		(a) . (b)				(Fig. 4)	1		- 4
+	F		<u></u>	3色食品群				¥-	
**7	昼食		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 (乳・卵・小麦・落花生・そ ば・えび・かに)	1~2歳 栄養価		おやつ
1	水	秋鮭の豆乳クリームソース ひじきのサラダ 鉄分強化!ふりかけご飯・スープ フルーツ(バナナ)	ご飯・小麦粉・油・バ ター・砂糖	秋鮭·無調整豆乳	玉ねぎ・しめじ・パセリ・ ひじき・キャベツ・枝 豆・大根・人参・バナナ	なし ※18・小 麦・乳	275 10.0 6.5 43.4 0.7	g g	牛乳 トースト
2	木	麻婆豆腐 白菜の磯和え ご飯・はるさめスープ	ご飯・ごま油・砂糖・片 栗粉・春雨	豚肉・豆腐・鶏肉	生姜・人参・長ねぎ・ニ ラ・白菜・青のり・水菜	小麦	281 11.4 6.1 43.6 0.7	g g	牛乳 蒸しパン
3 金	節分献立	赤おにさんライス 野菜のコンソメ煮 キャベツとワカメのナムル風サラダ	ご飯・バター・油・スパ ゲッティ・ごま・砂糖・ご ま油	ウインナー・鶏肉	玉ねぎ・レーズン・きゅうり・かぶ・人参・ブロッ コリー・キャベツ・ワカメ	乳•小麦	330 10.1 11.3 45.2 1.4	kcal g g	☆恵方巻き(1、2 歳児) ちらしずし
5	日	たまごチャーハン ツナ大根サラダ みるくスープ	ご飯・ごま油・砂糖・ 油・バター	玉子・豚肉・ツナフレー ク缶・牛乳	玉ねぎ・ピーマン・大 根・トマト・キャベツ・し めじ	小麦・卵・乳	280 10.1 9.5 36.6 0.7	g g	
6	月	黄金カレイの揚げ煮 鶏とかぼちゃのソテー ご飯・みそ汁 フルーツ(オレンジ)	ご飯・小麦粉・油・砂糖・バター	カレイ・鶏肉・油揚げ	人参・ワカメ・かぼ ちゃ・パプリカ赤・玉ね ぎ・オレンジ	小麦•乳	274 12.5 5.2 42.8 0.9	kcal g g	牛乳 フレンチトースト
7	火	煮込みハンバーグ 和風コールスローサラダ ご飯・みそ汁	ご飯・パン粉・油・砂糖・じゃが芋・マヨネーズ・花ふ	豚肉·牛乳	玉ねぎ・カットトマト缶・ 白菜・人参・水菜・万能 ねぎ	小麦・乳・卵	317 10.1 9.8 45.2 0.9	g g g	ソース焼きそば
8	水	カラスカレイの和風ステーキ お豆のころころサラダ 鉄分強化!ふりかけご飯・すまし汁 フルーツ(いよかん)	ご飯・片栗粉・油・砂糖・マヨネーズ	カラスカレイ・大豆	生姜・玉ねぎ・人参・ きゅうり・パプリカ赤・チ ンゲン菜・長ねぎ・いよ かん	小麦 ※18· 小麦·卵	266 10.1 6.8 40.4 0.9	kcal g g	牛乳 揚げマカロニ
9	木	スパゲッティミートソース ワカメサラダ スープ フルーツ(バナナ)	スパゲッティ・バター・ 油・小麦粉・砂糖	豚肉·玉子	玉ねぎ・人参・パセリ・ ワカメ・キャベツ・コー ン・えのき茸・バナナ	小麦・乳・卵	281 11.0 9.7 36.4 1.0		炊き込みご飯
10	金	白糸タラのコロコロ甘辛揚げ 炒り豆腐 ご飯・みそ汁 フルーツ(みかん)	ご飯・片栗粉・油・砂糖・ごま・さつま芋	シロイトタラ・豆腐・玉 子・油揚げ	生姜・人参・しめじ・グリ ンピース・玉ねぎ・みか ん	小麦・卵	324 11.1 9.9 46.1 0.8	g g g	牛乳 蒸しパン
12	日	揚げ出し高野豆腐のきのこあんかけ 大根のおかか和え ご飯・みそ汁 ョーグルト	ご飯・片栗粉・油・花 ふ・砂糖	高野豆腐・豚肉・花か つお・ヨーグルト	玉ねぎ・しめじ・えのき 茸・グリンピース・大根・ 人参・かぼちゃ	小麦・乳	338 12.1 9.9 48.8 0.8	kcal g g	
13	月	ハヤシライス 彩り野菜サラダ フルーツ(りんご)	ご飯・油・砂糖	豚肉	玉ねぎ・カットトマト缶・ キャベツ・きゅうり・パプ リカ赤・枝豆・りんご	小麦		kcal g g g	牛乳 ☆カップケーキ
14 火	バレンタイン献立	コーン入りハートの玉子焼き 豚肉の野菜炒め ご飯・みそ汁 フルーツ(オレンジ)	ご飯・油・砂糖 Love	肉·豆腐	玉ねぎ・コーン・白菜・ もやし・人参・万能ね ぎ・オレンジ	卵·小麦	297 10.8 9.8 39.2 0.9	kcal g g g g	おにぎり
15	水	秋鮭の豆乳クリームソース ひじきのサラダ 鉄分強化! ふりかけご飯・スープ フルーツ(バナナ)	ご飯・小麦粉・油・バ ター・砂糖	秋鮭·無調整豆乳	玉ねぎ・しめじ・パセリ・ ひじき・キャベツ・枝 豆・大根・人参・パナナ	なし ※18・小 麦・乳	275 10.0 6.5 43.4 0.7	g g	牛乳 ホットケーキ
年前	齢	給与栄養目標量 エネルギー/たんぱく質/脂質/塩分	エネルギーkcal	当月平均給与 たんぱく質g	-栄養量 - 脂質g	岸水ル畑-	0 J-P	P 41 00 4	
3~5	歳	390/16.1/10.8/57.0/1.2未満	392	だんはく貝g 14.6	10.7	火水1 <u>に物</u> 度			よう。良く噛むるとで、虫歯予防
1~2		285/11.8/7.9/41.7/0.9未満	294	11.0	8.0	43.1			こ良いと言われています。
•							-		

\neg		1		•	9名条日野			- m	34.3. 18	
_	3-		, TT 7FF		3色食品群				エネルギー	
	キ	尽	AND MARKET					1~2歳	たんぱく質	
	ッ		White Was (TO)		1 A 1 A 11 A 11 A	// >			脂質	おやつ
	ズ	食	0°4°0 📜 🔭 *		血や肉や骨に	体の調子を	アレルギー	栄養価	炭水化物	2000
	^`	1	* -	熱や力になるもの	なるもの	整えるもの	(乳・卵・小麦・落花生・そば・えび・かに)		塩分	
				ご飯・ごま油・砂糖・片		生姜・人参・長ねぎ・ニ		001	- THE / P	
			麻婆豆腐				小麦	281	kcal	
			白菜の磯和え	栗粉•春雨		ラ・白菜・青のり・水菜		11.4	g	
	16	木	ご飯・はるさめスープ					6.1	g	おこのみやき
			- AX 100 - 22					43.6		,, = : / , C
								0.7	g	
			手作りヘルシーナゲット	ご飯・バター・砂糖・小	ウインナー・鶏肉・粉豆		小麦·乳	320	kcal	
			キャベツとワカメのナムル風サラダ	麦粉・油・ごま・ごま油	腐	人参・ブロッコリー・		10.1	g	
	17	\triangle	カレー風味ピラフおにぎり			キャベツ・ワカメ・オレン		12.5		牛乳
	11	217				37		12.0	8	蒸しパン
			フルーツ(オレンジ)			ľ		40.3	g	***
								0.8	g	
			スケソウタラの煮付け	ご飯・砂糖・小麦粉・ご	スケソウタラ・鶏レバー	生姜・人参・大根・玉ね	小麦	255	kcal	
)			鶏レバーの甘辛炒め	ま油		ぎ・ピーマン・かぼ	* >~	10.7	g	
1	10	1.		O IM		ちゃ・えのき茸・りんご			_	
	18	工	ご飯・みそ汁			54 200 A 300		2.6	g	
			フルーツ(りんご)					45.8	g	
								0.9	g	
			黄金カレイの揚げ煮	ご飯・小麦粉・油・砂	カレイ・鶏肉・油揚げ	人参・ワカメ・かぼ	小麦•乳	274	0	
				糖・バター	/ * * : 1 : 大河 へ] : 山 1/勿()	ちゃ・パプリカ赤・玉ね	小汉 九			
			鶏とかぼちゃのソテー	楣・ハター				12.5		牛乳
	20	月	ご飯・みそ汁			ぎ・オレンジ		5.2	g	マカロニきなこ
			フルーツ(オレンジ)					42.8	σ	マンローラなこ
			> /· > (×4 · • •)					0.9	g	
-			dv) + vr	~ &r 0. 40 \L m	Per also (1.35)	T1-4" 1. 11 16	t → ≪t dn)	
			煮込みハンバーグ	ご飯・パン粉・油・砂	豚肉•牛乳	玉ねぎ・カットトマト缶・	小麦•乳•邺	317	kcal	
			和風コールスローサラダ	糖・じゃが芋・マヨネー		白菜・人参・水菜・万能		10.1	g	
	21	ik	ご飯・みそ汁	ズ・花ふ		ねぎ		9.8		ソース焼きそば
	21	/	C IX 07 C11							> 1,000 C14
								45.2	_	
								0.9	g	
			カラスカレイの和風ステーキ	ご飯・片栗粉・油・砂	カラスカレイ・大豆	生姜・玉ねぎ・人参・	小麦 ※18・	266	kcal	
			お豆のころころサラダ	糖・マヨネーズ		きゅうり・パプリカ赤・チ		10.1		
	0.0	-10		76		ンゲン菜・長ねぎ・いよ	7 20 71		_	牛乳
	22	水	鉄分強化!ふりかけご飯・すまし汁			かん			g	トースト
			フルーツ(いよかん)			13°N		40.4	g	1 7 1
			·					0.9	g	
-1	-		スパゲッティミートソース	スパゲッティ・バター・	豚肉•玉子	玉ねぎ・人参・パセリ・	小麦·乳·卵		kcal	
				油·小麦粉·砂糖	WW.T.	ワカメ・キャベツ・コー	小汉:和"列			
			ワカメサラダ	曲•小麦树•砂帽					g	
	23	木	スープ			ン・えのき茸・バナナ		9.7	g	炊き込みご飯
			フルーツ(バナナ)					36.4		
			214 2 (2.17.7)					1.0	s g	
4		1	1 4 be a	少年 任用外 生 七	\ \tau_{15} =	4. 4. 4. 4. 4. 4. 4. 4. 4. 4. 4. 4. 4. 4	I ± de		0	
			白糸タラのコロコロ甘辛揚げ	ご飯・片栗粉・油・砂	シロイトタラ・豆腐・玉	生姜・人参・しめじ・グリ	小麦•啡	324	kcal	
			炒り豆腐	糖・ごま・さつま芋	子・油揚げ	ンピース・玉ねぎ・みか		11.1	g	H-101
	24	金	ご飯・みそ汁			ん		9.9	g	牛乳
		-117.	フルーツ(みかん)						_	蒸しパン
			ノルーノ(みかん)						g	
_									g	
			鶏ささみ青のりチーズ焼き	ご飯・小麦粉・バター・	納豆・鶏肉・粉チーズ	青のり・トマト・人参・	小麦·乳·小麦	308	kcal	
			にんじゃが炒め	じゃが芋・油・砂糖・		ピーマン・ワカメ	※ 14	14.9	g	
	25	4.	納豆ごはん・すまし汁	ソーメン				5.6	0	
	20	1	利豆にはん・9まして						g	
									g	
								1.0	g	
			ハヤシライス	ご飯・油・砂糖	豚肉	玉ねぎ・カットトマト缶・	小麦		kcal	
			彩り野菜サラダ	100 100 100		キャベツ・きゅうり・パプ				
	0.7					リカ赤・枝豆・りんご			g	牛乳
	27	月	フルーツ(りんご)			シルか 1又立りかし		9.1	g	ホットケーキ
								45.0		ペックドン ・1
								1.0	ø	
	-	-	コーン入り厚焼玉子	ご飯・油・砂糖	玉子・無調整豆乳・豚	玉ねぎ・コーン・白菜・	卵•小麦		δ 1 1	
		1		□ 网 * 佃 * 砂 栖			がで小変		kcal	
		1	豚肉の野菜炒め		肉・豆腐	もやし・人参・万能ね			g	
	28	火	ご飯・みそ汁			ぎ・オレンジ			g	お好み焼き
		1	フルーツ(オレンジ)					39.2	,	
		1	> /* > (A V V V)							1
_		<u> </u>						0.9	g	
- 1										

※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。 香辛料や正油・みそなどの調味料は3色食品群に分類されない為、記載しておりません。 ※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、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います。 ※14 この商品は「そば・卵」を含む製品と同じ施設で製造しておりますが、 混入を最小限に抑えるように十分に配慮して生産されております。 ※18 本製品で使用している海苔は、えび・かにの生息域で採取しています。















