

| リトルキッズ | 昼食 | 2月 | 3色食品群 | | | 1~2歳児 | | | | 3~5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 | 3色食品群以外の使用食材 | 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・大豆・ひまわり・くるみ) | 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・大豆・ひまわり・くるみ) | 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・大豆・ひまわり・くるみ) | |
| 1 | 木 | 鉄分強化！ふりかけご飯 助宗タラのオニオンソースがけ 鶏肉とひじきの炒り煮 みそ汁(白菜・インゲン) フルーツ(いよかん) | ごま油・ご飯・砂糖・油 | スクソウタラ・鶏肉・味噌 | いよかん・インゲン・トマト・ひじき・玉ねぎ・人参・白菜 | ふりかけ・酒・出し汁・醤油 | 260 kcal 12.5 g 7.3 g 38.4 g 0.9 g | 小麦 | 351 kcal 16.9 g 9.9 g 51.8 g 1.2 g | 小麦 | 293 kcal 13.9 g 11.1 g 62.0 g 0.8 g | 小麦 | |
| 2 | 金 | ●鬼さんライス キャベツともやしのサラダ みそ汁(油揚げ・花ふ) フルーツ(バナナ) | ごま油・ご飯・花ふ・砂糖・油 | 豚肉・味噌・油揚げ | えのき茸・キャベツ・バナナ・ピーマン・もやし・レーズン・玉ねぎ・人参 | ケチャップ・みりん風調味料・酒・出し汁・醤油・酢・水 | 294 kcal 10.3 g 8.2 g 45.9 g 0.6 g | 小麦 | 397 kcal 13.9 g 11.1 g 62.0 g 0.8 g | 小麦 | 268 kcal 11.0 g 8.6 g 37.8 g 0.7 g | 小麦 | |
| 3 | 土 | ご飯 鶏肉と野菜の甘辛炒め ほうれん草と人参のおかか煮 みそ汁(ごぼう・万能ねぎ) | ご飯・砂糖・油 | 花かつお・鶏肉・味噌 | ごぼう・ほうれん草・玉ねぎ・人参・白菜・万能ねぎ | みりん風調味料・酒・出し汁・醤油 | 268 kcal 11.0 g 8.6 g 37.8 g 0.7 g | 小麦 | 362 kcal 14.9 g 11.6 g 51.0 g 0.9 g | 小麦 | 300 kcal 14.3 g 6.5 g 47.0 g 0.7 g | 乳・小麦 | |
| 4 | 日 | ご飯 白糸タラの甘酢漬け 豚肉とさつまいもの煮 みそ汁(れんこん・焼ふ) ヨーグルト | ご飯・さつまいも・砂糖・小麦粉・焼ふ・片栗粉・油 | シロイタダ・ヨーグルト・豚肉・味噌 | グリーンピース・パプリカ赤・れんこん・玉ねぎ | みりん風調味料・酒・出し汁・醤油・酢・水 | 300 kcal 14.3 g 6.5 g 47.0 g 0.7 g | 乳・小麦 | 405 kcal 19.3 g 8.8 g 63.5 g 0.9 g | 乳・小麦 | 317 kcal 10.5 g 7.8 g 53.6 g 0.7 g | 小麦 | |
| 5 | 月 | ご飯 かぼちゃのシチュー マカロニサラダ フルーツ(りんご) | ご飯・マカロニ・砂糖・油 | 豚肉 | かぼちゃ・きゅうり・コーン・パセリ・りんご・玉ねぎ・人参 | SBシチューの王子さま顆粒・酒・酢・水・精製塩 | 317 kcal 10.5 g 7.8 g 53.6 g 0.7 g | 小麦 | 428 kcal 14.2 g 10.5 g 72.4 g 0.9 g | 小麦 | 255 kcal 10.7 g 6.4 g 42.2 g 0.9 g | 小麦 | |
| 6 | 火 | ご飯 助宗タラと冬野菜の塩あん煮 炒りおから みそ汁(キャベツ・長ねぎ) フルーツ(いよかん) | ごま油・ご飯・砂糖・片栗粉・油 | おから・スクソウタラ・味噌・油揚げ | いよかん・かぶ・キャベツ・人参・水菜・生姜・長ねぎ | みりん風調味料・出し汁・醤油・精製塩 | 255 kcal 10.7 g 6.4 g 42.2 g 0.9 g | 小麦 | 344 kcal 14.4 g 8.6 g 57.0 g 1.2 g | 小麦 | 317 kcal 13.7 g 12.6 g 38.3 g 0.8 g | 小麦 | |
| 7 | 水 | 鉄分強化！ふりかけご飯 鶏肉の竜田揚げ 豆腐と野菜のやわらか煮 みそ汁(なす・ワカメ) | ご飯・砂糖・片栗粉・油 | 鶏肉・豆腐・味噌 | トマト・なす・ワカメ・小松菜・人参 | ふりかけ・みりん風調味料・酒・出し汁・醤油 | 317 kcal 13.7 g 12.6 g 38.3 g 0.8 g | 小麦 | 428 kcal 18.5 g 17.0 g 51.7 g 1.1 g | 小麦 | 267 kcal 11.7 g 6.9 g 41.0 g 0.7 g | 小麦 | |
| 8 | 木 | ご飯 カラスカレイの煮付け 豚じゃが炒め みそ汁(ほうれん草・ごぼう) フルーツ(オレンジ) | ご飯・じゃが芋・砂糖・油 | カラスカレイ・豚肉・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・精製塩 | 267 kcal 11.7 g 6.9 g 41.0 g 0.7 g | 小麦 | 360 kcal 15.8 g 9.3 g 55.4 g 0.9 g | 小麦 | 273 kcal 15.2 g 5.4 g 41.7 g 0.9 g | 小麦 | |
| 9 | 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 | 278 kcal 11.7 g 8.7 g 39.7 g 0.9 g | 小麦 | 375 kcal 15.8 g 11.7 g 53.6 g 1.2 g | 小麦 | 307 kcal 11.2 g 10.4 g 43.1 g 0.5 g | 小麦 | |
| 10 | 土 | ご飯 鶏肉のパン粉焼き 切干大根サラダ 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・チンゲン菜・玉ねぎ・人参・切干大根 | 出し汁・醤油・酢・水・精製塩 | 307 kcal 11.2 g 10.4 g 43.1 g 0.5 g | 小麦 | 414 kcal 15.1 g 14.0 g 58.2 g 0.7 g | 小麦 | 273 kcal 15.2 g 5.4 g 41.7 g 0.9 g | 小麦 | |
| 11 | 日 | ご飯 鮭のみそ煮 鶏レバーの甘辛ごま炒め すまし汁(大根・ワカメ) フルーツ(オレンジ) | ごま・ご飯・砂糖・小麦粉・油 | 鶏レバー・鮭・味噌 | オレンジ・パプリカ黄・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 | 273 kcal 15.2 g 5.4 g 41.7 g 0.9 g | 小麦 | 369 kcal 20.5 g 7.3 g 56.3 g 1.2 g | 小麦 | 304 kcal 13.2 g 8.4 g 46.4 g 0.7 g | 小麦 | |
| 12 | 月 | ご飯 肉豆腐 ポテトツナサラダ みそ汁(かぶ・ごぼう) | ご飯・じゃが芋・砂糖・油 | ツナフレック缶・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 | 304 kcal 13.2 g 8.4 g 46.4 g 0.7 g | 小麦 | 410 kcal 17.8 g 11.3 g 62.6 g 0.9 g | 小麦 | 280 kcal 12.5 g 6.9 g 42.8 g 0.6 g | 小麦 | |
| 13 | 火 | ご飯 白糸タラの磯風味焼き 挽肉と冬野菜の炒り煮 みそ汁(玉ねぎ・油揚げ) フルーツ(バナナ) | ごま油・砂糖・小麦粉・片栗粉・油 | シロイタダ・鶏肉・味噌・油揚げ | あおさ粉・パインナップル缶・玉ねぎ・人参・大根・白菜 | みりん風調味料・酒・出し汁・醤油・水 | 280 kcal 12.5 g 6.9 g 42.8 g 0.6 g | 小麦 | 378 kcal 16.9 g 9.3 g 57.8 g 0.8 g | 小麦 | 289 kcal 10.4 g 6.5 g 49.4 g 1.2 g | 小麦 | |
| 14 | 水 | ●パレンタイン☆ハヤシライス 小松菜とかぶのサラダ スープ(さつまいも・長ねぎ) フルーツ(りんご) | ごま油・ご飯・さつまいも・砂糖・油 | 豚肉 | かぶ・グリーンピース・りんご・玉ねぎ・小松菜・人参・長ねぎ | SBハヤシの王子さま顆粒・酒・出し汁・醤油・酢・水・精製塩 | 289 kcal 10.4 g 6.5 g 49.4 g 1.2 g | 小麦 | 390 kcal 14.0 g 8.8 g 66.7 g 1.6 g | 小麦 | 260 kcal 12.5 g 7.3 g 38.4 g 0.9 g | 小麦 | |
| 15 | 木 | 鉄分強化！ふりかけご飯 助宗タラのオニオンソースがけ 鶏肉とひじきの炒り煮 みそ汁(白菜・インゲン) フルーツ(いよかん) | ごま油・ご飯・砂糖・油 | スクソウタラ・鶏肉・味噌 | いよかん・インゲン・トマト・ひじき・玉ねぎ・人参・白菜 | ふりかけ・酒・出し汁・醤油 | 260 kcal 12.5 g 7.3 g 38.4 g 0.9 g | 小麦 | 351 kcal 16.9 g 9.9 g 51.8 g 1.2 g | 小麦 | 260 kcal 12.5 g 7.3 g 38.4 g 0.9 g | 小麦 | |

2月といえば節分ですね!
おには外〜福は内〜!

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、お腹に良いとされています。

タイハイ(株) 応援サポーター 林 敏太郎 氏

| リトルキッズ | 昼食 | 3色食品群 | 3色食品群 | | | 1~2歳児 | | | | 3~5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 | 3色食品群以外の使用食材 | 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・大豆・ひまわり・くるみ) | 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・大豆・ひまわり・くるみ) | 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・大豆・ひまわり・くるみ) | |
| 16 | 金 | ご飯 豆腐の肉野菜あんかけ キャベツともやしのサラダ みそ汁(油揚げ・花ふ) | ごま油・ご飯・花ふ・砂糖・片栗粉・油 | 豆腐・豚肉・味噌・油揚げ | えのき茸・キャベツ・もやし・玉ねぎ・人参 | みりん風調味料・酒・出し汁・醤油・酢 | 293 kcal 14.0 g 9.0 g 40.4 g 0.6 g | 小麦 | 396 kcal 18.9 g 12.2 g 54.5 g 0.8 g | 小麦 | 268 kcal 11.0 g 8.6 g 37.8 g 0.7 g | 小麦 | |
| 17 | 土 | ご飯 鶏肉と野菜の甘辛炒め ほうれん草と人参のおかか煮 みそ汁(ごぼう・万能ねぎ) | ご飯・砂糖・油 | 花かつお・鶏肉・味噌 | ごぼう・ほうれん草・玉ねぎ・人参・万能ねぎ | みりん風調味料・酒・出し汁・醤油 | 268 kcal 11.0 g 8.6 g 37.8 g 0.7 g | 小麦 | 362 kcal 14.9 g 11.6 g 51.0 g 0.9 g | 小麦 | 300 kcal 14.3 g 6.5 g 47.0 g 0.7 g | 乳・小麦 | |
| 18 | 日 | ご飯 白糸タラの甘酢漬け 豚肉とさつまいもの煮 みそ汁(れんこん・焼ふ) ヨーグルト | ご飯・さつまいも・砂糖・小麦粉・焼ふ・片栗粉・油 | シロイタダ・ヨーグルト・豚肉・味噌 | グリーンピース・パプリカ赤・れんこん・玉ねぎ | みりん風調味料・酒・出し汁・醤油・酢・水 | 300 kcal 14.3 g 6.5 g 47.0 g 0.7 g | 乳・小麦 | 405 kcal 19.3 g 8.8 g 63.5 g 0.9 g | 乳・小麦 | 317 kcal 10.5 g 7.8 g 53.6 g 0.7 g | 小麦 | |
| 19 | 月 | ご飯 かぼちゃのシチュー マカロニサラダ フルーツ(りんご) | ご飯・マカロニ・砂糖・油 | 豚肉 | かぼちゃ・きゅうり・コーン・パセリ・りんご・玉ねぎ・人参 | SBシチューの王子さま顆粒・酒・酢・水・精製塩 | 317 kcal 10.5 g 7.8 g 53.6 g 0.7 g | 小麦 | 428 kcal 14.2 g 10.5 g 72.4 g 0.9 g | 小麦 | 255 kcal 10.7 g 6.4 g 42.2 g 0.9 g | 小麦 | |
| 20 | 火 | ご飯 助宗タラと冬野菜の塩あん煮 炒りおから みそ汁(キャベツ・長ねぎ) フルーツ(いよかん) | ごま油・ご飯・砂糖・片栗粉・油 | おから・スクソウタラ・味噌・油揚げ | いよかん・かぶ・キャベツ・人参・水菜・生姜・長ねぎ | みりん風調味料・出し汁・醤油・精製塩 | 255 kcal 10.7 g 6.4 g 42.2 g 0.9 g | 小麦 | 344 kcal 14.4 g 8.6 g 57.0 g 1.2 g | 小麦 | 317 kcal 13.7 g 12.6 g 38.3 g 0.8 g | 小麦 | |
| 21 | 水 | 鉄分強化！ふりかけご飯 鶏肉の竜田揚げ 豆腐と野菜のやわらか煮 みそ汁(なす・ワカメ) | ご飯・砂糖・片栗粉・油 | 鶏肉・豆腐・味噌 | トマト・なす・ワカメ・小松菜・人参 | ふりかけ・みりん風調味料・酒・出し汁・醤油 | 317 kcal 13.7 g 12.6 g 38.3 g 0.8 g | 小麦 | 428 kcal 18.5 g 17.0 g 51.7 g 1.1 g | 小麦 | 267 kcal 11.7 g 6.9 g 41.0 g 0.7 g | 小麦 | |
| 22 | 木 | ご飯 カラスカレイの煮付け 豚じゃが炒め みそ汁(ほうれん草・ごぼう) フルーツ(オレンジ) | ご飯・じゃが芋・砂糖・油 | カラスカレイ・豚肉・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・精製塩 | 267 kcal 11.7 g 6.9 g 41.0 g 0.7 g | 小麦 | 360 kcal 15.8 g 9.3 g 55.4 g 0.9 g | 小麦 | 273 kcal 15.2 g 5.4 g 41.7 g 0.9 g | 小麦 | |
| 23 | 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 | 278 kcal 11.7 g 8.7 g 39.7 g 0.9 g | 小麦 | 375 kcal 15.8 g 11.7 g 53.6 g 1.2 g | 小麦 | 307 kcal 11.2 g 10.4 g 43.1 g 0.5 g | 小麦 | |
| 24 | 土 | ご飯 鶏肉のパン粉焼き 切干大根サラダ 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・チンゲン菜・玉ねぎ・人参・切干大根 | 出し汁・醤油・酢・水・精製塩 | 307 kcal 11.2 g 10.4 g 43.1 g 0.5 g | 小麦 | 414 kcal 15.1 g 14.0 g 58.2 g 0.7 g | 小麦 | 273 kcal 15.2 g 5.4 g 41.7 g 0.9 g | 小麦 | |
| 25 | 日 | ご飯 鮭のみそ煮 鶏レバーの甘辛ごま炒め すまし汁(大根・ワカメ) フルーツ(オレンジ) | ごま・ご飯・砂糖・小麦粉・油 | 鶏レバー・鮭・味噌 | オレンジ・パプリカ黄・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 | 273 kcal 15.2 g 5.4 g 41.7 g 0.9 g | 小麦 | 369 kcal 20.5 g 7.3 g 56.3 g 1.2 g | 小麦 | 304 kcal 13.2 g 8.4 g 46.4 g 0.7 g | 小麦 | |
| 26 | 月 | ご飯 肉豆腐 ポテトツナサラダ みそ汁(かぶ・ごぼう) | ご飯・じゃが芋・砂糖・油 | ツナフレック缶・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 | 304 kcal 13.2 g 8.4 g 46.4 g 0.7 g | 小麦 | 410 kcal 17.8 g 11.3 g 62.6 g 0.9 g | 小麦 | 280 kcal 12.5 g 6.9 g 42.8 g 0.6 g | 小麦 | |
| 27 | 火 | ご飯 白糸タラの磯風味焼き 挽肉と冬野菜の炒り煮 みそ汁(玉ねぎ・油揚げ) フルーツ(いよかん) | ごま油・砂糖・小麦粉・片栗粉・油 | シロイタダ・鶏肉・味噌・油揚げ | あおさ粉・パインナップル缶・玉ねぎ・人参・大根・白菜 | みりん風調味料・酒・出し汁・醤油・水 | 280 kcal 12.5 g 6.9 g 42.8 g 0.6 g | 小麦 | 378 kcal 16.9 g 9.3 g 57.8 g 0.8 g | 小麦 | 289 kcal 10.4 g 6.5 g 49.4 g 1.2 g | 小麦 | |
| 28 | 水 | ハヤシライス 小松菜とかぶのサラダ スープ(さつまいも・長ねぎ) フルーツ(バナナ) | ごま油・ご飯・さつまいも・砂糖・油 | 豚肉 | かぶ・グリーンピース・バナナ・玉ねぎ・小松菜・人参・長ねぎ | SBハヤシの王子さま顆粒・酒・出し汁・醤油・酢・水・精製塩 | 289 kcal 10.4 g 6.5 g 49.4 g 1.2 g | 小麦 | 390 kcal 14.0 g 8.8 g 66.7 g 1.6 g | 小麦 | 260 kcal 12.5 g 7.3 g 38.4 g 0.9 g | 小麦 | |
| 29 | 木 | 鉄分強化！ふりかけご飯 助宗タラのオニオンソースがけ 鶏肉とひじきの炒り煮 みそ汁(白菜・インゲン) フルーツ(いよかん) | ごま油・ご飯・砂糖・油 | スクソウタラ・鶏肉・味噌 | いよかん・インゲン・トマト・ひじき・玉ねぎ・人参・白菜 | ふりかけ・酒・出し汁・醤油 | 260 kcal 12.5 g 7.3 g 38.4 g 0.9 g | 小麦 | 351 kcal 16.9 g 9.9 g 51.8 g 1.2 g | 小麦 | 260 kcal 12.5 g 7.3 g 38.4 g 0.9 g | 小麦 | |

※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。