2月

リトル		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） 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	アレルギー（乳・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	アレルギー（乳・卵・小麦・落花生・そば・えび・かに・くるみ）
1	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 鶏肉とひじきの炒り煮 みそ汁（白菜・インゲン） フルーツ（いよかん）	ごま油・ご飯・砂糖・小魚せんべい・小麦粉・片栗粉・油	スケソウタラ・牛乳・鶏肉・味噌	いよかん・インゲン・トマト・パイナップル缶・ひじき・ほうれん草・玉ねぎ・人参・白菜	ふりかけ・酒・出し汁・醤油・水	牛乳 小魚せんべい 牛乳 人参のポパイおやき フルーツ（パイン缶）	427 kcal 18.8 g 13.3 g 62.6 g 1.2 g	乳・小麦	517 kcal 22.8 g 15.4 g 77.4 g 1.5 g	乳・小麦
2 金	ント	●鬼さんライス キャベツともやしのサラダ みそ汁（油揚げ・花ふ） フルーツ（バナナ）	ごま油・ご飯・さつま芋・しらす＆わかめせんべい・花ふ・砂糖・小麦粉・油	牛乳・豆乳・豚肉・味噌・油揚げ	えのき茸・キャベツ・バナナ・ピーマン・もやし・レーズン・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 しらす＆わかめせんべい 牛乳 ●鬼まんじゅう	488 kcal 17.0 g 14.2 g 77.3 g 1.1 g	乳・小麦	603 kcal 20.4 g 16.5 g 98.0 g 1.4 g	乳・小麦
3	土	ご飯 鶏肉と野菜の甘辛炒め ほうれん草と人参のおかか煮 みそ汁（ごぼう・万能ねぎ）	ご飯・ほうれん草と小松菜せんべい・砂糖・小麦粉・油	おから・花かつお・牛乳・鶏肉・豆乳・味噌	ごぼう・ほうれん草・りんご・玉ねぎ・人参・白菜・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	牛乳 ほうれん草と小松菜せん 牛乳 りんごのおからボール揚 ヨーグルト	511 kcal 18.4 g 17.8 g 74.5 g 1.2 g	乳・小麦	630 kcal 22.3 g 21.5 g 93.3 g 1.5 g	乳・小麦
4	日	ご飯 白糸タラの甘酢漬け 豚肉とさつま芋のとろみ煮 みそ汁（れんこん・焼ふ） ヨーグルト	ごま・ご飯・さつま芋・わかめせんべい・砂糖・小麦粉・焼ふ・片栗粉・油	きな粉・シロイトタラ・ヨーグルト・牛乳・豆乳・豚肉・味噌	グリンピース・パプリカ赤・れんこん・玉ねぎ	みりん風調味料・酒・出し汁・醤油・酢・水	牛乳 わかめせんべい 牛乳 ヘルシーくずもち	473 kcal 22.8 g 14.9 g 65.1 g 0.9 g	乳・小麦	581 kcal 28.2 g 17.4 g 81.1 g 1.1 g	乳・小麦
5	月	ご飯 かぼちゃのシチュー マカロニサラダ フルーツ（りんご）	ご飯・マカロニ・砂糖・小魚すなっく・片栗粉・油	牛乳・鶏肉・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	ＳＢシチューの王子さま顆粒・ケチャップ・酒・酢・水・精製塩	牛乳 小魚すなっく 牛乳 粉豆腐ナゲット	539 kcal 22.8 g 21.0 g 69.1 g 1.3 g	乳・小麦	675 kcal 28.2 g 25.8 g 87.8 g 1.6 g	乳・小麦
6	火	ご飯 助宗タラと冬野菜の塩あん煮 炒りおから みそ汁（キャベツ・長ねぎ） フルーツ（いよかん）	かぼちゃ＆にんじんリング・ごま油・ご飯・じゃが芋・バター・砂糖・小麦粉・片栗粉・油	おから・スケソウタラ・牛乳・豆乳・味噌・油揚げ	いよかん・かぶ・キャベツ・人参・水菜・生姜・長ねぎ	みりん風調味料・出し汁・醤油・精製塩	牛乳 かぼちゃ＆にんじんリン 牛乳 じゃが芋のソフトクッキ	493 kcal 17.9 g 17.1 g 74.0 g 1.2 g	乳・小麦	613 kcal 21.7 g 20.5 g 94.4 g 1.5 g	乳・小麦
7	水	鉄分強化！ふりかけご飯 鶏肉の竜田揚げ 豆腐と野菜のやわらか煮 みそ汁（なす・ワカメ）	ご飯・とうもろこしすなっく・マカロニミックス・砂糖・片栗粉・油	牛乳・鶏肉・豆腐・味噌・茹小豆缶	トマト・なす・りんご・ワカメ・小松菜・人参	ふりかけ・みりん風調味料・酒・出し汁・醤油・水	牛乳 とうもろこしすなっく 牛乳 お汁粉風マカロニ フルーツ（りんご）	494 kcal 20.3 g 18.3 g 65.5 g 1.0 g	乳・小麦	614 kcal 25.0 g 22.1 g 82.9 g 1.2 g	乳・小麦
8	木	ご飯 カラスカレイの煮付け 豚じゃが炒め みそ汁（ほうれん草・ごぼう） フルーツ（オレンジ）	ごませんべい・ご飯・じゃが芋・りんごジャム・砂糖・小麦粉・油	カラスカレイ・ヨーグルト・牛乳・豚肉・味噌	オレンジ・ごぼう・ほうれん草・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・精製塩	牛乳 ごませんべい 牛乳 ヨーグルトパン	508 kcal 19.6 g 15.5 g 76.6 g 1.2 g	乳・小麦	626 kcal 23.9 g 18.1 g 96.8 g 1.5 g	乳・小麦
9	金	スパゲッティミートソース かぼちゃとブロッコリーのサラダ スープ（キャベツ・万能ねぎ）	いわしせんべい・ご飯・スパゲッティ・マヨネーズ・砂糖・小麦粉・油	チーズ・牛乳・豚肉	かぼちゃ・キャベツ・グリンピース・ブロッコリー・玉ねぎ・人参・万能ねぎ	ウスターソース・ケチャップ・ふりかけ・酒・出し汁・醤油・酢・水・精製塩	牛乳 いわしせんべい 牛乳 チーズふりかけおにぎり スティック野菜	490 kcal 19.4 g 17.0 g 69.9 g 1.3 g	乳・卵・小麦	603 kcal 23.5 g 20.3 g 87.6 g 1.6 g	乳・卵・小麦
10	土	ご飯 鶏肉のパン粉焼き 切干大根サラダ みそ汁（玉ねぎ・焼ふ）	イチゴジャム・ごま油・ご飯・ソフトな塩せん・パン粉・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・出し汁・醤油・酢・水・精製塩	牛乳 ソフトな塩せん 牛乳 豆乳ホットケーキ	491 kcal 18.3 g 17.1 g 69.2 g 1.1 g	乳・小麦	606 kcal 22.1 g 20.5 g 86.7 g 1.2 g	乳・小麦
11	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（オレンジ）	うどん・ごま・ご飯・砂糖・小魚せんべい・小麦粉・片栗粉・油	牛乳・鶏レバー・鶏肉・鮭・味噌	オレンジ・パプリカ黄・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 小魚せんべい 牛乳 ミニあんかけ鶏うどん	495 kcal 25.7 g 13.7 g 68.3 g 1.4 g	乳・小麦	609 kcal 32.1 g 15.9 g 85.1 g 1.8 g	乳・小麦
12	月	ご飯 肉豆腐 ポテトツナサラダ みそ汁（かぶ・ごぼう）	ご飯・じゃが芋・しらす＆わかめせんべい・砂糖・小麦粉・油	ツナフレーク缶・牛乳・豆乳・豆腐・豚肉・味噌・茹小豆缶	インゲン・かぶ・コーン・ごぼう・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・精製塩	牛乳 しらす＆わかめせんべい 牛乳 ふんわりどら焼き	491 kcal 20.7 g 15.2 g 72.9 g 1.2 g	乳・小麦	608 kcal 25.4 g 17.8 g 92.1 g 1.5 g	乳・小麦
13	火	ご飯 白糸タラの磯風味焼き 挽肉と冬野菜のとろみ煮 みそ汁（玉ねぎ・油揚げ） フルーツ（パイン缶）	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・シロイトタラ・牛乳・鶏肉・高野豆腐・味噌・油揚げ	あおさ粉・パイナップル缶・玉ねぎ・人参・大根・白菜・白桃缶	みりん風調味料・酒・出し汁・醤油・水	牛乳 ほうれん草と小松菜せん 牛乳 高野豆腐のあべがわ風 フルーツ（白桃缶）	509 kcal 23.7 g 18.2 g 65.3 g 1.0 g	乳・小麦	628 kcal 29.4 g 22.0 g 80.9 g 1.2 g	乳・小麦
14 水	ント	●バレンタイン☆ハヤシライス 小松菜とかぶのサラダ スープ（さつま芋・長ねぎ） フルーツ（りんご）	ごま油・ご飯・さつま芋・バター・わかめせんべい・砂糖・小麦粉・油	牛乳・豆乳・豚肉・冷蔵ベビーチーズCa+Fe	かぶ・グリンピース・りんご・玉ねぎ・小松菜・人参・長ねぎ	ＳＢハヤシの王子さま顆粒・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 チーズスコーン	514 kcal 19.6 g 18.1 g 72.5 g 2.3 g	乳・小麦	636 kcal 23.9 g 21.7 g 91.1 g 3.0 g	乳・小麦
15	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 鶏肉とひじきの炒り煮 みそ汁（白菜・インゲン） フルーツ（いよかん）	ごま油・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・味噌	いよかん・インゲン・トマト・パイナップル缶・ひじき・ほうれん草・玉ねぎ・人参・白菜	ふりかけ・酒・出し汁・醤油・水	牛乳 小魚すなっく 牛乳 人参のポパイおやき フルーツ（パイン缶）	422 kcal 18.8 g 13.3 g 61.4 g 1.2 g	乳・小麦	517 kcal 22.8 g 15.4 g 77.4 g 1.5 g	乳・小麦

年齢		給与栄養目標量 エネルギーkcal/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	606	24.9	19.5	87.5	1.5
1～2	歳	485/20.1/13.5/71.0/1.4未満	491	20.4	16.4	69.5	1.2

タイヘイ（株）
応援サポーター
林家たい平師匠

2月といえば節分ですね！
おには外～福は内～！

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		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） 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	アレルギー（乳・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	アレルギー（乳・卵・小麦・落花生・そば・えび・かに・くるみ）
16	金	ご飯 豆腐の肉野菜あんかけ キャベツともやしのサラダ みそ汁（油揚げ・花ふ）	かぼちゃ＆にんじんリング・ごま油・ご飯・さつま芋・花ふ・砂糖・小麦粉・片栗粉・油	牛乳・豆乳・豆腐・豚肉・味噌・油揚げ	えのき茸・キャベツ・もやし・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 かぼちゃ＆にんじんリン 牛乳 さつま芋の蒸しまんじゅ	485 kcal 20.6 g 14.9 g 71.2 g 1.1 g	乳・小麦	602 kcal 25.4 g 17.6 g 90.6 g 1.4 g	乳・小麦
17	土	ご飯 鶏肉と野菜の甘辛炒め ほうれん草と人参のおかか煮 みそ汁（ごぼう・万能ねぎ）	ご飯・とうもろこしすなっく・砂糖・小麦粉・油	おから・花かつお・牛乳・鶏肉・豆乳・味噌	ごぼう・ほうれん草・りんご・玉ねぎ・人参・白菜・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	牛乳 とうもろこしすなっく 牛乳 りんごのおからボール揚	506 kcal 18.3 g 17.8 g 73.2 g 1.2 g	乳・小麦	630 kcal 22.3 g 21.5 g 93.3 g 1.5 g	乳・小麦
18	日	ご飯 白糸タラの甘酢漬け 豚肉とさつま芋のとろみ煮 みそ汁（れんこん・焼ふ） ヨーグルト	ごま・ごませんべい・ご飯・さつま芋・砂糖・小麦粉・焼ふ・片栗粉・油	きな粉・シロイトタラ・ヨーグルト・牛乳・豆乳・豚肉・味噌	グリンピース・パプリカ赤・れんこん・玉ねぎ	みりん風調味料・酒・出し汁・醤油・酢・水	牛乳 ごませんべい 牛乳 ヘルシーくずもち	474 kcal 22.8 g 15.0 g 65.0 g 0.9 g	乳・小麦	581 kcal 28.2 g 17.4 g 81.1 g 1.1 g	乳・小麦
19	月	ご飯 かぼちゃのシチュー マカロニサラダ フルーツ（りんご）	いわしせんべい・ご飯・マカロニ・砂糖・片栗粉・油	牛乳・鶏肉・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	ＳＢシチューの王子さま顆粒・ケチャップ・酒・酢・水・精製塩	牛乳 いわしせんべい 牛乳 粉豆腐ナゲット	543 kcal 22.9 g 21.1 g 70.0 g 1.3 g	乳・小麦	675 kcal 28.2 g 25.8 g 87.8 g 1.6 g	乳・小麦
20	火	ご飯 助宗タラと冬野菜の塩あん煮 炒りおから みそ汁（キャベツ・長ねぎ） フルーツ（いよかん）	ごま油・ご飯・じゃが芋・ソフトな塩せん・バター・砂糖・小麦粉・片栗粉・油	おから・スケソウタラ・牛乳・豆乳・味噌・油揚げ	いよかん・かぶ・キャベツ・人参・水菜・生姜・長ねぎ	みりん風調味料・出し汁・醤油・精製塩	牛乳 ソフトな塩せん 牛乳 じゃが芋のソフトクッキ	496 kcal 18.0 g 17.1 g 74.9 g 1.3 g	乳・小麦	613 kcal 21.7 g 20.5 g 94.4 g 1.5 g	乳・小麦
21	水	鉄分強化！ふりかけご飯 鶏肉の竜田揚げ 豆腐と野菜のやわらか煮 みそ汁（なす・ワカメ）	ご飯・マカロニミックス・砂糖・小魚せんべい・片栗粉・油	牛乳・鶏肉・豆腐・味噌・茹小豆缶	トマト・なす・りんご・ワカメ・小松菜・人参	ふりかけ・みりん風調味料・酒・出し汁・醤油・水	牛乳 小魚せんべい 牛乳 お汁粉風マカロニ フルーツ（りんご）	499 kcal 20.4 g 18.3 g 66.7 g 1.0 g	乳・小麦	614 kcal 25.0 g 22.1 g 82.9 g 1.2 g	乳・小麦
22	木	ご飯 カラスカレイの煮付け 豚じゃが炒め みそ汁（ほうれん草・ごぼう） フルーツ（オレンジ）	ご飯・じゃが芋・しらす＆わかめせんべい・りんごジャム・砂糖・小麦粉・油	カラスカレイ・ヨーグルト・牛乳・豚肉・味噌	オレンジ・ごぼう・ほうれん草・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・精製塩	牛乳 しらす＆わかめせんべい 牛乳 ヨーグルトパン	505 kcal 19.6 g 15.4 g 76.4 g 1.2 g	乳・小麦	626 kcal 23.9 g 18.1 g 96.8 g 1.5 g	乳・小麦
23	金	スパゲッティミートソース かぼちゃとブロッコリーのサラダ スープ（キャベツ・万能ねぎ）	ご飯・スパゲッティ・ほうれん草と小松菜せんべい・マヨネーズ・砂糖・小麦粉・油	チーズ・牛乳・豚肉	かぼちゃ・キャベツ・グリンピース・ブロッコリー・玉ねぎ・人参・万能ねぎ	ウスターソース・ケチャップ・ふりかけ・酒・出し汁・醤油・酢・水・精製塩	牛乳 ほうれん草と小松菜せん 牛乳 チーズふりかけおにぎり スティック野菜	491 kcal 19.3 g 16.9 g 70.3 g 1.3 g	乳・卵・小麦	603 kcal 23.5 g 20.3 g 87.6 g 1.6 g	乳・卵・小麦
24	土	ご飯 鶏肉のパン粉焼き 切干大根サラダ みそ汁（玉ねぎ・焼ふ）	イチゴジャム・ごま油・ご飯・パン粉・わかめせんべい・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・出し汁・醤油・酢・水・精製塩	牛乳 わかめせんべい 牛乳 豆乳ホットケーキ	492 kcal 18.3 g 17.2 g 69.2 g 1.0 g	乳・小麦	606 kcal 22.1 g 20.5 g 86.7 g 1.2 g	乳・小麦
25	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（オレンジ）	うどん・ごま・ご飯・砂糖・小魚すなっく・小麦粉・片栗粉・油	牛乳・鶏レバー・鶏肉・鮭・味噌	オレンジ・パプリカ黄・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 小魚すなっく 牛乳 ミニあんかけ鶏うどん	490 kcal 25.7 g 13.7 g 67.1 g 1.4 g	乳・小麦	609 kcal 32.1 g 15.9 g 85.1 g 1.8 g	乳・小麦
26	月	ご飯 肉豆腐 ポテトツナサラダ みそ汁（かぶ・ごぼう）	かぼちゃ＆にんじんリング・ご飯・じゃが芋・砂糖・小麦粉・油	ツナフレーク缶・牛乳・豆乳・豆腐・豚肉・味噌・茹小豆缶	インゲン・かぶ・コーン・ごぼう・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・精製塩	牛乳 かぼちゃ＆にんじんリン 牛乳 ふんわりどら焼き	490 kcal 20.6 g 15.1 g 72.2 g 1.2 g	乳・小麦	609 kcal 25.4 g 17.8 g 91.9 g 1.5 g	乳・小麦
27	火	ご飯 白糸タラの磯風味焼き 挽肉と冬野菜のとろみ煮 みそ汁（玉ねぎ・油揚げ） フルーツ（いよかん）	ご飯・とうもろこしすなっく・砂糖・小麦粉・片栗粉・油	きな粉・シロイトタラ・牛乳・鶏肉・高野豆腐・味噌・油揚げ	あおさ粉・いよかん・りんご・玉ねぎ・人参・大根・白菜	みりん風調味料・酒・出し汁・醤油・水	牛乳 とうもろこしすなっく 牛乳 高野豆腐のあべがわ風 フルーツ（りんご）	493 kcal 23.4 g 18.3 g 61.7 g 1.0 g	乳・小麦	613 kcal 29.2 g 22.1 g 77.8 g 1.2 g	乳・小麦
28	水	ハヤシライス 小松菜とかぶのサラダ スープ（さつま芋・長ねぎ） フルーツ（バナナ）	ごませんべい・ごま油・ご飯・さつま芋・バター・砂糖・小麦粉・油	牛乳・豆乳・豚肉・冷蔵ベビーチーズCa+Fe	かぶ・グリンピース・バナナ・玉ねぎ・小松菜・人参・長ねぎ	ＳＢハヤシの王子さま顆粒・ベーキングパウダー・酒・出し汁・醤油・酢・水・精製塩	牛乳 ごませんべい 牛乳 チーズスコーン	498 kcal 17.6 g 17.0 g 72.0 g 2.3 g	乳・小麦	613 kcal 21.2 g 20.1 g 90.6 g 3.0 g	乳・小麦
29	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 鶏肉とひじきの炒り煮 みそ汁（白菜・インゲン） フルーツ（いよかん）	いわしせんべい・ごま油・ご飯・砂糖・小麦粉・片栗粉・油	スケソウタラ・牛乳・鶏肉・味噌	いよかん・インゲン・トマト・パイナップル缶・ひじき・ほうれん草・玉ねぎ・人参・白菜	ふりかけ・酒・出し汁・醤油・水	牛乳 いわしせんべい 牛乳 人参のポパイおやき フルーツ（パイン缶）	426 kcal 18.9 g 13.4 g 62.3 g 1.2 g	乳・小麦	517 kcal 22.8 g 15.4 g 77.4 g 1.5 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」でご確認下さい。
※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。