



年齢	年齢	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		エネルギー・脂質・炭水化物	アレルギー(乳成分・卵・小麦・大豆)
1 日							
2 月	鉄分強化！ふりかけご飯 カラスカレイのひニエル 大根と人参のおかか・煮 みそ汁(じやが芋・長ねぎ) フルーツ(オレンジ)	ご飯・じやが芋・バ ター・砂糖・小麦粉・油	カラスカレイ・花かつ お・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	254 7.9 7.4 41.5 0.6 g	乳成分・小 麦
3 火 <small>(ハント部立)</small>	●鬼☆パンライス スピナカラサラダ みそ汁(インゲン・花ふ) フルーツ(りんご) 	ご飯・スパゲッティ・花 ふ・砂糖・片栗粉・油	ツナフレーク缶・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・みりん風 調味料・酒・出し汁・醤 油・水・精製塩	335 11.7 10.2 52.1 0.7 g	小麦
4 水	ご飯 白絲タラのねぎ風味焼き かぼちゃと鶏肉のろみ煮 みそ汁(もやし・ワカメ) フルーツ(オレンジ)	ご飯・砂糖・小麦粉・片 栗粉・油	シロトカラ・鶏肉・味 噌	オレンジ・かぼちゃ・ブ ロッコリー・もやし・カ メ・人参・万能ねぎ	みりん風・調味料・酒・ 出し汁・醤油・精製塩	274 12.8 6.1 44.4 0.7 g	小麦
5 木	ご飯 厚揚げと野菜のさっぱり炒め 切り干貝きゅうりの和え物 みそ汁(玉ねぎ・焼ぶ)	ご飯・じやが芋・砂糖・ 焼ぶ・油	厚揚げ・豚肉・味噌	きゅうり・コーン・チンゲ ン・玉ねぎ・人参・切 大根	酒・出し汁・醤油・酢	289 11.9 9.2 43.4 0.6 g	小麦
6 金	ご飯 助宗タラのごま炒め 粉豆腐とキヤベツの炒り煮 みそ汁(大根・もやし) フルーツ(パナナ)	ごま・ご飯・砂糖・片栗 粉・油	スケソウタラ・粉豆腐・ 味噌	キヤベツ・パナナ・もや し・玉ねぎ・人参・水 菜・大根	みりん風・調味料・出 し汁・醤油	270 11.9 6.7 42.4 0.8 g	小麦
7 土	ご飯 鶏肉のパン焼き 豆腐と根菜の煮物 みそ汁(玉ねぎ・なめこ)	ごま油・ご飯・パン粉・ 砂糖・小麦粉・油	鶏肉・豆腐・味噌	ごぼう・なめこ・玉ね ぎ・小松菜・人参	出し汁・醤油・水・精製 塩	317 13.5 12.0 41.6 0.5 g	小麦
8 日							
9 月	ご飯 鶏肉と野菜のうま煮 かぶとのコンサラダ みそゆうめん(ソーセン・ごぼう)	ごま油・ご飯・ソーセン・ 砂糖・油	鶏肉・味噌	かぶ・かぼちゃ・グリン ピース・コーン・ごぼう・ 玉ねぎ	みりん風・調味料・酒・ 出し汁・醤油・精製塩	310 11.6 9.4 47.5 0.7 g	小麦
10 火	ご飯 白絲タラの磯風味焼き 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・小麦粉・片 栗粉・油	シロトカラ・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	255 11.6 4.3 44.7 0.7 g	小麦
11 水							
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 具ださん汁(鶏肉・チキンゲン菜・焼ぶ) ヨーグルト	ごま油・ご飯・砂糖・燒 ふ・片栗粉・油	おかみ・スケソウタラ・ ヨーグルト・鶏肉・味噌	チング蘭・トマト・ひ じき・玉ねぎ・人参	ふりかけ・酒・出し汁・ 醤油・水	272 13.7 5.9 44.6 1.0 g	乳成分・小 麦
13 金 <small>(ハント部立)</small>	●パンタンク☆チキンハヤシライス キヤウサンのソナサラダ スープ(豆腐・じやが芋) フルーツ(オレンジ) 	ごま油・ご飯・じやが 芋・砂糖・油	ツナフレーク缶・鶏肉・ 豆腐	オレンジ・キヤウサン・グ リーンピース・玉ねぎ・人 参	SHB・ハイヤンの王子さま 懶食・出し汁・醤油・ 酢・水・精製塩	320 12.1 10.3 48.1 1.4 g	小麦
14 土	あつたか肉うどん (ほれいん草の信田和え フルーツ(りんご))	うどん・砂糖・片栗粉・ 油	豚肉・油揚げ	ほうれん草・りんご・人 参・大根・長ねぎ	みりん風・調味料・酒・ 出し汁・醤油・精製塩	243 11.2 8.2 32.3 0.8 g	小麦
15 日							
給与栄養目標量							
エネルギー・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	390/16.1/10.8/57.0/1.1/未満	388	16.0	10.9	59.8	1.1	
1~2歳	285/11.8/7.9/41.7/0.6/未満	287	11.9	8.1	44.3	0.8	
当月平均給与栄養量							
エネルギー・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	390/16.1/10.8/57.0/1.1/未満	388	16.0	10.9	59.8	1.1	
1~2歳	285/11.8/7.9/41.7/0.6/未満	287	11.9	8.1	44.3	0.8	

リトルキッズ	星食	3色食品群	3色食品群以外の使用食材	1~2歳児		3~5歳児	
				エネルギー kcal	たんぱく質 g	炭水化物 g	アレルギー 乳成分・小麦
16 月	鉄分強化！ ふりかけご飯 カラスケライムのミニエール 大人用人参のおかか煮 みそ汁（じやが芋・長ねぎ） フルーツ（オレンジ）	熱や力になるもの ご飯・じやが芋・バター・砂糖・小麦粉・油 カラスケライム、花かつお・味噌	血や肉や骨になるもの カラスケライム、花かつお・味噌	体の調子を整えるもの 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	254 7.9 7.4 41.5 0.6	乳成分・小麦 10.7 10.0 56.0 0.8
17 火	ご飯 そぼろの彩り野菜炒め スパニッシュサラダ みそ汁（インゲン・花ふ)	ご飯・スパゲッティ・花ふ・砂糖・片栗粉・油 味噌	ソナフレーク缶・豚肉・味噌	インゲン・きゅうり・コーン・玉ねぎ・小白菜・人參	みりん風調味料・酒・出し汁・醤油・精製塩	306 11.6 10.1 44.3 0.7	小麦 14.3 15.7 13.6 59.8 0.9
18 水	ご飯 白系カラのねぎ風味焼き かいばやしと鶏肉のどろみ煮 みそ汁（もやし・カツメイ フルーツ（オレンジ）	ご飯・砂糖・小麦粉・片栗粉・油	シロイトラ・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・精製塩	274 12.8 6.1 44.4 0.7	小麦 37.0 17.3 8.2 59.9 0.9
19 木	ご飯 厚揚げと野菜のさっぱり炒め 切り大根ときゅうりの和え物 みそ汁（玉ねぎ・焼ふ)	ご飯・じやが芋・砂糖・焼ふ・油	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	289 11.9 9.2 43.4 0.6	小麦 390 16.1 12.4 58.6 0.8
20 金	ご飯 助宗カラのごまめ 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・砂糖・片栗粉・油	スケソウタラ・豆腐・味噌	キャベツ・バナナ・もやし・玉ねぎ・人参・水菜・大根	みりん風調味料・出し汁・醤油	270 11.9 6.7 42.4 0.8	小麦 365 16.1 9.0 57.2 1.1
21 土	ご飯 鶏肉のパン焼き 豆腐と根菜の煮物 みそ汁（玉ねぎ・なめこ）	ごま油・ご飯・パン粉・砂糖・小麦粉・油	鶏肉・豆腐・味噌	ごぼう・なめこ・玉ねぎ・小松菜・人参	出し汁・醤油・水・精製塩	317 13.5 12.0 41.6 0.5	小麦 428 18.2 16.2 56.2 0.9
22 日							
23 月							
24 火	ご飯 白系カラのねぎ風味焼き 冬野菜ときさくの煮物 みそ汁（白菜・油揚げ） アップルゼリー	ご飯・砂糖・小麦粉・片栗粉・油	シロイトラ・鶏肉・味噌・油揚げ	あおさ粉・りんご・じゅーす・れんこん・寒天・玉ねぎ・人参・白菜	みりん風調味料・酒・出し汁・醤油	266 11.5 4.3 46.6 0.7	小麦 359 15.5 5.8 62.9 0.8
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）	ご飯・さつまいも・砂糖・片栗粉・油	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	290 9.9 7.4 48.4 0.6	小麦 392 13.4 10.0 65.3 0.8
26 木	鉄分強化！ ふりかけご飯 助宗カラのオニオソースがけ 炒りおかゆ 具だくさん汁（鶏肉・チキン蒸・焼ふ) ヨーグルト	ごま油・ご飯・砂糖・挽ふ・片栗粉・油	おから・スケソウタラ・ヨーグルト・鶏肉・味噌	チンゲン菜・トマト・ひじき・玉ねぎ・人参	ふりかけ・酒・出し汁・醤油・水	272 13.7 5.9 44.6 1.0	乳成分・小麦 367 18.5 8.0 60.2 1.4
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・じやが芋） フルーツ（オレンジ）	ごま油・ご飯・じやが芋・砂糖・油	ソナフレーク缶・鶏肉・豆腐	オレンジ・キャベツ・グリーンピース・玉ねぎ・人参	SBハヤシの玉子さま 顆粒・出し汁・醤油・酢・水・精製塩	320 12.1 10.3 48.1 1.4	小麦 432 16.3 13.9 64.9 1.9
28 土	あつたかうどん ほうれん草の信田和え フルーツ（りんご）	うどん・砂糖・片栗粉・油	豚肉・油揚げ	ほうれん草・りんご・人参・大根・長ねぎ	みりん風調味料・酒・出し汁・醤油・精製塩	243 11.2 8.2 32.3	小麦 328 15.1 11.1 43.6

*3色食品群は食品中に含まれる栄養素を目標で分かれやすくするもの目安です。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)しておねがいします。

本邦の食料品は食品衛生上よりよき栄養素を多く含むもので、力がつく、すくする力の良さです。日本食と並んで世界で最も人気のある食事は、日本食です。

※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!
おには外～福は内～!

