



昼食	2月	3色食品群			3色食品群以外 の使用食材	1~2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		エネルギーたんぱく質脂質炭水化物塩分	アレルギー (乳・卵・小麦・落花生・そば・えび・かに・くるみ)		
1	土	ご飯 鶏肉と野菜の甘辛炒め ほうれん草と人参のしらす煮 みそ汁(れんこん・えのき茸)	ご飯・砂糖・油	しらす干し・鶏肉・味噌	えのき茸・ほうれん草・れんこん・玉ねぎ・人参・白菜	みりん風調味料・酒・出し汁・醤油	263 12.1 7.7 38.9 0.9	kca g g g g	小麦
2	日								
3	イ ベ ン ト 献 立	●鬼さんライス マカロニツナサラダ みそ汁(かぼちゃ・ワカメ) フルーツ(りんご)	ご飯・マカロニ・砂糖・片栗粉・油	ツナフレーク缶・豚肉・味噌	かぼちゃ・きゅうり・コーン・りんご・レーズン・ワカメ・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・酢・水・精製塩	339 11.7 10.2 53.4 0.8	kca g g g g	小麦
4	火	ご飯 助宗タラと冬野菜の塩生姜煮 じゃが芋と人参のおかか炒め 具だくさん汁(豚肉・キャベツ・油揚げ) フルーツ(いよかん)	ごま油・ご飯・じゃが芋・砂糖・油	スケソウタラ・花かつお・豚肉・味噌・油揚げ	いよかん・かぶ・キャベツ・人参・水菜・生姜	みりん風調味料・酒・出し汁・醤油・精製塩	284 13.7 7.9 41.8 0.7	kca g g g g	小麦
5	水	鉄分強化！ふりかけご飯 鶏肉のから揚げ 豆腐と野菜のみそ煮 すまし汁(大根・もやし)	ご飯・砂糖・小麦粉・片栗粉・油	鶏肉・豆腐・味噌	チンゲン菜・トマト・もやし・人参・大根	ふりかけ・酒・出し汁・醤油・精製塩	320 13.4 13.6 38.5 0.8	kca g g g g	小麦
6	木	カレーライス 大根のマヨサラダ スープ(白菜・豆腐) フルーツ(オレンジ)	ご飯・じゃが芋・マヨネーズ・砂糖・油	豆腐・豚肉	オレンジ・きゅうり・コーン・玉ねぎ・人参・大根・白菜	SBカレーの王子さま 顆粒・酒・出し汁・醤油・水・精製塩	314 11.3 10.1 47.8 1.0	kca g g g g	小麦
7	金	スパゲッティミートソース かぼちゃとブロッコリーのサラダ スープ(キャベツ・万能ねぎ)	スパゲッティ・砂糖・小麦粉・油	豚肉	かぼちゃ・キャベツ・グリーンピース・ブロッコリー・玉ねぎ・人参・万能ねぎ	ウスターソース・ケチャップ・酒・出し汁・醤油・酢・水・精製塩	280 11.6 9.5 39.6 0.9	kca g g g g	小麦
8	土	ご飯 鶏肉のパン粉焼き 切干大根ときゅうりの和え物 みそ汁(玉ねぎ・焼ふ)	ごま油・ご飯・パン粉・砂糖・小麦粉・焼ふ・油	鶏肉・味噌	きゅうり・玉ねぎ・小松菜・人参・切干大根	出し汁・醤油・水・精製塩	291 11.4 9.4 42.7 0.5	kca g g g g	小麦
9	日								
10	月	ご飯 肉豆腐 かぶのコーンサラダ みそ汁(じゃが芋・ごぼう)	ごま油・ご飯・じゃが芋・砂糖・油	豆腐・豚肉・味噌	インゲン・かぶ・コーン・ごぼう・玉ねぎ・人参	みりん風調味料・酒・出し汁・醤油・酢・精製塩	289 11.8 8.3 44.6 0.6	kca g g g g	小麦
11	火								
12	水	鶏肉の野菜あんかけ丼 さつま芋と人参のサラダ みそ汁(長ねぎ・花ふ)	ご飯・さつま芋・花ふ・砂糖・片栗粉・油	鶏肉・味噌	しめじ・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	300 10.6 8.6 47.5 0.7	kca g g g g	小麦
13	木	鉄分強化！ふりかけご飯 助宗タラのオニオンソースかけ 鶏肉とひじきの炒り煮 みそ汁(白菜・油揚げ) フルーツ(オレンジ)	ごま油・ご飯・砂糖・片栗粉・油	スケソウタラ・鶏肉・味噌・油揚げ	オレンジ・トマト・ひじき・玉ねぎ・人参・白菜	ふりかけ・酒・出し汁・醤油	280 13.1 8.1 41.2 0.9	kca g g g g	小麦
14	イ ベ ン ト 献 立	●バレンタイン☆ハヤシライス キャベツともやしのサラダ スープ(かぼちゃ・ワカメ) フルーツ(バナナ)	ごま油・ご飯・砂糖・油	豚肉	かぼちゃ・キャベツ・グリーンピース・バナナ・もやし・ワカメ・玉ねぎ・人参	SBハヤシの王子さま 顆粒・酒・出し汁・醤油・酢・水・精製塩	293 10.3 7.7 48.2 1.3	kca g g g g	小麦
15	土	ご飯 鶏肉と野菜の甘辛炒め ほうれん草と人参のしらす煮 みそ汁(れんこん・えのき茸)	ご飯・砂糖・油	しらす干し・鶏肉・味噌	えのき茸・ほうれん草・れんこん・玉ねぎ・人参・白菜	みりん風調味料・酒・出し汁・醤油	263 12.1 7.7 38.9 0.9	kca g g g g	小麦
年齢	給与栄養目標量		当月平均給与栄養量						
1~2歳	エネルギー/たんぱく質/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			
		286	12.0	8.2	43.3	0.8			

食べていない食材、調味料等を確認していただき、お家で事前に食べてきてくださいね♪

日	昼食	3色食品群			3色食品群以外の 使用食材	1~2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		エネルギーたんぱく質脂質炭水化物塩分	アレルギー (乳・卵・小麦・落花生・そば・えび・かに・くるみ)	
16	日							
17	月	ご飯 そぼろの彩り野菜炒め マカロニツナサラダ みそ汁(かぼちゃ・ワカメ)	ご飯・マカロニ・砂糖・ 片栗粉・油	ツナフレーク缶・豚 肉・味噌	かぼちゃ・きゅうり・ コーン・ワカメ・玉ね ぎ・小松菜・人参	みりん風調味料・酒・ 出し汁・醤油・酢・精製 塩	310 11.6 10.1 45.6 0.8 g g g g	小麦
18	火	ご飯 助宗たらと冬野菜の塩生姜煮 じゃが芋と人参のおかか炒め 具だくさん汁(豚肉・キャベツ・油揚げ) フルーツ(いよかん)	ごま油・ご飯・じゃが 芋・砂糖・油	スケソウタラ・花かつ お・豚肉・味噌・油揚 げ	いよかん・かぶ・キャ ベツ・人参・水菜・生姜	みりん風調味料・酒・ 出し汁・醤油・精製塩	284 13.7 7.9 41.8 0.7 g g g g	小麦
19	水	あったかスープパスタ 大根ときゅうりのサラダ フルーツ(オレンジ)	スパゲッティ・バター・ 油・マヨネーズ・上白 糖	豚肉	玉ねぎ・コーン・小松 菜・大根・きゅうり・オ レンジ	酒・出し汁・醤油・精製 塩	273 11.2 11.8 31.0 0.9 g g g g	乳・小麦
20	木	ご飯 カラスカレイの煮付け 炒りおから みそ汁(ほうれん草・さつまい ろ) フルーツ(オレンジ)	ご飯・さつまいろ・砂糖・ 油	おから・カラスカレイ・ 味噌	オレンジ・ごぼう・ほう れん草・人参・白菜	みりん風調味料・酒・ 出し汁・醤油	251 8.7 5.5 44.7 0.8 g g g g	小麦
21	金	スパゲッティミートソース かぼちゃとブロッコリーのサラダ スープ(キャベツ・万能ねぎ)	スパゲッティ・砂糖・ 小麦粉・油	豚肉	かぼちゃ・キャベツ・ グリーンピース・ブロッ コリー・玉ねぎ・人参・ 万能ねぎ	ウスターソース・ケ チャップ・酒・出し汁・ 醤油・酢・水・精製塩	280 11.6 9.5 39.6 0.9 g g g g	小麦
22	土	ご飯 鶏肉のパン粉焼き 切干大根ときゅうりの和え物 みそ汁(玉ねぎ・焼ふ)	ごま油・ご飯・パン粉・ 砂糖・小麦粉・焼ふ・ 油	鶏肉・味噌	きゅうり・玉ねぎ・小 松菜・人参・切干大根	出し汁・醤油・水・精製 塩	291 11.4 9.4 42.7 0.5 g g g g	小麦
23	日							
24	月							
25	火	ご飯 白糸たらの磯風味焼き 冬野菜と豚肉の煮物 みそ汁(チンゲン菜・油揚げ) アップルゼリー	ご飯・砂糖・小麦粉・ 油	シロイトラ・豚肉・味 噌・油揚げ	あおさ粉・キャベツ・ チンゲン菜・りんご ジュース・れんこん・寒 天・人参	みりん風調味料・酒・ 出し汁・醤油	272 11.4 5.8 45.1 0.7 g g g g	小麦
26	水	カレーライス 大根のマヨサラダ スープ(白菜・豆腐) フルーツ(オレンジ)	ご飯・じゃが芋・マヨ ネーズ・砂糖・油	豆腐・豚肉	オレンジ・きゅうり・ コーン・玉ねぎ・人参・ 大根・白菜	SBカレーの王子さま 顆粒・酒・出し汁・醬 油・水・精製塩	314 11.3 10.1 47.8 1.0 g g g g	小麦
27	木	鉄分強化！ふりかけご飯 助宗たらのおニオンソースがけ 鶏肉とひじきの炒り煮 みそ汁(白菜・油揚げ) フルーツ(オレンジ)	ごま油・ご飯・砂糖・片 栗粉・油	スケソウタラ・鶏肉・ 味噌・油揚げ	オレンジ・トマト・ひじ き・玉ねぎ・人参・白 菜	ふりかけ・酒・出し汁・ 醤油	280 13.1 8.1 41.2 0.9 g g g g	小麦
28	金	ハヤシライス キャベツともやしのサラダ スープ(かぼちゃ・ワカメ) フルーツ(バナナ)	ごま油・ご飯・砂糖・油	豚肉	かぼちゃ・キャベツ・ グリーンピース・バナナ もやし・ワカメ・玉ね ぎ・人参	SBハヤシの王子さま 顆粒・酒・出し汁・醬 油・酢・水・精製塩	293 10.3 7.7 48.2 1.3 g g g g	小麦

※3色食品群は食品に含まれる栄養素を見ただ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です。また、コンタミ等のアレルギーの詳細は「予定献立表」でご確認下さい。

※都合により、献立を変更する場合がございます。

食べていない食材、調味料等を確認していただき、お家で事前に食べてきてくださいね♪

