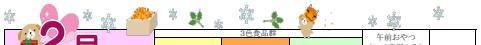

2月			3色食品群			午前おやつ（1～2歳児のみ）	午後おやつ	アレルギー（乳・卵・小麦・落花生・そば・えび・かに）
			熱や力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの			
1	木	ご飯 助宗タラの竜田揚げ ポパイソテー みそ汁 フルーツ（いよかん）	ご飯・さつま芋・しらす＆わかめせんべい・バター・砂糖・片栗粉・油	スケソウタラ・牛乳・豚肉	いよかん・パプリカ赤・ブロッコリー・ほうれん草・りんご・生姜・大根・長ねぎ	牛乳 しらす＆わかめせんべい	牛乳 りんごとさつま芋のコンポート	乳・小麦
2	金 イベント献立	鬼っこドライカレー コールスローサラダ フルーツ（りんご）	ごま・ごま油・ご飯・ほうれん草と小松菜せんべい・砂糖・小麦粉・油	しらす干し・牛乳・大豆・豚肉・粉豆腐	キャベツ・きゅうり・ピーマン・ひじき・ほうれん草・りんご・レーズン・玉ねぎ・人参	牛乳 ほうれん草と小松菜せんべい	牛乳 粉豆腐のチヂミ	乳・小麦
3	土	ご飯 鶏ささみのくずたたき 高野豆腐の煮物 みそ汁	ごま油・ご飯・砂糖・小魚＆青のりリング・片栗粉	ちりめん干し・牛乳・鶏肉・高野豆腐・納豆	かぶ・かぼちゃ・コーン・のり・ワカメ・人参・白菜	牛乳 小魚＆青のりリング	牛乳 納豆巻き	乳・小麦
4	日	ご飯 秋鮭の磯風味焼き 鶏レバーのかりん揚げ みそ汁 ヨーグルト	ごま・ご飯・じゃが芋・ベーキングパウダー・わかめせんべい・花ふ・砂糖・小麦粉・片栗粉・油	きな粉・ヨーグルト・牛乳・鶏レバー・秋鮭・無調整豆乳	あおさ粉・ブロッコリー・ほうれん草・レーズン・人参	牛乳 わかめせんべい	牛乳 きなこパンケーキ	乳・小麦
5	月	ご飯 豚肉の生姜炒め きゅうりと春雨のサラダ みそ汁	ごま・ごま油・ご飯・バター・砂糖・春雨・小魚すなっく・油	牛乳・豚肉・無調整豆乳・油揚げ	かぼちゃ・きゅうり・チンゲン菜・玉ねぎ・人参・生姜	牛乳 小魚すなっく	牛乳 豆乳スイートパンプキン	乳・小麦
6	火	ご飯 豆腐の和風野菜あん 切干大根サラダ みそ汁	かぼちゃ＆にんじんリング・ごま油・ご飯・さつま芋・砂糖・片栗粉・油	牛乳・鶏肉・豆腐	インゲン・りんごジュース・ワカメ・寒天・玉ねぎ・枝豆・小松菜・人参・切干大根	牛乳 かぼちゃ＆にんじんリング	牛乳 りんごゼリー ふかし芋	乳・小麦
7	水	鉄分強化！ふりかけご飯 白糸タラの洋風照り焼き じゃが芋のごま煮 みそ汁 フルーツ（バナナ）	ごま・ご飯・じゃが芋・とうもろこしすなっく・バター・ベーキングパウダー・砂糖・小麦粉・油	シロイトタラ・牛乳・無調整豆乳・油揚げ	バナナ・ブロッコリー・レーズン・人参・大根	牛乳 とうもろこしすなっく	牛乳 キャロット蒸しパン	乳・小麦
8	木	スパゲッティミートソース かぼちゃコロッケ スープ	ごませんべい・ご飯・スパゲッティ・バター・パン粉・砂糖・小麦粉・油	チーズ・ツナフレーク缶・牛乳・豚肉	かぼちゃ・しめじ・トマト・パセリ・玉ねぎ・枝豆・人参・白菜	牛乳 ごませんべい	牛乳 パワフルおにぎり トマト	乳・小麦
9	金	ご飯 カラスカレイの漬け焼き 炒りおから みそ汁 フルーツ（オレンジ）	イチゴジャム・いわしせんべい・ご飯・ベーキングパウダー・砂糖・小麦粉・油	おから・カラスカレイ・牛乳・無調整豆乳・油揚げ	インゲン・オレンジ・キャベツ・なめこ・玉ねぎ・人参	牛乳 いわしせんべい	牛乳 豆乳ホットケーキ	乳・小麦
10	土	鉄分強化！ふりかけご飯 焼き鳥風 しらすときゅうりの酢の物 みそ汁	うどん・ごま・ご飯・砂糖・小魚せんべい・油	しらす干し・牛乳・鶏肉・豆腐・豚肉	きゅうり・ほうれん草・小松菜・人参・万能ねぎ	牛乳 小魚せんべい	牛乳 ミニ肉うどん	乳・小麦
11	日	納豆ごはん 白糸タラのサクサクフライ さつまいもと大豆の煮物 みそ汁	ごま・ご飯・さつま芋・しらす＆わかめせんべい・パン粉・花ふ・砂糖・小麦粉・片栗粉・油	きな粉・シロイトタラ・牛乳・大豆・納豆・無調整豆乳	あおさ粉・インゲン・ブロッコリー・人参	牛乳 しらす＆わかめせんべい	牛乳 豆乳菓子・きな粉がけ	乳・小麦
12	月	ご飯 豚肉のケチャップ炒め 大根のサラダ スープ フルーツ（りんご）	ご飯・ほうれん草と小松菜せんべい・砂糖・小麦粉・片栗粉・油	牛乳・豚肉	いよかん・コーン・ピーマン・ひじき・りんご・玉ねぎ・枝豆・小松菜・人参・大根	牛乳 ほうれん草と小松菜せんべい	牛乳 ひじきと枝豆のもちもちおやき フルーツ（いよかん）	乳・小麦
13	火	けんちんうどん ブロッコリーとツナのバター炒め フルーツ（みかん缶）	うどん・ごま・バター・砂糖・小魚＆青のりリング・片栗粉・油	ツナフレーク缶・牛乳・鉄強化チーズ・豆腐・豚肉	かぼちゃ・ごぼう・ブロッコリー・みかん缶・玉ねぎ・人参・大根・長ねぎ	牛乳 小魚＆青のりリング	牛乳 かぼちゃもち 鉄分強化チーズ	乳・小麦
14	水 イベント献立	バレンタイン☆ハヤシライス 野菜スパゲッティサラダ フルーツ（バナナ）	ご飯・スパゲッティ・ベーキングパウダー・わかめせんべい・砂糖・米粉・油	牛乳・豚肉・無調整豆乳	キャベツ・きゅうり・グリンピース・コーン・しめじ・バナナ・玉ねぎ・人参	牛乳 わかめせんべい	牛乳 米粉のドーナッツ	乳・小麦
15	木	ご飯 助宗タラの竜田揚げ ポパイソテー みそ汁 フルーツ（いよかん）	ご飯・さつま芋・バター・砂糖・小魚すなっく・片栗粉・油	スケソウタラ・牛乳・豚肉	いよかん・パプリカ赤・ブロッコリー・ほうれん草・りんご・生姜・大根・長ねぎ	牛乳 小魚すなっく	牛乳 りんごとさつま芋のコンポート	乳・小麦
16	金	ドライカレー まめサラダ フルーツ（りんご）	かぼちゃ＆にんじんリング・ごま・ごま油・ご飯・砂糖・小麦粉・油	しらす干し・牛乳・大豆・豚肉・粉豆腐	キャベツ・きゅうり・ピーマン・ひじき・ほうれん草・りんご・レーズン・玉ねぎ・人参	牛乳 かぼちゃ＆にんじんリング	牛乳 粉豆腐のチヂミ	乳・小麦
17	土	ご飯 鶏ささみのくずたたき 高野豆腐の煮物 みそ汁	ごま油・ご飯・とうもろこしすなっく・砂糖・片栗粉	ちりめん干し・牛乳・鶏肉・高野豆腐・納豆	かぶ・かぼちゃ・コーン・のり・ワカメ・人参・白菜	牛乳 とうもろこしすなっく	牛乳 納豆巻き	乳・小麦
18	日	ご飯 秋鮭の磯風味焼き 鶏レバーのかりん揚げ みそ汁 ヨーグルト	ごま・ごませんべい・ご飯・じゃが芋・ベーキングパウダー・花ふ・砂糖・小麦粉・片栗粉・油	きな粉・ヨーグルト・牛乳・鶏レバー・秋鮭・無調整豆乳	あおさ粉・ブロッコリー・ほうれん草・レーズン・人参	牛乳 ごませんべい	牛乳 きなこパンケーキ	乳・小麦
19	月	ご飯 豚肉の生姜炒め きゅうりと春雨のサラダ みそ汁	いわしせんべい・ごま・ごま油・ご飯・バター・砂糖・春雨・油	牛乳・豚肉・無調整豆乳・油揚げ	かぼちゃ・きゅうり・チンゲン菜・玉ねぎ・人参・生姜	牛乳 いわしせんべい	牛乳 豆乳スイートパンプキン	乳・小麦
20	火	ご飯 豆腐の和風野菜あん 切干大根サラダ みそ汁	ごま油・ご飯・さつま芋・砂糖・小魚せんべい・片栗粉・油	牛乳・鶏肉・豆腐	インゲン・りんごジュース・ワカメ・寒天・玉ねぎ・枝豆・小松菜・人参・切干大根	牛乳 小魚せんべい	牛乳 りんごゼリー ふかし芋	乳・小麦
21	水	鉄分強化！ふりかけご飯 白糸タラの洋風照り焼き じゃが芋のごま煮 みそ汁 フルーツ（バナナ）	ごま・ご飯・じゃが芋・しらす＆わかめせんべい・バター・ベーキングパウダー・砂糖・小麦粉・油	シロイトタラ・牛乳・無調整豆乳・油揚げ	バナナ・ブロッコリー・レーズン・人参・大根	牛乳 しらす＆わかめせんべい	牛乳 キャロット蒸しパン	乳・小麦
22	木	スパゲッティミートソース かぼちゃコロッケ スープ	ご飯・スパゲッティ・バター・パン粉・ほうれん草と小松菜せんべい・砂糖・小麦粉・油	チーズ・ツナフレーク缶・牛乳・豚肉	かぼちゃ・しめじ・トマト・パセリ・玉ねぎ・枝豆・人参・白菜	牛乳 ほうれん草と小松菜せんべい	牛乳 パワフルおにぎり トマト	乳・小麦
23	金	ご飯 カラスカレイの漬け焼き 炒りおから みそ汁 フルーツ（オレンジ）	イチゴジャム・ご飯・ベーキングパウダー・砂糖・小魚＆青のりリング・小麦粉・油	おから・カラスカレイ・牛乳・無調整豆乳・油揚げ	インゲン・オレンジ・キャベツ・なめこ・玉ねぎ・人参	牛乳 小魚＆青のりリング	牛乳 豆乳ホットケーキ	乳・小麦
24	土	鉄分強化！ふりかけご飯 焼き鳥風 しらすときゅうりの酢の物 みそ汁	うどん・ごま・ご飯・わかめせんべい・砂糖・油	しらす干し・牛乳・鶏肉・豆腐・豚肉	きゅうり・ほうれん草・小松菜・人参・万能ねぎ	牛乳 わかめせんべい	牛乳 ミニ肉うどん	乳・小麦
25	日	納豆ごはん 白糸タラのサクサクフライ さつまいもと大豆の煮物 みそ汁	ごま・ご飯・さつま芋・パン粉・花ふ・砂糖・小魚すなっく・小麦粉・片栗粉・油	きな粉・シロイトタラ・牛乳・大豆・納豆・無調整豆乳	あおさ粉・インゲン・ブロッコリー・人参	牛乳 小魚すなっく	牛乳 豆乳菓子・きな粉がけ	乳・小麦
26	月	ご飯 豚肉のケチャップ炒め 大根のサラダ スープ フルーツ（りんご）	かぼちゃ＆にんじんリング・ご飯・砂糖・小麦粉・片栗粉・油	牛乳・豚肉	いよかん・コーン・ピーマン・ひじき・りんご・玉ねぎ・枝豆・小松菜・人参・大根	牛乳 かぼちゃ＆にんじんリング	牛乳 ひじきと枝豆のもちもちおやき フルーツ（いよかん）	乳・小麦
27	火	けんちんうどん ブロッコリーとツナのバター炒め フルーツ（みかん）	うどん・ごま・とうもろこしすなっく・バター・砂糖・片栗粉・油	ツナフレーク缶・牛乳・鉄強化チーズ・豆腐・豚肉	かぼちゃ・ごぼう・ブロッコリー・みかん・玉ねぎ・人参・大根・長ねぎ	牛乳 とうもろこしすなっく	牛乳 かぼちゃもち 鉄分強化チーズ	乳・小麦
28	水	ハヤシライス 野菜スパゲッティサラダ フルーツ（バナナ）	ごませんべい・ご飯・スパゲッティ・ベーキングパウダー・砂糖・米粉・油	牛乳・豚肉・無調整豆乳	キャベツ・きゅうり・グリンピース・コーン・しめじ・バナナ・玉ねぎ・人参	牛乳 ごませんべい	牛乳 米粉のドーナッツ	乳・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。　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、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。

※1～2歳児の栄養価は、午前おやつ・昼食・午後おやつの合計栄養価になります。