

リト	昼食	3色食品群				1〜2歳児				3〜5歳児				リト	昼食	3色食品群				1〜2歳児				3〜5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	3色食品群以外の使用食材	午前おやつ (1〜2歳児)		午後おやつ		アレルギー		アレルギー				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)		午後おやつ		アレルギー		アレルギー			
						エネルギーたんぱく質	脂質	炭水化物	塩分	エネルギーたんぱく質	脂質	炭水化物	塩分							エネルギーたんぱく質	脂質	炭水化物	塩分	エネルギーたんぱく質	脂質	炭水化物	塩分		
1	火	ご飯 肉豆腐 キャベツとトマトのごまサラダ みそ汁	ごま・ご飯・じゃが芋・バター・わかめせんべい・砂糖・小麦粉・油	牛乳・鉄強化チーズ・豆乳・豆腐・豚肉・味噌	キャベツ・ごぼう・トマト・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	牛乳 わかめせんべい 牛乳 チーズスコーン	518 kcal 21.7 g 20.3 g 66.4 g 1.8 g	乳・小麦	アレルギー	アレルギー	アレルギー	アレルギー	641 kcal 26.7 g 24.7 g 82.9 g 2.3 g	乳・小麦	アレルギー	アレルギー	610 kcal 22.3 g 22.4 g 78.4 g 1.2 g	乳・小麦	アレルギー	アレルギー	アレルギー	アレルギー	610 kcal 26.7 g 24.7 g 82.9 g 2.3 g	乳・小麦	アレルギー	アレルギー	アレルギー	アレルギー
2	水	鉄分強化！ふりかけご飯 白菜タラのサクサクフライ 鶏肉とチンゲン菜の信田煮 スープ フルーツ (バナナ)	ごま・ご飯・パン粉・砂糖・小魚すなっく・小麦粉・片栗粉・油	きな粉・シロイトタラ・牛乳・鶏肉・豆乳・油揚げ	チンゲン菜・バナナ・パプリカ赤・もやし・玉ねぎ・人参	ウスターソース・ふりかけ・出し汁・醤油・水・精製塩	牛乳 小魚すなっく 牛乳 ヘルシーくずもち フルーツ (バナナ)	491 kcal 22.3 g 18.5 g 62.2 g 1.0 g	乳・小麦	アレルギー	アレルギー	アレルギー	アレルギー	610 kcal 27.5 g 22.4 g 78.4 g 1.2 g	乳・小麦	アレルギー	アレルギー	610 kcal 27.5 g 22.4 g 78.4 g 1.2 g	乳・小麦	アレルギー	アレルギー	アレルギー	アレルギー	610 kcal 27.5 g 22.4 g 78.4 g 1.2 g	乳・小麦	アレルギー	アレルギー	アレルギー	アレルギー
3	木	●鬼さんライス トマトとブロッコリーのサラダ みそ汁 フルーツ (オレンジ)	かぼちゃ&にんじんリング・ご飯・さつま芋・砂糖・小麦粉・油	牛乳・豆乳・豚肉・味噌	えのき茸・オレンジ・かぶ・トマト・ピーマン・ブロッコリー・レズン・ワカメ・玉ねぎ・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	牛乳 かぼちゃ&にんじんリング 牛乳 ●鬼まんじゅう	476 kcal 16.6 g 13.2 g 77.3 g 1.2 g	乳・小麦	アレルギー	アレルギー	アレルギー	アレルギー	590 kcal 20.0 g 15.3 g 98.8 g 1.5 g	乳・小麦	アレルギー	アレルギー	590 kcal 20.0 g 15.3 g 98.8 g 1.5 g	乳・小麦	アレルギー	アレルギー	アレルギー	アレルギー	590 kcal 20.0 g 15.3 g 98.8 g 1.5 g	乳・小麦	アレルギー	アレルギー	アレルギー	アレルギー
4	金	けんちんうどん チンゲン菜のツナソテー ヨーグルト	うどん・ごま油・ご飯・チンゲン菜のツナソテー・ヨーグルト	ちりめん干し・ツナフレーク缶・ヨーグルト・牛乳・鶏肉・豆腐・豚肉	インゲン・コーン・チンゲン菜・人参・大根・長ねぎ	みりん風調味料・出し汁・醤油・水・精製塩	牛乳 どうもろこしすなっく 牛乳 じゃこそぼろチャーハン	480 kcal 22.4 g 19.1 g 58.2 g 1.5 g	乳・小麦	アレルギー	アレルギー	アレルギー	アレルギー	595 kcal 27.8 g 23.2 g 73.0 g 1.9 g	乳・小麦	アレルギー	アレルギー	595 kcal 27.8 g 23.2 g 73.0 g 1.9 g	乳・小麦	アレルギー	アレルギー	アレルギー	アレルギー	595 kcal 27.8 g 23.2 g 73.0 g 1.9 g	乳・小麦	アレルギー	アレルギー	アレルギー	アレルギー
5	土	ご飯 豚肉と小松菜の甘辛炒め 白菜と人参のおかかサラダ みそ汁	ごませんべい・ご飯・砂糖・油	花かつお・牛乳・豚肉・味噌	かぼちゃ・ごぼう・りんご・レズン・寒天・玉ねぎ・小松菜・人参・白菜・万能ねぎ	みりん風調味料・酒・出し汁・醤油・酢・水・精製塩	牛乳 ごませんべい 牛乳 かぼちゃやうかん フルーツ (りんご)	430 kcal 15.9 g 11.7 g 71.9 g 0.8 g	乳・小麦	アレルギー	アレルギー	アレルギー	アレルギー	521 kcal 18.9 g 13.0 g 90.5 g 0.9 g	乳・小麦	アレルギー	アレルギー	521 kcal 18.9 g 13.0 g 90.5 g 0.9 g	乳・小麦	アレルギー	アレルギー	アレルギー	アレルギー	521 kcal 18.9 g 13.0 g 90.5 g 0.9 g	乳・小麦	アレルギー	アレルギー	アレルギー	アレルギー
6	日	ご飯 助産タラの甘酢漬け 豚肉とさつま芋の煮物 みそ汁 フルーツ (いよかん)	イチゴジャム・いわしせんべい・ご飯・さつま芋・砂糖・小麦粉・焼ふ・油	スケソウタラ・牛乳・豆乳・豚肉・味噌	いよかん・グリーンピース・パプリカ赤・れんこん・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	牛乳 いわしせんべい 牛乳 かぼちゃやうかん フルーツ (りんご)	496 kcal 21.2 g 13.6 g 75.1 g 1.2 g	乳・小麦	アレルギー	アレルギー	アレルギー	アレルギー	612 kcal 25.9 g 14.6 g 94.6 g 1.5 g	乳・小麦	アレルギー	アレルギー	612 kcal 25.9 g 14.6 g 94.6 g 1.5 g	乳・小麦	アレルギー	アレルギー	アレルギー	アレルギー	612 kcal 25.9 g 14.6 g 94.6 g 1.5 g	乳・小麦	アレルギー	アレルギー	アレルギー	アレルギー
7	月	ご飯 かぼちゃのシチュー スパゲティサラダ フルーツ (りんご)	ご飯・スパゲッティ・砂糖・小魚せんべい・片栗粉・油	牛乳・豆乳・豚肉・粉豆腐	かぼちゃ・きゅうり・コーン・パセリ・りんご・玉ねぎ・人参	S Bシチューの上子ま顆粒・ケチャップ・酒・酢・水・精製塩	牛乳 小魚せんべい 牛乳 粉豆腐ナゲット	530 kcal 21.1 g 20.0 g 70.4 g 1.3 g	乳・小麦	アレルギー	アレルギー	アレルギー	アレルギー	656 kcal 25.9 g 24.4 g 87.9 g 1.6 g	乳・小麦	アレルギー	アレルギー	656 kcal 25.9 g 24.4 g 87.9 g 1.6 g	乳・小麦	アレルギー	アレルギー	アレルギー	アレルギー	656 kcal 25.9 g 24.4 g 87.9 g 1.6 g	乳・小麦	アレルギー	アレルギー	アレルギー	アレルギー
8	火	ご飯 白菜タラの漬け焼き 炒りおから みそ汁 フルーツ (オレンジ)	ご飯・じゃが芋・しらす・わかめせんべい・花ふ・砂糖・片栗粉・油	おから・シロイトタラ・牛乳・味噌・油揚げ	オレンジ・キャベツ・グリーンピース・チンゲン菜・小松菜・人参	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 小松菜のポテトおやき風	402 kcal 16.8 g 12.2 g 61.9 g 1.0 g	乳・小麦	アレルギー	アレルギー	アレルギー	アレルギー	487 kcal 20.1 g 13.8 g 77.2 g 1.2 g	乳・小麦	アレルギー	アレルギー	487 kcal 20.1 g 13.8 g 77.2 g 1.2 g	乳・小麦	アレルギー	アレルギー	アレルギー	アレルギー	487 kcal 20.1 g 13.8 g 77.2 g 1.2 g	乳・小麦	アレルギー	アレルギー	アレルギー	アレルギー
9	水	鉄分強化！ふりかけご飯 鶏肉のから揚げ 豆腐と野菜のやわらか煮 みそ汁	ご飯・ほうれん草と小松菜せんべい・砂糖・小麦粉・片栗粉・油	きな粉・牛乳・鶏肉・豆乳・豆腐・味噌	トマト・ほうれん草・もやし・ワカメ・人参・生姜	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	牛乳 ほうれん草と小松菜せんべい 牛乳 きなこ豆乳パンケーキ	513 kcal 23.8 g 20.2 g 62.7 g 1.3 g	乳・小麦	アレルギー	アレルギー	アレルギー	アレルギー	633 kcal 29.6 g 24.7 g 77.4 g 1.6 g	乳・小麦	アレルギー	アレルギー	633 kcal 29.6 g 24.7 g 77.4 g 1.6 g	乳・小麦	アレルギー	アレルギー	アレルギー	アレルギー	633 kcal 29.6 g 24.7 g 77.4 g 1.6 g	乳・小麦	アレルギー	アレルギー	アレルギー	アレルギー
10	木	ひじきご飯 カラスカレイの豆乳ソースがけ 鶏さきと小松菜のサラダ スープ フルーツ (オレンジ)	ご飯・バター・わかめせんべい・砂糖・小麦粉・油	カラスカレイ・牛乳・鶏肉・豆乳・油揚げ	オレンジ・コーン・ごぼう・パセリ・ひじき・りんご・レモン・小松菜・人参・白菜	酒・出し汁・醤油・酢・精製塩	牛乳 わかめせんべい 牛乳 りんごのバター煮	504 kcal 20.4 g 20.2 g 66.8 g 1.0 g	乳・小麦	アレルギー	アレルギー	アレルギー	アレルギー	622 kcal 25.0 g 24.6 g 83.4 g 1.2 g	乳・小麦	アレルギー	アレルギー	622 kcal 25.0 g 24.6 g 83.4 g 1.2 g	乳・小麦	アレルギー	アレルギー	アレルギー	アレルギー	622 kcal 25.0 g 24.6 g 83.4 g 1.2 g	乳・小麦	アレルギー	アレルギー	アレルギー	アレルギー
11	金	スパゲッティミートソース かぼちゃのあんかけ スープ フルーツ (りんご)	ご飯・スパゲッティ・マヨネーズ・砂糖・小魚すなっく・小麦粉・片栗粉・油	チーズ・牛乳・豚肉	ウスターソース・ケチャップ・ふりかけ・酒・出し汁・醤油・水・精製塩	ウスターソース・ケチャップ・ふりかけ・酒・出し汁・醤油・水・精製塩	牛乳 小魚すなっく 牛乳 パワフルおにぎり スティック野菜	462 kcal 16.9 g 14.1 g 71.9 g 1.3 g	乳・卵・小麦	アレルギー	アレルギー	アレルギー	アレルギー	571 kcal 20.3 g 16.5 g 91.5 g 1.6 g	乳・卵・小麦	アレルギー	アレルギー	571 kcal 20.3 g 16.5 g 91.5 g 1.6 g	乳・卵・小麦	アレルギー	アレルギー	アレルギー	アレルギー	571 kcal 20.3 g 16.5 g 91.5 g 1.6 g	乳・卵・小麦	アレルギー	アレルギー	アレルギー	アレルギー
12	土	ご飯 鶏の照り焼き 切干大根サラダ みそ汁	かぼちゃ&にんじんリング・ご飯・砂糖・小麦粉・焼ふ・油	牛乳・鶏肉・豆乳・味噌	きゅうり・チンゲン菜・玉ねぎ・人参・切干大根	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 かぼちゃ&にんじんリング 牛乳 キャロット蒸しパン	463 kcal 18.0 g 15.8 g 64.3 g 1.1 g	乳・小麦	アレルギー	アレルギー	アレルギー	アレルギー	572 kcal 21.9 g 18.8 g 81.3 g 1.4 g	乳・小麦	アレルギー	アレルギー	572 kcal 21.9 g 18.8 g 81.3 g 1.4 g	乳・小麦	アレルギー	アレルギー	アレルギー	アレルギー	572 kcal 21.9 g 18.8 g 81.3 g 1.4 g	乳・小麦	アレルギー	アレルギー	アレルギー	アレルギー
13	日	ご飯 鮭のみそ煮 鶏レバーのごま炒め すまし汁 フルーツ (りんご)	うどん・ごま・ご飯・とうもろこしすなっく・砂糖・小麦粉・片栗粉・油	牛乳・鶏レバー・鶏肉・鮭・豆腐・味噌	パプリカ黄・りんご・ワカメ・玉ねぎ・小松菜・人参・大根	みりん風調味料・酒・出し汁・醤油・精製塩	牛乳 とうもろこしすなっく 牛乳 ミニあんかけ鶏うどん	505 kcal 26.9 g 14.7 g 68.3 g 1.4 g	乳・小麦	アレルギー	アレルギー	アレルギー	アレルギー	629 kcal 33.9 g 17.3 g 86.7 g 1.8 g	乳・小麦	アレルギー	アレルギー	629 kcal 33.9 g 17.3 g 86.7 g 1.8 g	乳・小麦	アレルギー	アレルギー	アレルギー	アレルギー	629 kcal 33.9 g 17.3 g 86.7 g 1.8 g	乳・小麦	アレルギー	アレルギー	アレルギー	アレルギー
14	月	●バレンタイン☆ハヤシライス かぼちゃサラダ スープ フルーツ (洋なし缶)	ごませんべい・ご飯・砂糖・小麦粉・油	牛乳・豆乳・豚肉・茹か豆缶	インゲン・かぼちゃ・グリーンピース・コーン・玉ねぎ・人参・洋なし缶	S Bハヤシの王子ま顆粒・ベーキングパウダー・酒・出し汁・醤油・酢・水・精製塩	牛乳 わかめせんべい 牛乳 ふんわりどら焼き	488 kcal 16.3 g 12.3 g 81.1 g 1.7 g	乳・小麦	アレルギー	アレルギー	アレルギー	アレルギー	599 kcal 19.4 g 13.8 g 102.9 g 2.2 g	乳・小麦	アレルギー	アレルギー	599 kcal 19.4 g 13.8 g 102.9 g 2.2 g	乳・小麦	アレルギー	アレルギー	アレルギー	アレルギー	599 kcal 19.4 g 13.8 g 102.9 g 2.2 g	乳・小麦	アレルギー	アレルギー	アレルギー	アレルギー
15	火	ご飯 肉豆腐 キャベツとトマトのごまサラダ みそ汁	いわしせんべい・ごま・ご飯・じゃが芋・バター・砂糖・小麦粉・油	牛乳・鉄強化チーズ・豆乳・豆腐・豚肉・味噌	キャベツ・ごぼう・トマト・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	牛乳 いわしせんべい 牛乳 チーズスコーン	518 kcal 21.8 g 20.3 g 66.4 g 1.8 g	乳・小麦	アレルギー	アレルギー	アレルギー	アレルギー	641 kcal 26.7 g 24.7 g 82.9 g 2.3 g	乳・小麦	アレルギー	アレルギー	641 kcal 26.7 g 24.7 g 82.9 g 2.3 g	乳・小麦	アレルギー	アレルギー	アレルギー	アレルギー	641 kcal 26.7 g 24.7 g 82.9 g 2.3 g	乳・小麦	アレルギー	アレルギー	アレルギー	アレルギー
年齢		給与栄養目標量				当月平均給与栄養量																							
3〜5歳		585/24.1/16.2/85.5/1.6未満				594																							
1〜2歳		485/20.1/13.5/71.0/1.4未満				482																							
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				毎月平均給与栄養量																							

※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歳児の栄養量は、午前おやつ・昼食・午後おやつの合計栄養量になります。

食べ物はよく噛んで食べましょう。長く噛むことで、主眼季節や消化の負担が軽減し、効果に良いと言われています。

