

| リトルキッズ | 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 | アレルギー | アレルギー | アレルギー | アレルギー |
| 1 | 土 | ご飯 鶏肉と野菜の甘辛炒め ほうれん草と人参のしらす煮 みそ汁(れんこん・えのき茸) | ご飯・砂糖・油 | しらす干し・鶏肉・味噌 | えのき茸・ほうれん草・れんこん・玉ねぎ・人参・白菜 | みりん風調味料・酒・出し汁・醤油 | 263 kcal 12.1 g 7.7 g 38.9 g 0.9 g | 小麦 16.3 g 10.4 g 52.5 g 1.2 g |
| 2 | 日 | | | | | | | |
| 3 | 月 | ●現さんライス マカロニツナサラダ みそ汁(かぼちゃ・ワカメ) フルーツ(りんご) | ご飯・マカロニ・砂糖・片栗粉・油 | ツナフレーク缶・豚肉・味噌 | かぼちゃ・きゅうり・コン・りんご・レーズン・ワカメ・玉ねぎ・小松菜・人参 | ケチャップ・みりん風調味料・酒・出し汁・醤油・酢・水・精製塩 | 339 kcal 11.7 g 10.2 g 53.4 g 0.8 g | 小麦 458 kcal 15.8 g 13.8 g 72.1 g 1.1 g |
| 4 | 火 | 助宗タラと冬野菜の塩生姜煮 じゃが芋と人参のおかか炒め 具だくさん汁(豚肉・キャベツ・油揚げ) フルーツ(いよかん) | ごま油・ご飯・じゃが芋・砂糖・油 | スケソウダラ・花かつお・豚肉・味噌・油揚げ | いよかん・かぶ・キャベツ・人参・水菜・生姜 | みりん風調味料・酒・出し汁・醤油・精製塩 | 284 kcal 13.7 g 7.9 g 41.8 g 0.7 g | 小麦 383 kcal 18.5 g 10.7 g 56.4 g 0.9 g |
| 5 | 水 | 鉄分強化！ふりかけご飯 鶏肉のから揚げ 豆腐と野菜のみそ煮 すまし汁(大根・もやし) | ご飯・砂糖・小麦粉・片栗粉・油 | 鶏肉・豆腐・味噌 | チンゲン菜・トマト・もやし・人参・大根 | ふりかけ・酒・出し汁・醤油・精製塩 | 320 kcal 13.4 g 13.6 g 38.5 g 0.8 g | 小麦 432 kcal 18.1 g 18.4 g 52.0 g 1.1 g |
| 6 | 木 | ご飯 カラスカレイの煮付け 炒りおから みそ汁(ほうれん草・さつまいろ) フルーツ(オレンジ) | ご飯・さつまいろ・砂糖・油 | おから・カラスカレイ・味噌 | オレンジ・こぼろ・ほうれん草・人参・白菜 | みりん風調味料・酒・出し汁・醤油 | 251 kcal 8.7 g 8.5 g 44.7 g 0.8 g | 小麦 339 kcal 11.7 g 7.4 g 60.3 g 1.1 g |
| 7 | 金 | スバゲッティ・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) | スバゲッティ・砂糖・小麦粉・油 | 豚肉 | かぼちゃ・キャベツ・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・酒・出し汁・醤油・酢・水・精製塩 | 280 kcal 11.6 g 9.5 g 39.6 g 0.9 g | 小麦 378 kcal 15.7 g 12.8 g 53.5 g 1.2 g |
| 8 | 土 | ご飯 鶏肉のパン粉焼き 切干大根ときゅうりの和え物 みそ汁(玉ねぎ・焼ふ) | ごま油・ご飯・パン粉・砂糖・小麦粉・焼ふ・油 | 鶏肉・味噌 | きゅうり・玉ねぎ・小松菜・人参・切干大根 | 出し汁・醤油・水・精製塩 | 291 kcal 11.4 g 9.4 g 42.7 g 0.5 g | 小麦 393 kcal 15.4 g 12.7 g 57.6 g 0.7 g |
| 9 | 日 | | | | | | | |
| 10 | 月 | ご飯 肉豆腐 かぶのコーンサラダ みそ汁(じゃが芋・ごぼろ) | ごま油・ご飯・じゃが芋・砂糖・油 | 豆腐・豚肉・味噌 | インゲン・かぶ・コン・ごぼろ・玉ねぎ・人参 | みりん風調味料・酒・出し汁・醤油・酢・精製塩 | 289 kcal 11.8 g 8.3 g 47.5 g 0.6 g | 小麦 390 kcal 15.9 g 11.2 g 60.2 g 0.8 g |
| 11 | 火 | | | | | | | |
| 12 | 水 | 鶏肉の野菜あんかけ丼 さつまいろと人参のサラダ みそ汁(長ねぎ・花ふ) | ご飯・さつまいろ・花ふ・砂糖・片栗粉・油 | 鶏肉・味噌 | しめじ・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 | 300 kcal 10.6 g 8.6 g 47.5 g 0.7 g | 小麦 405 kcal 14.3 g 11.6 g 64.1 g 0.9 g |
| 13 | 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・油揚げ) フルーツ(オレンジ) | ごま油・ご飯・砂糖・片栗粉・油 | スケソウダラ・鶏肉・味噌・油揚げ | オレンジ・トマト・ひじき・玉ねぎ・人参・白菜 | ふりかけ・酒・出し汁・醤油 | 280 kcal 13.1 g 8.1 g 41.2 g 0.9 g | 小麦 377 kcal 17.7 g 10.9 g 55.6 g 1.2 g |
| 14 | 金 | ●バレンタインのハヤシライス キャベツともやしのサラダ スープ(かぼちゃ・ワカメ) フルーツ(バナナ) | ごま油・ご飯・砂糖・油 | 豚肉 | かぼちゃ・キャベツ・ブロッコリー・バナナ・もやし・ワカメ・玉ねぎ・人参 | SBハヤシの王子さま顆粒・酒・出し汁・醤油・酢・水・精製塩 | 293 kcal 10.3 g 7.7 g 48.2 g 1.3 g | 小麦 396 kcal 13.9 g 10.4 g 65.1 g 1.8 g |
| 15 | 土 | ご飯 鶏肉と野菜の甘辛炒め ほうれん草と人参のしらす煮 みそ汁(れんこん・えのき茸) | ご飯・砂糖・油 | しらす干し・鶏肉・味噌 | えのき茸・ほうれん草・れんこん・玉ねぎ・人参・白菜 | みりん風調味料・酒・出し汁・醤油 | 263 kcal 12.1 g 7.7 g 38.9 g 0.9 g | 小麦 355 kcal 16.3 g 10.4 g 52.5 g 1.2 g |

| 年齢 | 給与栄養目標量 | | 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 | 390/16.1/10.8/57.0/1.1未満 | 386 | 16.2 | 11.1 | 58.5 | 1.1 |
| 1~2歳 | 285/11.8/7.9/41.7/0.8未満 | 286 | 12.0 | 8.2 | 43.3 | 0.8 |

| リトルキッズ | 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 | アレルギー | アレルギー | アレルギー | アレルギー |
| 16 | 日 | | | | | | | |
| 17 | 月 | ご飯 そばろの彩り野菜炒め マカロニツナサラダ みそ汁(かぼちゃ・ワカメ) | ご飯・マカロニ・砂糖・片栗粉・油 | ツナフレーク缶・豚肉・味噌 | かぼちゃ・きゅうり・コン・ワカメ・玉ねぎ・小松菜・人参 | みりん風調味料・酒・出し汁・醤油・酢・精製塩 | 310 kcal 11.6 g 10.1 g 45.6 g 0.8 g | 小麦 419 kcal 15.7 g 13.6 g 61.6 g 1.1 g |
| 18 | 火 | ご飯 助宗タラと冬野菜の塩生姜煮 じゃが芋と人参のおかか炒め 具だくさん汁(豚肉・キャベツ・油揚げ) フルーツ(いよかん) | ごま油・ご飯・じゃが芋・砂糖・油 | スケソウダラ・花かつお・豚肉・味噌・油揚げ | いよかん・かぶ・キャベツ・人参・水菜・生姜 | みりん風調味料・酒・出し汁・醤油・精製塩 | 284 kcal 13.7 g 7.9 g 41.8 g 0.7 g | 小麦 383 kcal 18.5 g 10.7 g 56.4 g 0.9 g |
| 19 | 水 | 鉄分強化！ふりかけご飯 鶏肉のから揚げ 豆腐と野菜のみそ煮 すまし汁(大根・もやし) | ご飯・砂糖・小麦粉・片栗粉・油 | 鶏肉・豆腐・味噌 | チンゲン菜・トマト・もやし・人参・大根 | ふりかけ・酒・出し汁・醤油・精製塩 | 320 kcal 13.4 g 13.6 g 38.5 g 0.8 g | 小麦 432 kcal 18.1 g 18.4 g 52.0 g 1.1 g |
| 20 | 木 | ご飯 カラスカレイの煮付け 炒りおから みそ汁(ほうれん草・さつまいろ) フルーツ(オレンジ) | ご飯・さつまいろ・砂糖・油 | おから・カラスカレイ・味噌 | オレンジ・ごぼろ・ほうれん草・人参・白菜 | みりん風調味料・酒・出し汁・醤油 | 251 kcal 8.7 g 8.5 g 44.7 g 0.8 g | 小麦 339 kcal 11.7 g 7.4 g 60.3 g 1.1 g |
| 21 | 金 | スバゲッティ・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) | スバゲッティ・砂糖・小麦粉・油 | 豚肉 | かぼちゃ・キャベツ・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・酒・出し汁・醤油・酢・水・精製塩 | 280 kcal 11.6 g 9.5 g 39.6 g 0.9 g | 小麦 378 kcal 15.7 g 12.8 g 53.5 g 1.2 g |
| 22 | 土 | ご飯 鶏肉のパン粉焼き 切干大根ときゅうりの和え物 みそ汁(玉ねぎ・焼ふ) | ごま油・ご飯・パン粉・砂糖・小麦粉・焼ふ・油 | 鶏肉・味噌 | きゅうり・玉ねぎ・小松菜・人参・切干大根 | 出し汁・醤油・水・精製塩 | 291 kcal 11.4 g 9.4 g 42.7 g 0.5 g | 小麦 393 kcal 15.4 g 12.7 g 57.6 g 0.7 g |
| 23 | 日 | | | | | | | |
| 24 | 月 | | | | | | | |
| 25 | 火 | ご飯 白糸タラの磯風味焼き 冬野菜と豚肉の煮物 みそ汁(チンゲン菜・油揚げ) アップルゼリー | ご飯・砂糖・小麦粉・油 | シロイタダ・豚肉・味噌・油揚げ | あおさ粉・キャベツ・チンゲン菜・りんご・ジュース・れんこん・寒天・人参 | みりん風調味料・酒・出し汁・醤油 | 272 kcal 11.4 g 5.8 g 45.1 g 0.7 g | 小麦 367 kcal 15.4 g 7.8 g 60.9 g 0.9 g |
| 26 | 水 | 鶏肉の野菜あんかけ丼 さつまいろと人参のサラダ みそ汁(花ふ・長ねぎ) | ご飯・さつまいろ・花ふ・砂糖・片栗粉・油 | 鶏肉・味噌 | しめじ・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 | 300 kcal 10.6 g 8.6 g 47.5 g 0.7 g | 小麦 405 kcal 14.3 g 11.6 g 64.1 g 0.9 g |
| 27 | 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・油揚げ) フルーツ(オレンジ) | ごま油・ご飯・砂糖・片栗粉・油 | スケソウダラ・鶏肉・味噌・油揚げ | オレンジ・トマト・ひじき・玉ねぎ・人参・白菜 | ふりかけ・酒・出し汁・醤油 | 280 kcal 13.1 g 8.1 g 41.2 g 0.9 g | 小麦 377 kcal 17.7 g 10.9 g 55.6 g 1.2 g |
| 28 | 金 | ハヤシライス キャベツともやしのサラダ スープ(かぼちゃ・ワカメ) フルーツ(バナナ) | ごま油・ご飯・砂糖・油 | 豚肉 | かぼちゃ・キャベツ・ブロッコリー・バナナ・もやし・ワカメ・玉ねぎ・人参 | SBハヤシの王子さま顆粒・酒・出し汁・醤油・酢・水・精製塩 | 293 kcal 10.3 g 7.7 g 48.2 g 1.3 g | 小麦 396 kcal 13.9 g 10.4 g 65.1 g 1.8 g |

※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」でご確認下さい。
※都合により、献立を変更する場合がございます。

2月といえば節分ですね!
おはは外〜福は内〜!

タイハイ(株)
応援サポーター
林家たい平師匠

食べ物は長生きの秘訣です。よく噛むことで、食後予防や消化の負担が減り、お腹に良いとされています。