2月

リト	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 kcal	1～2歳児 たんぱく質 g	1～2歳児 脂質 g	1～2歳児 炭水化物 g	1～2歳児 塩分 g	1～2歳児 アレルギー（乳成分・卵・小麦・落花生・そば・えび・かに・くるみ）	3～5歳児 エネルギー kcal	3～5歳児 たんぱく質 g	3～5歳児 脂質 g	3～5歳児 炭水化物 g	3～5歳児 塩分 g	3～5歳児 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	鶏肉と野菜のごまみそ丼	ごま・ごま油・さつま芋・しらす&わかめせんべい・ソーメン・砂糖・小麦粉・片栗粉・油	きな粉・ツナフレーク缶・牛乳・鶏肉・豆乳・味噌	コーン・しめじ・玉ねぎ・人参・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・水・精製塩	牛乳	531	kcal	乳成分・小麦	662	kcal	乳成分・小麦						
		さつま芋のツナ煮					しらす&わかめせんべい	20.1	g		24.7	g							
		すまし汁（ソーメン・万能ねぎ）					牛乳	17.9	g		21.6	g							
							きな粉蒸しパン	78.0	g		99.1	g							
								1.4	g		1.8	g							
2	月	鉄分強化！ふりかけご飯	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・片栗粉・油	カラスカレイ・花かつお・牛乳・鶏肉・豆乳・粉豆腐・味噌	オレンジ・トマト・玉ねぎ・人参・大根・長ねぎ	ケチャップ・ふりかけ・出し汁・醤油・精製塩	牛乳	479	kcal	乳成分・小麦	587	kcal	乳成分・小麦						
		カラスカレイのムニエル					ほうれん草と小松菜せん	20.2	g		24.7	g							
		大根と人参のおかか煮					牛乳	20.3	g		24.8	g							
		みそ汁（じゃが芋・長ねぎ）					粉豆腐ナゲット	58.3	g		71.4	g							
		フルーツ（オレンジ）						1.2	g		1.5	g							
3 火	ント	●鬼さんライス	ご飯・さつま芋・スパゲッティ・わかめせんべい・花ふ・砂糖・小麦粉・片栗粉・油	ツナフレーク缶・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	531	kcal	乳成分・小麦	659	kcal	乳成分・小麦						
		スパツナサラダ					わかめせんべい	18.4	g		22.3	g							
		みそ汁（インゲン・花ふ）					牛乳	16.2	g		19.2	g							
		フルーツ（りんご）					●鬼まんじゅう	83.8	g		106.4	g							
								1.2	g		1.5	g							
4	水	ご飯	ご飯・マカロニミックス・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・茹小豆缶	オレンジ・かぼちゃ・バナナ・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	452	kcal	乳成分・小麦	558	kcal	乳成分・小麦						
		白糸タラのねぎ風味焼き					小魚すなっく	19.6	g		23.9	g							
		かぼちゃと鶏肉のとろみ煮					牛乳	11.7	g		13.2	g							
		みそ汁（もやし・ワカメ）					お汁粉風マカロニ	71.3	g		90.7	g							
		フルーツ（オレンジ）					フルーツ（バナナ）	0.9	g		1.1	g							
5	木	ご飯	イチゴジャム・かぼちゃ&にんじんリング・ご飯・じゃが芋・砂糖・小麦粉・焼ふ・油	ヨーグルト・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	ベーキングパウダー・酒・出し汁・醤油・酢	牛乳	525	kcal	乳成分・小麦	656	kcal	乳成分・小麦						
		厚揚げと野菜のさっぱり炒め					かぼちゃ&にんじんリン	19.7	g		24.2	g							
		切干大根ときゅうりの和え物					牛乳	17.6	g		21.2	g							
		みそ汁（玉ねぎ・焼ふ）					ヨーグルトパン	78.2	g		100.0	g							
								1.1	g		1.4	g							
6	金	ご飯	ご飯・ご飯・とうもろこしすなっく・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・小松菜・大根	ふりかけ・みりん風調味料・出し汁・醤油	牛乳	478	kcal	乳成分・卵・小麦	593	kcal	乳成分・卵・小麦						
		助宗タラのごま炒め					とうもろこしすなっく	19.4	g		23.8	g							
		粉豆腐とキャベツの炒り煮					牛乳	14.9	g		17.6	g							
		みそ汁（大根・もやし）					チーズふりかけおにぎり	71.7	g		91.3	g							
		フルーツ（バナナ）					スティック野菜	1.2	g		1.5	g							
7	土	ご飯	ごませんべい・ごま油・ご飯・パン粉・砂糖・小麦粉・油	おから・牛乳・鶏肉・豆乳・豆腐・味噌	ごぼう・なめこ・りんご・玉ねぎ・小松菜・人参	ベーキングパウダー・出し汁・醤油・水・精製塩	牛乳	560	kcal	乳成分・小麦	698	kcal	乳成分・小麦						
		鶏肉のパン粉焼き					ごませんべい	21.0	g		25.8	g							
		豆腐と根菜の煮物					牛乳	21.5	g		26.2	g							
		みそ汁（玉ねぎ・なめこ）					りんごとおからのもちふ	77.8	g		98.4	g							
								1.0	g		1.2	g							
8	日	ご飯	いわしせんべい・うどん・ごま・ご飯・砂糖・片栗粉・油	牛乳・鶏レバー・鶏肉・鮭・味噌	いよかん・チンゲン菜・ピーマン・ワカメ・玉ねぎ・人参・大根	みりん風調味料・酒・出し汁・醤油・精製塩	牛乳	499	kcal	乳成分・小麦	616	kcal	乳成分・小麦						
		鮭のみそ煮					いわしせんべい	25.5	g		31.7	g							
		鶏レバーの甘辛ごま炒め					牛乳	13.8	g		15.9	g							
		すまし汁（大根・ワカメ）					ミニあんかけ鶏うどん	70.3	g		88.2	g							
		フルーツ（いよかん）						1.4	g		1.8	g							
9	月	ご飯	ごま油・ご飯・ソーメン・ソフト塩せん・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	507	kcal	乳成分・小麦	628	kcal	乳成分・小麦						
		鶏肉と野菜のうま煮					ソフト塩せん	19.2	g		23.4	g							
		かぶのコーンサラダ					牛乳	15.7	g		18.6	g							
		みそにゅうめん（ソーメン・ごぼう）					りんごジャム蒸しパン	77.4	g		97.7	g							
								1.3	g		1.5	g							
10	火	ご飯	ご飯・バター・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・豆乳・味噌・油揚げ・冷蔵ベビーチーズ Ca+Fe	あおさ粉・りんご・れんこん・玉ねぎ・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	牛乳	481	kcal	乳成分・小麦	590	kcal	乳成分・小麦						
		白糸タラの磯風味焼き					小魚せんべい	20.8	g		25.5	g							
		冬野菜とささみの煮物					牛乳	15.8	g		18.8	g							
		みそ汁（白菜・油揚げ）					チーズスコーン	68.1	g		84.8	g							
		フルーツ（りんご）						1.8	g		2.3	g							
11	水	豚肉の野菜あんかけ丼	ご飯・さつま芋・しらす&わかめせんべい・砂糖・片栗粉・油	きな粉・牛乳・豆乳・豚肉・味噌	えのき茸・なす・寒天・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	455	kcal	乳成分・小麦	559	kcal	乳成分・小麦						
		さつま芋と人参のサラダ					しらす&わかめせんべい	18.1	g		22.0	g							
		みそ汁（なす・長ねぎ）					牛乳	15.2	g		18.0	g							
							きな粉豆乳寒天	66.8	g		84.0	g							
								0.8	g		0.9	g							
12	木	鉄分強化！ふりかけご飯	ごま油・ご飯・ほうれん草と小松菜せんべい・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	460	kcal	乳成分・小麦	562	kcal	乳成分・小麦						
		助宗タラのオニオンソースがけ					ほうれん草と小松菜せん	20.6	g		25.2	g							
		炒りおから					牛乳	12.2	g		13.9	g							
		具だくさん汁（鶏肉・チンゲン菜・焼ふ）					人参のポパイおやき	73.7	g		92.2	g							
		ヨーグルト					フルーツ（りんご）	1.4	g		1.8	g							
13 金	ント	●バレンタイン☆チキンハヤシライス	ごま・ごま油・ご飯・じゃが芋・わかめせんべい・砂糖・油	しらす干し・ツナフレーク缶・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	522	kcal	乳成分・小麦	647	kcal	乳成分・小麦						
		キャベツのツナサラダ					わかめせんべい	20.6	g		25.2	g							
		スープ（豆腐・じゃが芋）					牛乳	17.6	g		21.1	g							
		フルーツ（オレンジ）					しらすの混ぜ込みおかか	76.6	g		96.7	g							
								2.0	g		2.6	g							
14	土	あったか肉うどん	うどん・砂糖・小魚すなっく・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	牛乳	428	kcal	乳成分・小麦	525	kcal	乳成分・小麦						
		ほうれん草の信田和え					小魚すなっく	18.7	g		22.7	g							
		フルーツ（りんご）					牛乳	14.9	g		17.6	g							
							ふんわりどら焼き	58.2	g		73.0	g							
								1.3	g		1.6	g							
15	日	鶏肉と野菜のごまみそ丼	かぼちゃ&にんじんリング・ごま・ご飯・さつま芋・ソーメン・砂糖・小麦粉・片栗粉・油	きな粉・ツナフレーク缶・牛乳・鶏肉・豆乳・味噌	コーン・しめじ・玉ねぎ・人参・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・水・精製塩	牛乳	529	kcal	乳成分・小麦	662	kcal	乳成分・小麦						
		さつま芋のツナ煮					かぼちゃ&にんじんリン	20.1	g		24.7	g							
		すまし汁（ソーメン・万能ねぎ）					牛乳	17.9	g		21.6	g							
							きな粉蒸しパン	77.5	g		99.1	g							
								1.4	g		1.8	g							

年齢		給与栄養目標量 エネルギー/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	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います。

リト	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 kcal	1～2歳児 たんぱく質 g	1～2歳児 脂質 g	1～2歳児 炭水化物 g	1～2歳児 塩分 g	1～2歳児 アレルギー（乳成分・卵・小麦・落花生・そば・えび・かに・くるみ）	3～5歳児 エネルギー kcal	3～5歳児 たんぱく質 g	3～5歳児 脂質 g	3～5歳児 炭水化物 g	3～5歳児 塩分 g	3～5歳児 アレルギー（乳成分・卵・小麦・落花生・そば・えび・かに・くるみ）
16	月	鉄分強化！ふりかけご飯	ご飯・じゃが芋・とうもろこしすなっく・バター・砂糖・小麦粉・片栗粉・油	カラスカレイ・花かつお・牛乳・鶏肉・豆乳・粉豆腐・味噌	オレンジ・トマト・玉ねぎ・人参・大根・長ねぎ	ケチャップ・ふりかけ・出し汁・醤油・精製塩	牛乳	474	kcal	乳成分・小麦	587	kcal	乳成分・小麦						
		カラスカレイのムニエル					とうもろこしすなっく	20.1	g		24.7	g							
		大根と人参のおかか煮					牛乳	20.3	g		24.8	g							
		みそ汁（じゃが芋・長ねぎ）					粉豆腐ナゲット	57.0	g		71.4	g							
		フルーツ（オレンジ）						1.2	g		1.5	g							
17	火	ご飯	ごませんべい・ご飯・さつま芋・スパゲッティ・花ふ・砂糖・小麦粉・片栗粉・油	ツナフレーク缶・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	502	kcal	乳成分・小麦	620	kcal	乳成分・小麦						
		そぼろの彩り野菜炒め					ごませんべい	18.3	g		22.1	g							
		スパツナサラダ					牛乳	16.2	g		19.0	g							
		みそ汁（インゲン・花ふ）					さつま芋の蒸しまんじゅ	75.9	g		95.9	g							
								1.2	g		1.5	g							
18	水	ご飯	いわしせんべい・ご飯・マカロニミックス・砂糖・小麦粉・片栗粉・油	シロイトタラ・牛乳・鶏肉・味噌・茹小豆缶	オレンジ・かぼちゃ・バナナ・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	456	kcal	乳成分・小麦	558	kcal	乳成分・小麦						
		白糸タラのねぎ風味焼き					いわしせんべい	19.7	g		23.9	g							
		かぼちゃと鶏肉のとろみ煮					牛乳	11.8	g		13.2	g							
		みそ汁（もやし・ワカメ）					お汁粉風マカロニ	72.2	g		90.7	g							
		フルーツ（オレンジ）					フルーツ（バナナ）	0.9	g		1.1	g							
19	木	ご飯	イチゴジャム・ご飯・じゃが芋・ソフト塩せん・砂糖・小麦粉・焼ふ・油	ヨーグルト・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	ベーキングパウダー・酒・出し汁・醤油・酢	牛乳	528	kcal	乳成分・小麦	656	kcal	乳成分・小麦						
		厚揚げと野菜のさっぱり炒め					ソフト塩せん	19.8	g		24.2	g							
		切干大根ときゅうりの和え物					牛乳	17.6	g		21.2	g							
		みそ汁（玉ねぎ・焼ふ）					ヨーグルトパン	79.1	g		100.0	g							
								1.2	g		1.4	g							
20	金	ご飯	ご飯・ご飯・マヨネーズ・砂糖・小魚せんべい・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・小菜・大根	ふりかけ・みりん風調味料・出し汁・醤油	牛乳	483	kcal	乳成分・卵・小麦	593	kcal	乳成分・卵・小麦						
		助宗タラのごま炒め					小魚せんべい	19.5	g		23.8	g							
		粉豆腐とキャベツの炒り煮					牛乳	14.9	g		17.6	g							
		みそ汁（大根・もやし）					チーズふりかけおにぎり	72.9	g		91.3	g							
		フルーツ（バナナ）					スティック野菜	1.2	g		1.5	g							
21	土	ご飯	ご飯・ご飯・しらす&わかめせんべい・パン粉・砂糖・小麦粉・油	おから・牛乳・鶏肉・豆乳・豆腐・味噌	ごぼう・なめこ・りんご・玉ねぎ・小松菜・人参	ベーキングパウダー・出し汁・醤油・水・精製塩	牛乳	558	kcal	乳成分・小麦	698	kcal	乳成分・小麦						
		鶏肉のパン粉焼き					しらす&わかめせんべい	20.9	g		25.8	g							
		豆腐と根菜の煮物					牛乳	21.3	g		26.2	g							
		みそ汁（玉ねぎ・なめこ）					りんごとおからのもちふ	77.5	g		98.4	g							
								1.0	g		1.2	g							
22	日	ご飯	うどん・ごま・ご飯・ほうれん草と小松菜せんべい・砂糖・片栗粉・油	牛乳・鶏レバー・鶏肉・鮭・味噌	いよかん・チンゲン菜・ピーマン・ワカメ・玉ねぎ・人参・大根	みりん風調味料・酒・出し汁・醤油・精製塩	牛乳	499	kcal	乳成分・小麦	614	kcal	乳成分・小麦						
		鮭のみそ煮					ほうれん草と小松菜せん	25.4	g		31.7	g							
		鶏レバーの甘辛ごま炒め					牛乳	13.7	g		15.9	g							
		すまし汁（大根・ワカメ）					ミニあんかけ鶏うどん	70.2	g		87.5	g							
		フルーツ（いよかん）						1.4	g		1.8	g							
23	月	ご飯	ご飯・ご飯・ソーメン・りんごジャム・わかめせんべい・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	508	kcal	乳成分・小麦	628	kcal	乳成分・小麦						
		鶏肉と野菜のうま煮					わかめせんべい	19.2	g		23.4	g							
		かぶのコーンサラダ					牛乳	15.8	g		18.6	g							
		みそにゅうめん（ソーメン・ごぼう）					りんごジャム蒸しパン	77.4	g		97.7	g							
								1.2	g		1.5	g							
24	火	ご飯	ご飯・バター・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・豆乳・味噌・油揚げ・冷蔵ベビーチーズ Ca+Fe	あおさ粉・りんごジュース・れんこん・寒天・玉ねぎ・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	牛乳	487	kcal	乳成分・小麦	605	kcal	乳成分・小麦						
		白糸タラの磯風味焼き					小魚すなっく	20.7	g		25.4	g							
		冬野菜とささみの煮物					牛乳	15.8	g		18.8	g							
		みそ汁（白菜・油揚げ）					チーズスコーン	68.8	g		87.3	g							
		アップルゼリー						1.8	g		2.3	g							
25	水	豚肉の野菜あんかけ丼	かぼちゃ&にんじんリング・ご飯・さつま芋・砂糖・片栗粉・油	きな粉・牛乳・豆乳・豚肉・味噌	えのき茸・なす・寒天・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	453	kcal	乳成分・小麦	559	kcal	乳成分・小麦						
		さつま芋と人参のサラダ					かぼちゃ&にんじんリン	18.1	g		22.0	g							
		みそ汁（なす・長ねぎ）					牛乳	15.2	g		18.0	g							
							きな粉豆乳寒天	66.3	g		84.0	g							
								0.8	g		0.9	g							
26	木	鉄分強化！ふりかけご飯	ごま油・ご飯・とうもろこしすなっく・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	455	kcal	乳成分・小麦	562	kcal	乳成分・小麦						
		助宗タラのオニオンソースがけ					とうもろこしすなっく	20.5	g		25.2	g							
		炒りおから					牛乳	12.2	g		13.9	g							
		具だくさん汁（鶏肉・チンゲン菜・焼ふ）					人参のポパイおやき	72.4	g		92.2	g							
		ヨーグルト					フルーツ（りんご）	1.4	g		1.8	g							
27	金	チキンハヤシライス	ごま・ごませんべい・ごま油・ご飯・じゃが芋・砂糖・油	しらす干し・ツナフレーク缶・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	522	kcal	乳成分・小麦	647	kcal	乳成分・小麦						
		キャベツのツナサラダ					ごませんべい	20.6	g		25.2	g							
		スープ（豆腐・じゃが芋）					牛乳	17.7	g		21.1	g							
		フルーツ（オレンジ）					しらすの混ぜ込みおかか	76.5	g		96.7	g							
								2.0	g		2.6	g							
28	土	あったか肉うどん	いわしせんべい・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	牛乳	432	kcal	乳成分・小麦	525	kcal	乳成分・小麦						
		ほうれん草の信田和え					いわしせんべい	18.8	g		22.7	g							
		フルーツ（りんご）					牛乳	15.0	g		17.6	g							
							ふんわりどら焼き	59.1	g		73.0	g							
								1.3	g		1.6	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。