2 February

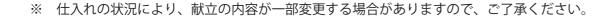


ねる子は育つ?

なさんは「早くねなさい!」とお家の人から言われることはありますか さくねるのはいったい何のためでしょう?・・・体が成長する時にはたら ホルモンを「成長ホルモン」と言います。「成長ホルモン」はねている間に から分ぴつされて、骨やきん歯の成長をうながします。体を失きくするたい には「食事」や「運動」と簡じように「すいみん」が失事なんですね。ねる子に なるます!毎日のすいみん、しっかりとりましょう!



	月	火	水	木	金
	1	2	3	4	5
1 Week	大学いも	米粉パンのママレードジャムサンド	ハッシュドポテト	米粉パンのラスク風	りんご蒸しパン(小麦)
	8	9	10	11	12
2 Week	スイートパンプキン	ぶどうゼリー	オレンジマフィン(小麦)	建国記念の日	鶏肉の竜田揚げ
	15	16	17	18	19
3 Week	りんごのコンポート	かぼちゃ蒸しパン(小麦)	青のりポテトフライ	スイートポテト	オレンジゼリー
	22	23	24	25	26
4 Week	コンソメポテトフライ	天皇誕生日	米粉パンのハンバーグサンド	ピーチゼリー	オレンジ蒸しパン(小麦)





2月おやつ原材料一覧

				特定原材料7品目使用の有無
		おやつ名	原材料	(そば・小麦・卵・乳・落花生・えび・かに) 但し醤油に含まれる小麦の表記は除く
1日	月	大学いも	さつまいも、大豆油、水あめ、砂糖、水、食塩、でん粉、カラメル色素	
2日	火	米粉のママレードジャムサンド	米粉(国産)、なたね油、砂糖、食塩、ドライイースト/トレハロース、増粘多糖類、ママレードジャム(砂糖類(ぶどう糖(液状)、砂糖)、かんきつ類(夏みかん、シビルオレンジ)、ゲル化剤(ペクチン:リンゴ由来)、酸味料)	
3⊟	水	ハッシュドポテト	じゃがいも、植物油脂、食塩、オニオンパウダー、ぶどう糖、 ピロリン酸ナトリウム、サラダ油	
4⊟	木	米粉パンのラスク風	米粉(国産)、なたね油、砂糖、食塩、ドライイースト/トレ ハロース、増粘多糖類、豆乳、きび糖	
5⊟	金	りんご蒸しパン	ホットケーキミックス(小麦粉、砂糖、粉末水あめ、でん粉、ぶどう糖、食塩 /ベーキングパウダー、香料)、きび糖、りんごジュース	小麦
8⊟	月	スイートパンプキン	かぼちゃ、砂糖	
9⊟	火	ぶどうゼリー	糖類(砂糖、粉飴、ぶどう糖)、寒天、ゲル化剤(増粘多糖類)、酸味料、ビタミンC、香料、ブドウ果皮色素	
10日	水	オレンジマフィン	小麦粉、ベーキングパウダー、きび糖、サラダ油、オレンジ ジュース	小麦
12日	金	鶏肉の竜田揚げ	鶏肉、生姜、醤油、酒、片栗粉、サラダ油	
15日	月	りんごのコンポート	りんご、砂糖、酸味料、酸化防止剤	
16日	火	かぼちゃ蒸しパン	ホットケーキミックス(小麦粉、砂糖、粉末水あめ、でん粉、 ぶどう糖、食塩 /ペーキングパウダー、香料)、きび糖(原料糖)、豆乳・かぼちゃ	小麦
17日	水	青のりポテトフライ	じゃがいも(遺伝子組換えでない)、植物油脂(大豆を含む)、ぶどう糖、ビロリン酸Na、サラダ油、精製塩、青のり	
18日	木	スイートポテト	さつま芋、豆乳、きび糖	
19日	金	オレンジゼリー	糖類(砂糖、粉飴、ぶどう糖)寒天、ゲル化剤(増粘多糖類) 酸味料、香料、ビタミンC、アナトー色素、カロチン色素	
22日	月	コンソメポテトフライ	じゃがいも(遺伝子組換えでない)、植物油脂(大豆を含む)、ぶどう糖、ピロリン酸Na、キャノーラ油、食塩、デキストリン、砂糖、たん白加水分解物、酵母エキスパウダー、乳酸発酵トマトエキスパウダー、オニオンパウダー、ガーリックパウダー、香味食用油、乳酸発酵酵母エキスパウダー、香辛料	
24日	水	米粉のハンバーグサンド	米粉(国産)、なたね油、砂糖、食塩、ドライイースト/トレハロース、増粘多糖類、ハンバーグ(鶏肉、豚肉、牛肉、玉ねぎ、砂糖、生姜)ケチャップ(トマト、糖類(砂糖、ぶどう糖、ぶどう糖果糖液糖)、醸造酢、食塩、たまねぎ、香辛料)	
25日	木	ピーチゼリー	糖類(砂糖、ぶどう糖、粉飴)、寒天、ゲル化剤(増粘多糖類)、酸味料、香料、ビタミンC、紫コーン色素	
26日	金	オレンジ蒸しパン	ホットケーキミックス(小麦粉、砂糖、粉末水あめ、でん粉、 ぶどう糖、食塩 / ベーキングパウダー、香料)、きび糖(原 料糖)、オレンジシュース(オレンジ、香料)	小麦

2月の献立

日にち	曜日		献立	赤の仲間 からだをつくる	黄色の仲間 Iネルギーのもとになる	緑の仲間 体の調子を整える	特定原材料7品目使用の有無 (そば・小麦・卵・乳・落花生・えび・かに) 但し醤油に含まれる小麦の表記は除く	Kcal	
1日 月	0	昼	ごはん たらの香味焼き ごぼうのそぼろ炒め ポパイサラダ	たら、鶏ひき肉	精白米、油、砂糖、和風ドレッシング	長ネギ、ごぼう、人参、ほう れん草、カリフラワー、コー ン		448	
	タ	ごはん 豚肉のカレー風味煮 白菜のツナの炒め物 キャロットサラダ	豚肉、ツナ	精白米、油、カレールー、イ タリアンドレッシング	玉ねぎ、白菜、パプリカ、人 参、カリフラワー、コーン		459		
20	2日 火	昼	ごはん 鶏肉の漬焼き 小松菜と大豆の炒め物 コールスローサラダ	鶏肉、大豆	精白米、油、砂糖、フレンチ ドレッシング	小松菜、もやし、キャベツ、 きゅうり、コーン		448	
20		タ	ごはん ますのオニオンソースがけ 大根と豚肉の煮物 カリフラワーサラダ	ます、豚肉	精白米、片栗粉、油、砂糖、 フレンチドレッシング	玉ねぎ、大根、人参、カリフ ラワー、パプリカ、コーン		439	
3日	水	昼	ごはん さわらのマヨ焼き 里芋と豚肉の煮物 コーンサラダ	さわら、豚肉	精白米、里芋、砂糖、マヨ ネーズ、イタリアンドレッシ ング	人参、コーン、きゅうり、パ プリカ		444	
36 %	Ś	Я	ごはん 鶏肉の味噌焼き 青梗菜と豆腐の炒め物 わかめサラダ	鶏肉、豆腐、味噌	精白米、油、砂糖、和風ドレッシング	青梗菜、もやし、わかめ、パ プリカ、ズッキーニ		452	
4日	木	昼	ごはん 豚肉のトマト煮 大根と油揚げの炒め物 かぼちゃサラダ	豚肉、油揚げ	精白米、油、砂糖、フレンチ ドレッシング	玉ねぎ、トマト、大根、人 参、かぼちゃ、きゅうり、パ プリカ		464	
40 /	×.	タ	ごはん 赤魚の漬焼き じゃが芋のそぼろ煮 ごぼうサラダ	赤魚、鶏ひき肉	精白米、じゃが芋、油、マヨネーズ	人参、ごぼう、きゅうり、 コーン		444	
5日 金	全	昼	ごはん 厚揚げの野菜あんかけ 青梗菜とツナの炒め物 大根サラダ	厚揚げ、ツナ	精白米、片栗粉、油、和風ド レッシング	白菜、人参、青梗菜、もや し、大根、きゅうり、コーン		440	
	ΔIZ	タ	ごはん 豚肉のクリーム煮 キャベツと大豆の炒め物 トマトサラダ	豚肉、大豆	精白米、油、シチューの素、 イタリアンドレッシング	玉ねぎ、キャベツ、人参、トマト、カリフラワー、コーン		441	
88	8日 月	昼	ごはん 鶏肉の照焼き 切干大根と油揚げの炒め煮 コーンサラダ	鶏肉、油揚げ	精白米、油、砂糖、フレンチ ドレッシング	切干大根、人参、コーン、カ リフラワー、きゅうり		439	
	73	タ	ごはん さわらの磯焼き さつま芋と豚肉の煮物 コールスローサラダ	さわら、豚肉	精白米、さつま芋、油、砂 糖、サウザンドレッシング	青のり、キャベツ、パプリ カ、コーン		441	
98	火	昼	ごはん 赤魚のオニオンソースがけ じゃが芋と豚肉の炒め物 キャロットサラダ	赤魚、豚肉	精白米、じゃが芋、片栗粉、油、砂糖、イタリアンドレッシング	玉ねぎ、パプリカ、人参、カ リフラワー、きゅうり		444	
90 X	タ	ごはん 豚肉の甘辛煮 ほうれん草とツナの炒め物 ごぼうサラダ	豚肉、ツナ	精白米、油、砂糖、マヨネーズ	玉ねぎ、ほうれん草、もや し、ごぼう、人参、パプリカ		452		
10日	水	昼	ごはん チキンハヤシ風 小松菜と豆腐の炒め物 大根サラダ	鶏肉、豆腐	精白米、油、ハヤシルー、和 風ドレッシング	玉ねぎ、小松菜、もやし、大 根、パプリカ、ズッキーニ		457	
100	小	小	タ	ごはん 豆腐ハンバーグ 里芋とツナの煮物 ひじきサラダ	豆腐、鶏ひき肉、ツナ	精白米、里芋、片栗粉、油、砂糖、フレンチドレッシング	玉ねぎ、人参、ひじき、カリ フラワー、パプリカ		443
12日	金	昼	ごはん ますのバジル風味焼き かぼちゃのそぼろ煮 カリフラワーサラダ	ます、鶏ひき肉	精白米、片栗粉、油、砂糖、 フレンチドレッシング	バジル、かぼちゃ、カリフラ ワー、きゅうり、パプリカ		449	
120	-1/	タ	ごはん 鶏肉のマヨ焼き 白菜とツナの炒め物 ポパイサラダ	鶏肉、ツナ	精白米、油、砂糖、マヨネー ス、和風ドレッシング	白菜、パプリカ、ほうれん 草、玉ねぎ、コーン		441	
15日	月	昼	ごはん 厚揚げの中華煮 さつま芋とツナの炒め物 コーンサラダ	厚揚げ、ツナ	精白米、さつま芋、片栗粉、 油、砂糖、フレンチドレッシ ング	白菜、人参、コーン、きゅう り、パプリカ		457	
	,	タ	ごはん ポークハヤシ風 ほうれん草と豆腐の炒め物 コールスローサラダ	豚肉、豆腐	精白米、油、砂糖、ハヤシ ルー、イタリアンドレッシン グ	玉ねぎ、ほうれん草、もや し、キャベツ、きゅうり、パ プリカ		448	

2月の献立

日にち	曜日		献立	赤の仲間 からだをつくる	黄色の仲間 I礼+ -のもとになる	緑の仲間 体の調子を整える	特定原材料7品目使用の有無 (そば・小麦・卵・乳・落花生・えび・かに) 但し醤油に含まれる小麦の表記は除く	Kcal								
16日 火	昼	ごはん 鶏肉のしょうが焼き ひじきと大豆の煮物 カリフラワーサラダ	鶏肉、大豆	精白米、油、砂糖、イタリア ンドレッシング	生姜、玉ねぎ、ひじき、人 参、カリフラワー、パプリ カ、コーン		444									
100	100 X	Я	ごはん ますの漬焼き 大根のそぼろ炒め ポテトサラダ	ます、鶏ひき肉	精白米、じゃが芋、油、マヨ ネーズ	大根、人参、パプリカ、ズッ キーニ		450								
170	17日 水 —	昼	ごはん たらの照焼き ほうれん草と豚肉の炒め物 キャロットサラダ	たら、豚肉	精白米、油、砂糖、フレンチ ドレッシング	ほうれん草、玉ねぎ、人参、 カリフラワー、コーン		448								
170		Я	ごはん 鶏肉の味噌焼き 里芋と油揚げの煮物 わかめサラダ	鶏肉、油揚げ、味噌	精白米、里芋、油、砂糖、和 風ドレッシング	人参、わかめ、パプリカ、 ズッキーニ		441								
100	18日 木 —	昼	ごはん 豚肉のコーンクリーム煮 白菜と豆腐の炒め物 大根サラダ	豚肉、豆腐	精白米、油、シチューの素、 サウザンドレッシング	玉ねぎ、コーン、白菜、人 参、大根、きゅうり、パプリ カ		454								
100		タ	ごはん 赤魚のみりん焼き 小松菜と鶏肉の炒め物 オニオンサラダ	赤魚、鶏肉	精白米、油、砂糖、イタリア ンドレッシング	小松菜、もやし、玉ねぎ、 きゅうり、コーン		452								
19日		昼	ごはん さわらのカレーマヨ焼き ごぼうと鶏肉の炒り煮 さつま芋サラダ	さわら、鶏肉	精白米、さつま芋、油、砂糖、カレールー、マヨネーズ、サウザンドレッシング	ごぼう、人参、きゅうり、パ プリカ		452								
190	19日 金	タ	ごはん 豆腐のチャンプル かぼちゃとツナの煮物 ポパイサラダ	豆腐、ツナ	精白米、片栗粉、油、砂糖、 和風ドレッシング	キャベツ、人参、かぼちゃ、 ほうれん草、カリフラワー、 コーン		449								
22日	D	昼	ごはん ますの漬焼き 里芋と鶏肉の煮物 カリフラワーサラダ	ます、鶏肉	精白米、里芋、油、砂糖、フ レンチドレッシング	人参、カリフラワー、パプリ カ、コーン		452								
220	22日 月 —	Я	ごはん 豚肉の甘辛煮 大根と豆腐の炒め物 わかめサラダ	豚肉、豆腐	精白米、油、砂糖、和風ド レッシング	玉ねぎ、大根、人参、わか め、きゅうり、カリフラワー		440								
24日	24日 水	昼	ごはん 鶏肉の味噌マヨ焼き かぼちゃと油揚げの煮物 ポパイサラダ	鶏肉、油揚げ、味噌	精白米、油、砂糖、マヨネー ズ、フレンチドレッシング	かぼちゃ、ほうれん草、カリ フラワー、コーン		458								
240		Я	ごはん たらのバジル風味焼き ごぼうのそぼろ煮 コーンサラダ	たら、鶏ひき肉	精白米、片栗粉、油、砂糖、 サウザンドレッシング	バジル、ごぼう、人参、コー ン、きゅうり、パブリカ		441								
25日	木	木	木	昼	ごはん 赤魚のトマトソースがけ 青梗菜と豚肉の炒め物 ごぼうサラダ	赤魚、豚肉	精白米、片栗粉、油、砂糖、 和風ドレッシング	玉ねぎ、トマト、青梗菜、も やし、ごぼう、人参、コーン		450						
200				小	/N	タ	ごはん 鶏肉のカレー風味煮 キャベツと大豆の炒め物 さつま芋サラダ	鶏肉、大豆	精白米、さつま芋、油、カ レールー、マヨネーズ	玉ねぎ、キャベツ、人参、パ プリカ、ズッキーニ		457				
26日	金 -	金	金	昼	ごはん 豚肉のクリーム煮 大根と豆腐の炒り煮 ポテトサラダ	豚肉、豆腐	精白米、じゃが芋、油、シ チューの素、マヨネーズ	玉ねぎ、大根、人参、パプリ カ、きゅうり		440						
200 1				NΛ	M	217	亚	ΔI	МZ	NΛ	<u>ग∑</u>	垃	Я	ごはん 厚揚げのそぼろ炒め かぼちゃとツナの煮物 カリフラワーサラダ	厚揚げ、鶏ひき肉、ツナ	精白米、片栗粉、油、砂糖、 フレンチドレッシング

弊社で使用しておりますドレッシング・マヨネーズはすべて卵・乳不使用のものになります。

また、ハンパーグ・フライにつきましても牛乳、卵不使用となっております。

魚は骨取りを使用しておりますが、まれに小骨が入っている場合もございます

また、鶏肉につきましてもまれに軟骨、小骨がある場合もございますので、喫食時にはご注意願います。

※7大アレルゲンについて... 醤油に含まれる(小麦)の表記は控えさせて頂いております

カレールー・シチューの素などの関味料に関しましては小麦・乳・卵など27大アレルゲン不使用のものになります。