



| リトルキッズ | 昼食 | 3色食品群 | | | 3色食品群以外の使用食材 | 1~2歳児 | | | | | |
|--------|----|---|------------------------------------|-----------------------------|-----------------------------------|--|------------------------------|---|----------------------------------|--|--|
| | | 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 | | 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・小麦・落花生・そば・えび・かに・くるみ) | | |
| 1 | 日 | | | | | | | | | | |
| 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・油 | カラスカレイ・花かつお・牛乳・味噌 | オレンジ・トマト・人参・大根・長ねぎ | 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 | 479 kcal 20.2 g 20.3 g 58.3 g 1.2 g | 乳成分・小麦 | | |
| 3 | 火 | ●鬼さんライス スパマンサラダ 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・花ふ・砂糖・小麦粉・片栗粉・油 | ツナブレイク缶・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 ●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 | | |
| 4 | 水 | ご飯 白糸タラのねぎ風味焼き かぼちゃと鶏肉のどろみ煮 みそ汁(もやし・ワカメ) フルーツ(オレンジ) | ご飯・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 | オレンジ・かぼちゃ・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 | 452 kcal 19.6 g 11.7 g 71.3 g 0.9 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) | かぼちゃ&にんじんリング・ご飯・じゃが芋・砂糖・焼ふ・油 | 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 | 酒・出し汁・醤油・酢 | 牛乳 かぼちゃ&にんじんリング | 525 kcal 19.7 g 17.6 g 78.2 g 1.1 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・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 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 | | |
| 7 | 土 | ロールパン ヨーグルト 野菜ジュース | バター・小麦粉 | ヨーグルト | 野菜ジュース | | | 291 kcal 5.9 g 7.4 g 50.3 g 0.3 g | 乳・小麦 | | |
| 8 | 日 | | | | | | | | | | |
| 9 | 月 | ご飯 鶏肉と野菜のうま煮 かぶのコーンサラダ みそ汁(しょうめん・ごぼう) | ごま油・ご飯・ソーメン・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・グリーンピース・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 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 | | |
| 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・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・味噌・油揚げ | あおさ粉・りんご・れんこん・玉ねぎ・人参・白菜 | みりん風調味料・酒・出し汁・醤油 | 牛乳 小魚せんべい | 481 kcal 20.8 g 15.8 g 68.1 g 1.8 g | 乳成分・小麦 | | |
| 11 | 水 | 建国記念の日 | | | | | | | | | |
| 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 | ごま油・ご飯・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 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 | | |
| 13 | 金 | ●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) | ごま・ごま油・ご飯・じゃが芋・砂糖・油 | しらす干し・ツナブレイク缶・花かつお・牛乳・鶏肉・豆腐 | オレンジ・キャベツ・グリーンピース・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 しらすの混ぜ込みおからごまご飯 | 522 kcal 20.6 g 17.6 g 76.6 g 2.0 g | 乳成分・小麦 | | |
| 14 | 土 | ロールパン ヨーグルト 野菜ジュース | バター・小麦粉 | ヨーグルト | 野菜ジュース | | | 291 kcal 5.9 g 7.4 g 50.3 g 0.3 g | 乳・小麦 | | |
| 15 | 日 | | | | | | | | | | |

| 年齢 | 給与栄養目標量 | | 当月平均給与栄養量 | | | | |
|------|--------------------------|--|------------|---------|------|--------|------|
| | 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 |
| 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ます。



| リトルキッズ | 朝食 | 3色食品群 | | | 3色食品群以外の使用食材 | 2歳児 | | | | | |
|--------|----|--|---|-------------------------------------|--|--|----------------|------------------------|---|--------------------------------------|--|
| | | 元気がよくなるもの | 血や肉や骨になるもの | 体の調子を整えるもの | | 午前おやつ(1~2歳児のみ) | 午後おやつ | アレルギー | | | |
| 16 | 月 | 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 | 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・小麦・落花生・そば・えび・かに・くるみ) | |
| | | | | | | | 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 | |
| 17 | 火 | ご飯 そばろの彩野菜炒め スパツナサラダ みそ汁(インゲン・花ふ) | ご飯・さつまいも・スパ ゲッティ・花ふ・砂糖・ 小麦粉・片栗粉・油 | ツナブレイク缶・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 | さつまいも蒸しまんじゅう | 502 kcal 18.3 g 16.2 g 75.9 g 1.2 g | 乳成分・小麦 | |
| 18 | 水 | ご飯 白糸タラのねぎ風味焼き かぼちゃと鶏肉のどろみ煮 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・砂糖・小麦粉・片 栗粉・油 | シロイトタラ・牛乳・鶏 肉・味噌 | オレンジ・かぼちゃ・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 | 456 kcal 19.7 g 11.8 g 72.2 g 0.9 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) | ご飯・じゃが芋・ソフト な塩せん・砂糖・焼 ふ・油 | 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 | 酒・出し汁・醤油・酢 | 牛乳 | ソフトな塩せん | 528 kcal 19.8 g 17.6 g 79.1 g 1.2 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) | ごま・ご飯・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 | 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 | |
| 21 | 土 | ロールパン ヨーグルト 野菜ジュース | バター・小麦粉 | ヨーグルト | 野菜ジュース | | | | 291 kcal 5.9 g 7.4 g 50.3 g 0.3 g | 乳・小麦 | |
| 22 | 日 | | | | | | | | | | |
| 23 | 月 | 天皇誕生日 | | | | | | | | | |
| 24 | 火 | 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) | ごま油・ご飯・ソーメ ン・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 | 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 | |
| 25 | 水 | 豚肉の野菜あんかけ丼 さつまいもと人参のサラダ みそ汁(なす・長ねぎ) | かぼちゃ&にんじんリ ング・ご飯・さつまいも・ 砂糖・片栗粉・油 | 牛乳・豚肉・味噌 | えのき茸・なす・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 | 453 kcal 18.1 g 15.2 g 66.3 g 0.8 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 | ごま油・ご飯・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・醬 油・水 | 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 | |
| 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) | ごま・ごま油・ご飯・ じゃが芋・砂糖・油 | しらす干しいツナフ レック缶・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 | しらすの混ぜ込みおからごまご飯 | 522 kcal 20.6 g 17.7 g 76.5 g 2.0 g | 乳成分・小麦 | |
| 28 | 土 | ロールパン ヨーグルト 野菜ジュース | バター・小麦粉 | ヨーグルト | 野菜ジュース | | | | 291 kcal 5.9 g 7.4 g 50.3 g 0.3 g | 乳・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です。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~!



タイハイ(株)
応援サポーター
林家たい平師匠

