶏肉と野菜のうま煮 かぶのコーンサラダ みそにゅうめん（ソーメン・ごぼう）	ご油・ご飯・ソーメン・りんごジャム・わかめせんべい・砂糖・小麦粉・油	牛乳・鶏肉・豆乳・味噌	かぶ・かぼちゃ・グリンピース・コーン・ごぼう・玉ねぎ	ベーキングパウダー・みりん風調味料・酒・出し汁・醤油・酢・精製塩	牛乳 わかめせんべい 牛乳 りんごジャム蒸しパン	508 kcal 19.2 g 15.8 g 77.4 g 1.2 g	乳成分・小麦	628 kcal 23.4 g 18.6 g 97.7 g 1.5 g	乳成分・小麦
24	火	ご飯 白糸タラの磯風味焼き 冬野菜とささみの煮物 みそ汁（白菜・油揚げ） アップルゼリー	ご飯・バター・砂糖・小魚すなっく・小麦粉・片栗粉・油	シロイトタラ・牛乳・鶏肉・豆乳・味噌・油揚げ・冷蔵ベビーチーズ Ca+Fe	あおさ粉・りんごジュース・れんこん・寒天・玉ねぎ・人参・白菜	ベーキングパウダー・みりん風調味料・酒・出し汁・醤油	牛乳 小魚すなっく 牛乳 チーズスコーン	487 kcal 20.7 g 15.8 g 68.8 g 1.8 g	乳成分・小麦	605 kcal 25.4 g 18.8 g 87.3 g 2.3 g	乳成分・小麦
25	水	豚肉の野菜あんかけ丼 さつま芋と人参のサラダ みそ汁（なす・長ねぎ）	かぼちゃ&にんじんリング・ご飯・さつま芋・砂糖・片栗粉・油	きな粉・牛乳・豆乳・豚肉・味噌	えのき茸・なす・寒天・玉ねぎ・小松菜・人参・長ねぎ	みりん風調味料・酒・出し汁・醤油・酢・水	牛乳 かぼちゃ&にんじんリング 牛乳 きな粉豆乳寒天	453 kcal 18.1 g 15.2 g 66.3 g 0.8 g	乳成分・小麦	559 kcal 22.0 g 18.0 g 84.0 g 0.9 g	乳成分・小麦
26	木	鉄分強化！ふりかけご飯 助宗タラのオニオンソースがけ 炒りおから 具だくさん汁（鶏肉・チンゲン菜・焼ふ） ヨーグルト	ご油・ご飯・とうもろこしすなっく・砂糖・小麦粉・焼ふ・片栗粉・油	おから・スケソウタラ・ヨーグルト・牛乳・鶏肉・味噌	チンゲン菜・トマト・ひじき・ほうれん草・りんご・玉ねぎ・人参	ふりかけ・酒・出し汁・醤油・水	牛乳 とうもろこしすなっく 牛乳 人参のポパイおやき フルーツ（りんご）	455 kcal 20.5 g 12.2 g 72.4 g 1.4 g	乳成分・小麦	562 kcal 25.2 g 13.9 g 92.2 g 1.8 g	乳成分・小麦
27	金	チキンハヤシライス キャベツのツナサラダ スープ（豆腐・じゃが芋） フルーツ（オレンジ）	ご・ごませんべい・ごま油・ご飯・じゃが芋・砂糖・油	しらす干し・ツナフレーク缶・花かつお・牛乳・鶏肉・豆腐	オレンジ・キャベツ・グリンピース・ワカメ・玉ねぎ・人参	SBハヤシの王子さま顆粒・出し汁・醤油・酢・水・精製塩	牛乳 ごませんべい 牛乳 しらすの混ぜ込みおかかごまご飯	522 kcal 20.6 g 17.7 g 76.5 g 2.0 g	乳成分・小麦	647 kcal 25.2 g 21.1 g 96.7 g 2.6 g	乳成分・小麦
28	土	あったか肉うどん ほうれん草の信田和え フルーツ（りんご）	いわしせんべい・うどん・砂糖・小麦粉・片栗粉・油	牛乳・豆乳・豚肉・油揚げ・茹小豆缶	ほうれん草・りんご・人参・大根・長ねぎ	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 いわしせんべい 牛乳 ふんわりどら焼き	432 kcal 18.8 g 15.0 g 59.1 g 1.3 g	乳成分・小麦	525 kcal 22.7 g 17.6 g 73.0 g 1.6 g	乳成分・小麦

※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。
※都合により、献立を変更する場合がございます。
※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。

2月といえば節分ですね!
おには外～福は内～!

タイヘイ（株）
応援サポーター
林家たい平師匠