

キッズ	昼食	2月	3色食品群				エネルギー		たんぱく質		脂質		炭水化物		
			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・まいたけ)	3~5歳 栄養価	1~2歳 栄養価	たんぱく質 g	脂質 g	炭水化物 g	塩分 g	たんぱく質 g	脂質 g	炭水化物 g
1	金	イイベント献立 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・卵	425 kcal 12.3 g 13.7 g 61.1 g 1.5 g	319 kcal 9.2 g 10.3 g 45.8 g 1.1 g							
2	土	鶏肉と野菜の炒めもの みそ汁 ごはん	ご飯・油・砂糖・ごま	鶏肉・花かつお・豆腐	玉ねぎ・人参・キャベツ・ワカメ・ほうれん草・赤ピーマン・かぶ・ワカメ		322 kcal 11.2 g 7.8 g 50.4 g 1.4 g	242 kcal 8.4 g 5.9 g 37.8 g 1.1 g							
3	日														
4	月	黄金カレイの揚げ煮 鶏とかぼちゃのソテー 鉄分強化！ふりかけご飯・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・豆腐	人参・ほうれん草・かぼちゃ・赤ピーマン・玉ねぎ・オレンジ	なし ※18・小麦・乳	384 kcal 18.1 g 6.9 g 60.5 g 1.2 g	288 kcal 13.6 g 5.2 g 45.4 g 0.9 g							
5	火	ハンバーグ 白菜とわかめのサラダ ご飯・みそ汁	ご飯・パン粉・油・ごま・砂糖・花ふ	豚肉・牛乳	玉ねぎ・トマト・白菜・人参・ワカメ・長ねぎ	小麦・乳	388 kcal 13.5 g 12.0 g 54.0 g 1.0 g	291 kcal 10.1 g 9.0 g 40.5 g 0.8 g							
6	水	カラスカレイの和風ステーキ お豆のころころサラダ ご飯・すまし汁 フルーツ(バナナ)	ご飯・片栗粉・油・砂糖・マヨネーズ	カラスカレイ・大豆	生姜・小松菜・人参・きゅうり・大根・パプリカ・赤・もやし・万能ねぎ・バナナ	小麦・卵	356 kcal 13.5 g 8.8 g 54.7 g 1.1 g	267 kcal 10.1 g 6.6 g 41.0 g 0.8 g							
7	木	スパゲッティミートソース お豆腐サラダ スープ	スパゲッティ・バター・油・小麦粉・砂糖	豚肉・豆腐・ツナフレーク缶・玉子	玉ねぎ・人参・パセリ・キャベツ・コーン・ワカメ	小麦・乳・卵	393 kcal 18.0 g 14.5 g 44.2 g 1.2 g	295 kcal 13.5 g 10.9 g 33.2 g 0.9 g							
8	金	白糸タラのココロ甘辛揚げ おふのふわふわ煮 ご飯・みそ汁 ヨーグルト	ご飯・片栗粉・油・砂糖・ごま・さつまい芋・焼ふ	シロイトタラ・玉子・油揚げ・ヨーグルト	玉ねぎ・人参・グリーンピース・白菜	小麦・卵・乳	443 kcal 16.3 g 12.4 g 63.8 g 1.2 g	332 kcal 12.2 g 9.3 g 47.9 g 0.9 g							
9	土	卵と豆の野菜炒め さつまい芋のみそ汁 ごはん	ご飯・さつまい芋・油・砂糖	豚肉・玉子・油揚げ	人参・玉ねぎ・ほうれん草・グリーンピース・白菜	卵	391 kcal 15.3 g 9.6 g 58.0 g 1.2 g	293 kcal 11.5 g 7.2 g 43.5 g 0.9 g							
10	日														
11	月														
12	火	秋鮭のクリームソース ひじきのサラダ ご飯・スープ フルーツ(黄桃缶)	ご飯・小麦粉・油・バター・砂糖	秋鮭・牛乳	玉ねぎ・ほうれん草・ひじき・キャベツ・人参・かぼちゃ・コーン・黄桃缶	小麦・乳	370 kcal 12.1 g 8.2 g 59.8 g 0.8 g	278 kcal 9.1 g 6.2 g 44.9 g 0.6 g							
13	水	麻婆豆腐 小松菜とささみの和え物 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・長ねぎ・グリーンピース・小松菜・人参・しめじ	小麦	385 kcal 15.7 g 8.7 g 58.5 g 0.9 g	289 kcal 11.8 g 6.5 g 43.9 g 0.7 g							
14	木	イイベント献立 ハートの玉子焼き 豚肉の野菜炒め 鉄分強化！ふりかけご飯 みそ汁 フルーツ(みかん)	ご飯・油・砂糖・花ふ	玉子・豆乳・豚肉	玉ねぎ・コーン・白菜・人参・もやし・ピーマン・長ねぎ・みかん	小麦 ※18・卵・小麦	390 kcal 14.0 g 12.7 g 52.6 g 1.4 g	293 kcal 10.5 g 9.5 g 39.5 g 1.1 g							
15	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・みそ汁	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・グリーンピース・人参・トマト・キャベツ・ワカメ・かぶ・水菜	小麦・乳・卵	413 kcal 13.0 g 15.5 g 53.6 g 1.5 g	310 kcal 9.8 g 11.6 g 40.2 g 1.1 g							
年齢		給与栄養目標量		当月平均給与栄養量											
		エネルギー/たんぱく質/脂質/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		390/16.1/10.8/57.0/1.2未満	394	14.9	10.7	57.5	1.2								
1~2歳		285/11.8/7.9/41.7/0.9未満	296	11.2	8.0	43.1	0.9								

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	2月	3色食品群				エネルギー		たんぱく質		脂質		炭水化物		
			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・まいたけ)	3~5歳 栄養価	1~2歳 栄養価	たんぱく質 g	脂質 g	炭水化物 g	塩分 g	たんぱく質 g	脂質 g	炭水化物 g
16	土	鶏肉と野菜の炒めもの みそ汁 ごはん	ご飯・油・砂糖・ごま	鶏肉・花かつお・豆腐	玉ねぎ・人参・キャベツ・ワカメ・ほうれん草・赤ピーマン・かぶ・ワカメ		322 kcal 11.2 g 7.8 g 50.4 g 1.4 g	242 kcal 8.4 g 5.9 g 37.8 g 1.1 g							
17	日														
18	月	黄金カレイの揚げ煮 鶏とかぼちゃのソテー 鉄分強化！ふりかけご飯・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・豆腐	人参・ほうれん草・かぼちゃ・赤ピーマン・玉ねぎ・オレンジ	なし ※18・小麦・乳	384 kcal 18.1 g 6.9 g 60.5 g 1.2 g	288 kcal 13.6 g 5.2 g 45.4 g 0.9 g							
19	火	ハンバーグ 白菜とわかめのサラダ ご飯・みそ汁	ご飯・パン粉・油・ごま・砂糖・花ふ	豚肉・牛乳	玉ねぎ・トマト・白菜・人参・ワカメ・長ねぎ	小麦・乳	388 kcal 13.5 g 12.0 g 54.0 g 1.0 g	291 kcal 10.1 g 9.0 g 40.5 g 0.8 g							
20	水	カラスカレイの和風ステーキ お豆のころころサラダ ご飯・すまし汁 フルーツ(バナナ)	ご飯・片栗粉・油・砂糖・マヨネーズ	カラスカレイ・大豆	生姜・小松菜・人参・きゅうり・大根・パプリカ・赤・もやし・万能ねぎ・バナナ	小麦・卵	356 kcal 13.5 g 8.8 g 54.7 g 1.1 g	267 kcal 10.1 g 6.6 g 41.0 g 0.8 g							
21	木	スパゲッティミートソース お豆腐サラダ スープ	スパゲッティ・バター・油・小麦粉・砂糖	豚肉・豆腐・ツナフレーク缶・玉子	玉ねぎ・人参・パセリ・キャベツ・コーン・ワカメ	小麦・乳・卵	393 kcal 18.0 g 14.5 g 44.2 g 1.2 g	295 kcal 13.5 g 10.9 g 33.2 g 0.9 g							
22	金	白糸タラのココロ甘辛揚げ おふのふわふわ煮 ご飯・みそ汁 ヨーグルト	ご飯・片栗粉・油・砂糖・ごま・さつまい芋・焼ふ	シロイトタラ・玉子・油揚げ・ヨーグルト	玉ねぎ・人参・グリーンピース・白菜	小麦・卵・乳	443 kcal 16.3 g 12.4 g 63.8 g 1.2 g	332 kcal 12.2 g 9.3 g 47.9 g 0.9 g							
23	土	卵と豆の野菜炒め さつまい芋のみそ汁 ごはん	ご飯・さつまい芋・油・砂糖	豚肉・玉子・油揚げ	人参・玉ねぎ・ほうれん草・グリーンピース・白菜	卵	391 kcal 15.3 g 9.6 g 58.0 g 1.2 g	293 kcal 11.5 g 7.2 g 43.5 g 0.9 g							
24	日														
25	月	大豆入りカレーライス 大根サラダ フルーツ(りんご)	ご飯・じゃが芋・油・砂糖	豚肉・大豆・牛乳	玉ねぎ・人参・大根・きゅうり・りんご	小麦・乳	429 kcal 12.6 g 12.5 g 64.4 g 1.4 g	322 kcal 9.5 g 9.4 g 48.3 g 1.1 g							
26	火	秋鮭のクリームソース ひじきのサラダ ご飯・スープ フルーツ(オレンジ)	ご飯・小麦粉・油・バター・砂糖	秋鮭・牛乳	玉ねぎ・ほうれん草・ひじき・キャベツ・人参・かぼちゃ・コーン・オレンジ	小麦・乳	364 kcal 12.3 g 8.2 g 58.6 g 0.8 g	273 kcal 9.2 g 6.2 g 44.0 g 0.6 g							
27	水	麻婆豆腐 小松菜とささみの和え物 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・長ねぎ・グリーンピース・小松菜・人参・しめじ	小麦	385 kcal 15.7 g 8.7 g 58.5 g 0.9 g	289 kcal 11.8 g 6.5 g 43.9 g 0.7 g							
28	木	コーン入り厚焼玉子 豚肉の野菜炒め 鉄分強化！ふりかけご飯 みそ汁 フルーツ(みかん)	ご飯・油・砂糖・花ふ	玉子・豆乳・豚肉	長ねぎ・コーン・白菜・人参・玉ねぎ・ピーマン・えのき茸・みかん	小麦 ※18・卵・小麦	393 kcal 14.0 g 12.7 g 54.0 g 1.4 g	295 kcal 10.5 g 9.5 g 40.5 g 1.1 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。  
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です。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・かこの生息域で採取しています。  
※60 本工場では小麦・乳を使用しております。



2月といえば節分ですね!  
おには外〜福は内〜!

タイハイ(株)  
応援サポーター  
林家たい平師匠

