

日 月 曜 日	食 育	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	アレルギー 表示 成分	アレルギー 表示 成分	アレルギー 表示 成分	アレルギー 表示 成分		
1	土	すくすく給食					いりこ こんぶ 牛乳	クッキー 牛乳		
2	日									
3	月	●現さんライス 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・醬 油・酢・水・精製塩	339 kcal 11.7 g 10.2 g 53.4 g 0.8 g	小麦	いりこ こんぶ 牛乳	恵方 ロール
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・醬油・精製塩	284 kcal 13.7 g 13.9 g 41.8 g 0.7 g	小麦	いりこ こんぶ 牛乳	ピザ
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・ 醬油・精製塩	320 kcal 13.4 g 13.6 g 38.5 g 0.8 g	小麦	いりこ こんぶ 牛乳	ヨーグルト シリアル
6	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・醬油	251 kcal 8.7 g 5.5 g 44.7 g 0.8 g	小麦	いりこ こんぶ 牛乳	マカロニ きな粉
7	金	スバ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)	スバゲッティ・砂糖・小 麦粉・油	豚肉	かぼちゃ・キャベツ・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・ 醬油・酢・水・精製塩	280 kcal 11.6 g 9.5 g 39.6 g 0.9 g	小麦	いりこ こんぶ 牛乳	わかめ おにぎり
8	土	すくすく給食					いりこ こんぶ 牛乳	クッキー 牛乳		
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・醬油・酢・精製 塩	289 kcal 11.8 g 8.3 g 44.6 g 0.6 g	小麦	いりこ こんぶ 牛乳	甘辛 芋おやき
11	火	建国記念日								
12	水	鶏肉の野菜あんかけ丼 さつまいろと人参のサラダ みそ汁(長ねぎ・花ふ)	ご飯・さつまいろ・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・醬油・酢	300 kcal 10.6 g 8.6 g 47.5 g 0.7 g	小麦	いりこ こんぶ 牛乳	フルーツ
13	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・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・ 醬油	280 kcal 13.1 g 8.1 g 41.2 g 0.9 g	小麦	いりこ こんぶ 牛乳	きな粉 トースト
14	金	●バレンタインのハヤシライス 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・ブ ロッコリー・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 kcal 10.7 g 10.3 g 48.2 g 1.3 g	小麦	いりこ こんぶ 牛乳	バレンタイン プリン
15	土	すくすく給食					いりこ こんぶ 牛乳	クッキー 牛乳		

年齢	給与栄養目標量		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	塩分/g	
3～5歳	390/16.1/10.8/57.0/1.1未満	16.2	11.1	58.5	1.1	
1～2歳	285/11.8/7.9/41.7/0.8未満	286	12.0	8.2	43.3	0.8

食・物は長く食べて食べよ。長く
噛むことで、歯の手助けや消化の負担が
減り、お腹に良いと言われています。

日 月 曜 日	食 育	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	アレルギー 表示 成分	アレルギー 表示 成分	アレルギー 表示 成分	アレルギー 表示 成分		
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・醬油・酢・精製 塩	310 kcal 11.6 g 10.1 g 45.6 g 0.8 g	小麦	いりこ こんぶ 牛乳	きな粉 ドーナツ
18	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・醬油・精製塩	284 kcal 13.7 g 13.7 g 41.8 g 0.7 g	小麦	いりこ こんぶ 牛乳	ジャム・ハ ン
19	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・ 醬油・精製塩	320 kcal 13.4 g 13.6 g 38.5 g 0.8 g	小麦	いりこ こんぶ 牛乳	ヨーグルト シリアル
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・醬油	251 kcal 8.7 g 5.5 g 44.7 g 0.8 g	小麦	いりこ こんぶ 牛乳	フルーツ ゼリー
21	金	スバ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)	スバゲッティ・砂糖・小 麦粉・油	豚肉	かぼちゃ・キャベツ・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・ 醬油・酢・水・精製塩	280 kcal 11.6 g 9.5 g 39.6 g 0.9 g	小麦	いりこ こんぶ 牛乳	鮭 おにぎり
22	土	すくすく給食								
23	日									
24	月	振替休日								
25	火	ご飯 白糸タラの磯風焼 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	シロイタダ・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 ス・れんこん・寒天・人 参	みりん風調味料・酒・ 出し汁・醬油	272 kcal 11.4 g 5.8 g 45.1 g 0.7 g	小麦	いりこ こんぶ 牛乳	フルーツ
26	水	鶏肉の野菜あんかけ丼 さつまいろと人参のサラダ みそ汁(花ふ・長ねぎ)	ご飯・さつまいろ・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・醬油・酢	300 kcal 10.6 g 8.6 g 47.5 g 0.7 g	小麦	いりこ こんぶ 牛乳	お芋のパイ
27	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・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・ 醬油	280 kcal 13.1 g 8.1 g 41.2 g 0.9 g	小麦	いりこ こんぶ 牛乳	ラスク
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・ブ ロッコリー・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 kcal 10.3 g 7.7 g 48.2 g 1.3 g	小麦	いりこ こんぶ 牛乳	ポップコーン

※3色食品群は食品中に含まれる栄養素を見た目で分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ません。また、コンタミ等のアレルギーの詳細は「予定献立表」でご確認ください。
※都合により、献立を変更する場合がございます。



タイハイ(株)
応援サポーター
林家たい平師匠