



リトルキッズ	昼食	2月	3色食品群			午前おやつ(1~2歳児のみ)	
			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	午後おやつ	
1・15	金	鬼っこ肉みそライス ブロッコリーとトマトのサラダ すまし汁 フルーツ(バナナ)	ごま油・ご飯・さつまいも・ベーキングパウダー・砂糖・小麦粉・油	牛乳・大豆・豆乳・豚肉	トマト・バナナ・ピーマン・ブロッコリー・レーズン・玉ねぎ・人参・白菜・万能ねぎ	牛乳 鬼まんじゅう	
4・18	月	ご飯 豚肉の生姜焼き 野菜春雨サラダ みそ汁	ごま油・ご飯・さつまいも・砂糖・春雨・片栗粉・油	ツナフレーク缶・牛乳・鉄強化チーズ・豆腐・豚肉	きゅうり・チンゲン菜・パプリカ黄・玉ねぎ・人参・生姜	牛乳 さつまいもち 鉄分強化チーズ	
5・19	火	鉄分強化! ふりかけご飯 ホワイトシチュー 切干大根サラダ フルーツ(りんご)	うどん・ごま油・ご飯・じゃが芋・砂糖・片栗粉・油	牛乳・鶏肉・豚肉	トマト・パセリ・りんご・玉ねぎ・枝豆・小松菜・人参・切干大根	牛乳 豚肉と野菜のあんかけうどん	
6・20	水	ご飯 秋鮭の甘辛だれ もやしと鶏ささみの和えもの みそ汁 フルーツ(みかん)	ご飯・ベーキングパウダー・砂糖・小麦粉・米粉・油	おから・牛乳・鶏肉・秋鮭・豆乳・油揚げ	キャベツ・バナナ・みかん・もやし・小松菜・大根	牛乳 バナナおからドーナツ	
7・21	木	スパゲッティミートソース かぼちゃの塩バター煮 スープ	スパゲッティ・バター・砂糖・小麦粉・油	きな粉・牛乳・大豆・豚肉	かぼちゃ・パセリ・寒天・玉ねぎ・人参・長ねぎ・洋なし缶	牛乳 洋なし寒天 大豆きなこ	
8・22	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(いよかん)	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・豆乳・油揚げ	いよかん・グリーンピース・しめじ・玉ねぎ・人参・白菜	牛乳 キャロット蒸しパン	
25	月	鉄分強化! ふりかけご飯 豚肉のケチャップ炒め かぶのエビ風味サラダ 豆乳スープ	ご飯・バター・砂糖・小麦粉・片栗粉・油	素干しエビ・豆乳・牛乳・豚肉	インゲン・かぶ・ピーマン・玉ねぎ・小松菜・人参・パイナップル缶・寒天	牛乳 さつまいも羊羹 フルーツ(パイン缶)	
12・26	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(黄桃缶)	うどん・ごま油・バター・砂糖・小麦粉・油	ツナフレーク缶・牛乳・鶏肉・豆腐・豚肉	コーン・ごぼう・ブロッコリー・黄桃缶・玉ねぎ・小松菜・人参・赤ピーマン・大根・長ねぎ	牛乳 わんぱくチヂミ	
13・27	水	しらすご飯 鶏肉のから揚げ 野菜スパゲッティサラダ みそ汁	ご飯・スパゲッティ・バター・ベーキングパウダー・砂糖・小麦粉・片栗粉・油	しらす干し・牛乳・鶏肉・豆乳・油揚げ	キャベツ・きゅうり・りんご・レーズン・枝豆・人参・生姜・白菜	牛乳 りんごケーキ	
14・28	木	バレンタイン☆ハヤシライス さっぱりかぼちゃサラダ フルーツ(いよかん)	ご飯・マヨネーズ・砂糖・油	チーズ・牛乳・豆乳・豚肉	いよかん・インゲン・かぼちゃ・グリーンピース・しめじ・玉ねぎ・枝豆・人参	牛乳 パワフルおにぎり スティック野菜	
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/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
			463	17.2	13.3	66.9	1.3

※三食食品群に分類されない調味料として、塩・味噌・醤油・酢・ふりかけ・カレーの王子さま・ケチャップ・ソース・コンソメ・かつおこぼだし・ベーキングパウダー・マヨドレを使用いたします。  
 ※朝、昼食時、その他適時に麦茶を提供いたします。  
 ※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、午後のおやつ・昼食・午後おやつの合計栄養価になります。