2月

キッズ	昼食		3色食品群 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 エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	塩分	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	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	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	☆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	
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	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	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	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	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 ヨーグルト	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	
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	301	8.9	9.1	45.0	1.0	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	玉子・無調整豆乳・豚肉・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	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・バナナ	なし ※18・小麦・乳	275	10.0	6.5	43.4	0.7	牛乳 ホットケーキ

年齢	給与栄養目標量 エネルギー/たんぱく質/脂質/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
3～5 歳	390/16.1/10.8/57.0/1.2未満	392	14.6	10.7	57.5
1～2 歳	285/11.8/7.9/41.7/0.9未満	294	11.0	8.0	43.1

炭水化物
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。

キッズ	昼食		3色食品群 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 エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	塩分	おやつ
16	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	おこのみやき
17	金	手作りヘルシーナゲット キャベツとワカメのナムル風サラダ カレー風味ピラフおにぎり フルーツ(オレンジ)	ご飯・バター・砂糖・小麦粉・油・ごま・ごま油	ウインナー・鶏肉・粉豆腐	玉ねぎ・グリンピース・人参・ブロッコリー・キャベツ・ワカメ・オレンジ	小麦・乳	320	10.1	12.5	40.3	0.8	牛乳 蒸しパン
18	土	スケソウタラの煮付け 鶏レバーの甘辛炒め ご飯・みそ汁 フルーツ(りんご)	ご飯・砂糖・小麦粉・ごま油	スケソウタラ・鶏レバー	生姜・人参・大根・玉ねぎ・ピーマン・かぼちゃ・えのき茸・りんご	小麦	255	10.7	2.6	45.8	0.9	
20	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	牛乳 マカロニきなこ
21	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	ソース焼きそば
22	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	牛乳 トースト
23	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
24	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	牛乳 蒸しパン
25	土	鶏ささみ青のりチーズ焼き にんじゃが炒め 納豆ごはん・すまし汁	ご飯・小麦粉・バター・じゃが芋・油・砂糖・ソーメン	納豆・鶏肉・粉チーズ	青のり・トマト・人参・ピーマン・ワカメ	小麦・乳・小麦 ※14	308	14.9	5.6	47.3	1.0	
27	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	301	8.9	9.1	45.0	1.0	牛乳 ホットケーキ
28	火	コーン入り厚焼玉子 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	玉子・無調整豆乳・豚肉・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	お好み焼き

※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ざいます。
※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。