

2  
February



大豆の栄養

豆まきに使われる大豆ですが、じつはたくさんのえいようがふくまれていることを知っていますか？「畑の肉」とよばれるほどのたんぱく質や、強いほねや歯をつくるためのカルシウム、ひん血を予ぼうする鉄分など、みなさんの成長にかかせないえいようをたくさんふくんでいます。大豆は、みそやしょうゆなどの調味料のほか、豆ふ・なっ豆・きなこなどさまざまな形となってみなさんの食生活をささえています。ぜひ、毎日の食事に取り入れてみてくださいね！



もりあい せんせい  
森合まな 先生  
栄養士/元保育園栄養士・  
フードスタイリスト  
三児の母、料理やお菓子作りが趣味で、現在はSNSにてレシピ投稿などを行う

	月	火	水	木	金
1 Week	3 いしやきいも ハッピーターンミニ4連 どうぶつえんゼリー	4 きなこ棒 焼こあじ ぷるりんゼリーアップル	5 いも花子 ソフトサラダ やさいのラムネ	6 果汁グミスマートパックぶどう ソフト豆もち 果汁100%ゼリー	7 ラムネいろいろ 新潟仕込み 塩味 リボビタミンキッズゼリー
	10 黒ごま最中 スティックポテト のり塩 ひとつちシャーベット	11 建国記念の日	12 大入りきなこ棒 こつぶポテコ4連 ぷるりんゼリーグレープ	13 ちびっこみかん 三幸の揚せん薫るしお味 山梨県産白桃ゼリー	14 栗羊かん ほろほろ焼 和塩 快適野菜ゼリー
3 Week	17 塩羊かん おしゃぶりこんぶ4連 長野県産シャインマスカットゼリー	18 いちごマシュマロ 田舎のおかき 塩味 森のくだもの屋さんスティックゼリー	19 肉球ラムネ さっぱり塩味 ぷるるんスティックゼリー	20 無添加クッピーラムネピュア あとひき煎 サラダ わんにゃんゼリー	21 ふんわり名人きなこ餅 ミニおやつカルパス ぷるりんゼリーピーチ
	24 振替休日	25 本煉羊かん かむおやつ ごま付きいりこ 愛媛県産みかんゼリー	26 アレとちやいまっせん テキサスコーンお好み焼 凍らせて食べる国産果汁のシャーベット	27 焼いもようかん みそポンネギ味噌風味 紫の野菜ゼリー	28 おしりたんていおしりラムネ おにぎりせんべい銀しゃり 果汁100%スティックゼリー

2月献立  
原材料表

○：アレルギー …… 商品の中に使用されているアレルギー  
●：コンタミネーション …… 原材料として使用していないが、同一工場もしくは同一ラインで使用されており、微量混入の可能性あること。

2025年1月10日作成

月日(曜日)	商品	メーカー	1個あたり kcal	アレルギー																					原材料	コンタミ	
				7品目							21品目																
				卵	小麦	そば	落花生	えび	かに	あわび	いくら	オレシ	ケウイ	牛肉	さけ	大豆	鶏肉	豚肉	まつたけ	やまいも	りんご	ゼラチン	バナナ	カシュー	アーモンド		
2月3日 (月)	いしやきいも	シアワセドー	47	●	●	●	●																			生あん（国内製造）、砂糖、さつまいもペースト、水あめ、デキストリン、還元水あめ、ぶどう糖／pH調整剤、香料	7品目
	ハッピーターンミニ4連	亀田製菓	78	●	●	●	●									○										うるち米（米国産、国産）、食用油脂、砂糖、でん粉、たん白加水分解物、食塩、麦芽糖／加工でん粉、調味料（アミノ酸）、植物レシチン、（一部に大豆を含む）	28品目
	どうぶつえんゼリー	エースベーカー	15	●								○				●				○	○					【アップル】異性化液糖（国内製造）、濃縮アップル果汁、砂糖、食塩／ゲル化剤（増粘多糖類）、酸味料、香料、甘味料（ソルビトール）、着色料（紅花黄、クチナン）、（一部にりんごを含む） 【グレープ】異性化液糖（国内製造）、濃縮果汁（アップル、グレープ）、砂糖、食塩／ゲル化剤（増粘多糖類）、酸味料、香料、甘味料（ソルビトール）、着色料（アカキャベツ、クチナン）、（一部にりんごを含む） 【オレンジ】異性化液糖（国内製造）、濃縮果汁（アップル、オレンジ）、砂糖、食塩／ゲル化剤（増粘多糖類）、酸味料、香料、甘味料（ソルビトール）、着色料（紅花黄、アカキャベツ）、（一部にりんご・オレンジを含む） 【ピーチ】異性化液糖（国内製造）、濃縮果汁（アップル、ピーチ）、砂糖、食塩／ゲル化剤（増粘多糖類）、酸味料、香料、甘味料（ソルビトール）、着色料（アカキャベツ、紅花黄）、（一部にりんご・ももを含む） 【パイナップル】異性化液糖（国内製造）、濃縮果汁（アップル、パイナップル）、砂糖、食塩／ゲル化剤（増粘多糖類）、酸味料、香料、甘味料（ソルビトール）、着色料（紅花黄）、（一部にりんごを含む）	28品目
2月4日 (火)	きなこ棒	やおきん	80													○										きなこ（大豆を含む）（国内製造）、水飴、砂糖	不規則
	焼ごあじ	一栄食品	14	●	●	●	●							●												あじ調味干し（しまあじ（ベトナム）、砂糖、食塩）／ソルビット、調味料（アミノ酸）	不規則
	ぶるりんゼリーアップル	富士正食品	18	●	●							●	●			●	●	●	●	○	●	●				異性化液糖（国内製造）、還元水あめ、砂糖、アップル濃縮果汁、果糖／ゲル化剤（増粘多糖類）、酸味料、香料、（一部にりんごを含む）	不規則
2月5日 (水)	いも花子	辻安全食品	22																							さつまいも（国内産）、砂糖（さとさび（種子島産））、食用米油（国内製造）	28品目
	ソフトサラダ	亀田製菓	68	●	●	●	●									○										うるち米（米国産、国産）、植物油脂、でん粉、食塩、カツオエキスパウダー／加工でん粉、調味料（アミノ酸等）、植物レシチン、（一部に大豆を含む）	28品目
	やさいのラムネ	安部製菓	15	●	●	●	●	●	●	●	○	●			●				●	○	●	●				ブドウ糖（国内製造）、コーンスターチ、野菜・果実ミックスジュース（にんじん、りんご、オレンジ、その他）、でん粉分解物、りんご果汁、食用精製加工油脂／酸味料、貝カルシウム、香料、着色料（アトナー）、ビタミンC	不規則
2月6日 (木)	果汁ガミスマートパックぶどう	明治	45	●	●	●															○	○				水あめ（国内製造）、砂糖、濃縮ぶどう果汁、ゼラチン、植物油脂、でん粉／酸味料、ゲル化剤（ベクチン）、香料、光沢剤、（一部にりんご・ゼラチンを含む）	28品目
	ソフト豆もち	岩塚製菓	25	●	●	●	●									○										水稲もち米（国産）、植物油脂、大豆、でん粉、食塩／調味料（アミノ酸等）、植物レシチン、（一部に大豆を含む）	7品目
	果汁100%ゼリー	エースベーカー	15	●								○				●				○	○					【アップル】濃縮アップル果汁（りんご（日本、中国））、異性化液糖、砂糖／ゲル化剤（増粘多糖類）、酸味料、香料、甘味料（ソルビトール）、（一部にりんごを含む） 【ピーチ】異性化液糖（国内製造）、濃縮ピーチ果汁、濃縮アップル果汁、砂糖／ゲル化剤（増粘多糖類）、酸味料、香料、甘味料（ソルビトール）、（一部にもも・りんごを含む） 【オレンジ】異性化液糖（国内製造）、濃縮オレンジ果汁、濃縮アップル果汁、砂糖／ゲル化剤（増粘多糖類）、酸味料、香料、甘味料（ソルビトール）、（一部にオレンジ・りんごを含む） 【グレープ】異性化液糖（国内製造）、濃縮グレープ果汁、濃縮アップル果汁、砂糖／ゲル化剤（増粘多糖類）、酸味料、香料、甘味料（ソルビトール）、（一部にりんごを含む）	28品目
2月7日 (金)	ラムネいろいろ	春日井製菓	25									○										○				ぶどう糖（国内製造）、でん粉、果実・野菜濃縮飲料（りんご、ぶどう、にんじん、その他）、野菜・果実濃縮飲料（にんじん、りんご、オレンジ、その他）／酸味料、貝カルシウム、香料、重曹、糊料（プルラン）、（一部にオレンジ・りんごを含む）	7品目
	新潟仕込み 塩味	三幸製菓	35	●	●	●	●									○										米（米国産、タイ産、国産）、植物油脂、でん粉、食塩（長崎県崎戸製造10%、赤穂の天塩8%、沖縄県石垣島製造2%）、黒糖、油脂加工品／ソルビトール、調味料（アミノ酸等）、植物レシチン（大豆由来）、酸化防止剤（ローズマリー抽出物）	7品目
	リボンタンキッズゼリー	大正製菓	15																							<ミックスフルーツ風味> 砂糖混合ぶどう糖果糖液糖（国内製造）、粉末水あめ、砂糖／ゲル化剤（増粘多糖類）、酸味料、乳酸Ca、香料、V. B2、V. B1、V. B6 <りんご風味> 砂糖混合ぶどう糖果糖液糖（国内製造）、粉末水あめ、砂糖／ゲル化剤（増粘多糖類）、酸味料、乳酸Ca、香料、V. B2、V. B1、V. B6	28品目
2月8日 (土)																											

2月献立  
原材料表

○：アレルギー …… 商品の中に使用されているアレルギー  
●：コンタミネーション …… 原材料として使用していないが、同一工場もしくは同一ラインで使用されており、微量混入の可能性あること。

2025年1月10日作成

月日(曜日)	商品	メーカー	1個あたり kcal	アレルギー																					原材料	コンタミ		
				7品目							21品目																	
				卵	小麦	そば	落花生	えび	かに	あわび	いくら	オレノジ	牛肉	くるみ	さば	大豆	鶏肉	豚肉	まつたけ	やまいも	セリナ	バナナ	パナソニック	カシューナッツ				
2月10日 (月)	黒ごま最中	シアワセドー	53	●	●	●	●																	○		黒ごまあん(生あん、砂糖、水あめ、黒ごまペースト、ごま油、寒天)(国内製造)、最中の皮(もち粉、でん粉、植物油脂)／ソルビトール、増粘剤(キサンタン)	7品目	
	スティックポテト のり塩	湖池屋	65	●	●	●	●	●																			馬鈴薯(日本：遺伝子組換えでない)、植物油、食塩、青のり、あおさ、香辛料、酵母エキスパウダー／調味料(アミノ酸等)	28品目
	ひとくちシャーベット	しんこう	16	●								●				●					●	●					【イチゴ味】ぶどう糖果糖液糖(国内製造)、あまおうビュレ、砂糖／酸味料、ゲル化剤(増粘多糖類)、香料、安定剤(ジェランガム)、野菜色素【マンゴー味】ぶどう糖果糖液糖(国内製造)、マンゴービュレ、砂糖／酸味料、ゲル化剤(増粘多糖類)、香料、安定剤(ジェランガム)、カロチン色素【シャインマスカット味】ぶどう糖果糖液糖(国内製造)、マスカット果汁、砂糖／酸味料、ゲル化剤(増粘多糖類)、香料、安定剤(ジェランガム)、着色料(ヘチバチ、クチナシ)	28品目
2月11日 (火)																												
2月12日 (水)	大入りきなこ棒	鈴ノ屋	20													○											きな粉(大豆(国産))、水あめ、加工黒糖、八チミツ、食塩	不規則
	こつぶポテコ4連	東ハト	77	●	●	●	●	●				●															乾燥ポテト(外国製造)、植物油脂、食塩／加工澱粉、調味料(アミノ酸等)、酸化防止剤(ビタミンE)	不規則
	ぶるりんゼリーグレープ	富士正食品	18	●	●							●	●			●	●	●	●	●	●	●	●	●	●		異性化液糖(国内製造)、還元水あめ、砂糖、グレープ濃縮果汁、果糖／ゲル化剤(増粘多糖類)、酸味料、香料、ブドウ果皮色素	不規則
2月13日 (木)	ちびっこみかん	オリオン	30	●							○	●			●					●	○	●					ぶどう糖(国内製造)、砂糖、でん粉、ゼラチン、オレノジパウダー(デキストリン、柑橘混合果汁、ぶどう糖)／酸味料、香料、光沢剤、カロチノイド色素、糖料(アラビアガム)、乳酸Ca	不規則
	三幸の揚せん薫るしお味	三幸製菓	29	●	●		●									○											米(米国産、豪州産、その他)、植物油脂(なたね油、香味食用油、パーム油)、食塩、黒糖、油脂加工品／加工でん粉、調味料(アミノ酸等)、植物レシチン(大豆由来)、酸化防止剤(ローズマリー抽出物)	7品目
	山梨県産白桃ゼリー	和歌山産業	50	●								●	●			●				○	●	●	●				砂糖(タイ製造又は韓国製造)、もも濃縮果汁／甘味料(ソルビトール)、ゲル化剤(増粘多糖類)、酸味料、pH調整剤、乳酸カルシウム、酸化防止剤(酵素処理ルチン)、香料	28品目
2月14日 (金)	栗羊かん	かし原	54																								砂糖(国内製造)、生飴、栗甘露煮、水飴、寒天／クチナシ色素、酸化防止剤(V、C)	28品目
	ほろほろ焼 和塩	金吾堂製菓	79	●												○								●			うるち米(国産・米国産)、米油、コーンスターチ、食塩、コンブエキス、ガラクトオリゴ糖、たんぱく加水分解物(大豆を含む)、酵母エキス	7品目
	快適野菜ゼリー	杉本屋製菓	19	●								○										○					果糖ぶどう糖液糖(国内製造)、野菜・果実ミックスジュース(にんじん、りんご、オレンジ、その他)、砂糖／ゲル化剤(増粘多糖類)、酸味料、香料、着色料(カロチノイド、野菜色素)、酸化防止剤(ビタミンC)	28品目
2月15日 (土)																												

2月献立  
原材料表

○：アレルギー …… 商品の中に使用されているアレルギー  
●：コンタミネーション …… 原材料として使用していないが、同一工場もしくは同一ラインで使用されており、微量混入の可能性があること。

2025年1月10日作成

月日(曜日)	商品	メーカー	1個あたり kcal	アレルギー																					原材料	コンタミ	
				7品目							21品目																
				卵	小麦	そば	落花生	えび	かに	あわび	いか	いくら	オレシイ	牛肉	さけ	さば	大豆	鶏肉	豚肉	まつたけ	やまいも	ゼラチン	パルチン	カシューナッツ	アーモンド		
2月17日 (月)	塩羊かん	かし原	54																							砂糖 (国内製造)、生飴、水飴、寒天、塩	28品目
	おしゃぶりこんぶ4連	前島食品	6	●	●																					昆布 (北海道産)、還元水あめ、ホタテエキス、酵母エキス/調味料 (アミノ酸等)、ソルビトール、pH調整剤、甘味料 (カンゾウ、ステビア)	7品目
	長野県産シャインマスカットゼリー	和歌山産業	48	●								●	●				●					●	●	●		砂糖 (タイ製造又は韓国製造)、ぶどう果汁/甘味料 (ソルビトール)、ゲル化剤 (増粘多糖類)、酸味料、乳酸カルシウム、pH調整剤、酸化防止剤 (酵素処理ルチン、V. C)、香料、着色料 (紅花黄、クチナシ、カロチノイド)	28品目
2月18日 (火)	いちごマシュマロ	エイワ	36	●	●	●											○						○	○	水あめ (国内製造)、砂糖、麦芽糖、ぶどう糖、ゼラチン、コーンスターチ、濃縮イチゴ果汁、濃縮リンゴ果汁、大豆たんぱく、イチゴパウダー、砂糖混合ぶどう糖果糖液糖/ソルビトール、酸味料、ゲル化剤 (ペクチン)、着色料 (ビートレット)、香料	7品目	
	田舎のおかき 塩味	岩塚製菓	51	●	●	●	●										○								水稲もち米 (国産)、植物油、食塩/植物レシチン、調味料 (アミノ酸等)、(一部に大豆を含む)	7品目	
	森のくだもの屋さんステックゼリー	農水フーズ	18																					○	ぶどう味：砂糖混合ぶどう糖果糖液糖 (国内製造)、りんご濃縮果汁、ぶどう濃縮果汁/ゲル化剤 (増粘多糖類)、酸味料、pH調整剤、香料、酸化防止剤 (ビタミンC) りんご味：砂糖混合ぶどう糖果糖液糖 (国内製造)、りんご濃縮果汁/ゲル化剤 (増粘多糖類)、酸味料、pH調整剤、香料、酸化防止剤 (ビタミンC) みかん味：砂糖混合ぶどう糖果糖液糖 (国内製造)、りんご濃縮果汁、うしゅうみかん濃縮果汁/ゲル化剤 (増粘多糖類)、酸味料、pH調整剤、香料、酸化防止剤 (ビタミンC)	28品目	
2月19日 (水)	肉球ラムネ	オリオン	36	●	●								●									○	●	●	●	砂糖 (国内製造)、水飴、白桃果汁パウダー/乳化剤、酸味料、香料、果実色素	不規則
	さよばい塩味	ホンダ製菓	34	●	●	●	●						●				○	●					●	●	●	うるち米 (国産)、植物油 (米油)、もち粉 (タイ産)、でん粉、砂糖、食塩/加工でん粉、調味料 (アミノ酸等)、酸化防止剤 (オレザノール、ビタミンE)、(一部に大豆を含む)	28品目
	ぶるんステックゼリー	農水フーズ	19																					○	【ぶどう味】砂糖混合ぶどう糖果糖液糖 (国内製造)、ぶどう濃縮果汁/ゲル化剤 (増粘多糖類)、酸味料、pH調整剤、香料、酸化防止剤 (ビタミンC) 【りんご味・みかん味・もも味】砂糖混合ぶどう糖果糖液糖 (国内製造)、りんご濃縮果汁/ゲル化剤 (増粘多糖類)、酸味料、pH調整剤、香料、酸化防止剤 (ビタミンC)	28品目	
2月20日 (木)	無添加クッキーラムネビュア	カクタイ製菓	16	●	●																				砂糖 (国内製造)、砂糖調整品 (砂糖、コーンスターチ)、コーンスターチ、ばれいしよでん粉、濃縮レモン果汁、レモンペースト、シークワーサー果汁パウダー	不規則	
	あとひき煎 サラダ	こめの里本舗	83	●	●	●	●											●	●					●	●	うるち米 (国産)、食用油脂、でん粉、食塩/調味料 (アミノ酸等)	不規則
	わんにゃんゼリー	エースベーカー	13	●									●										○		【アップル】異性化液糖 (国内製造)、濃縮アップル果汁、砂糖/ゲル化剤 (増粘多糖類)、酸味料、香料、甘味料 (ソルビトール)、着色料 (フラボノイド、クチナシ)、(一部にりんごを含む) 【オレシイ】異性化液糖 (国内製造)、濃縮アップル果汁、砂糖/ゲル化剤 (増粘多糖類)、酸味料、香料、着色料 (ラック、フラボノイド)、甘味料 (ソルビトール)、(一部にりんごを含む) 【グレープ】異性化液糖 (国内製造)、濃縮アップル果汁、砂糖/ゲル化剤 (増粘多糖類)、酸味料、着色料 (アントシアニン)、香料、甘味料 (ソルビトール)、(一部にりんごを含む) 【パイナップル】異性化液糖 (国内製造)、濃縮アップル果汁、砂糖/ゲル化剤 (増粘多糖類)、酸味料、香料、甘味料 (ソルビトール)、着色料 (フラボノイド)、(一部にりんごを含む) 【ピーチ】異性化液糖 (国内製造)、濃縮アップル果汁、砂糖/ゲル化剤 (増粘多糖類)、酸味料、香料、甘味料 (ソルビトール)、着色料 (アントシアニン、フラボノイド)、(一部にりんごを含む)	28品目	
2月21日 (金)	ふんわり名人きなこ餅	越後製菓	103	●	●	●	●										○								植物油 (国内製造)、もち米 (国産)、砂糖、きなこ (北海道産大豆)、ぶどう糖、和三盆糖、食塩	7品目	
	ミニおやつカルパス	ヤガイ	12	●	●								○					●	○	○				○	鶏肉 (国産)、豚脂肪、結着材料 (粗ゼラチン、でん粉)、豚肉、糖類 (麦芽糖、砂糖)、食塩、香辛料、豚コラーゲン/調味料 (アミノ酸)、リン酸塩 (Na)、pH調整剤、酸化防止剤 (ビタミンC)、くん液、発色剤 (亜硝酸 Na)、(一部に牛肉・鶏肉・豚肉・ゼラチンを含む)	28品目	
	ぶるりんゼリーピーチ	富士正食品	18	●	●								●	●				●	●	●			○	●	●	異性化液糖 (国内製造)、還元水あめ、砂糖、ピーチ濃縮果汁、果糖/ゲル化剤 (増粘多糖類)、酸味料、香料、(一部にもちを含む)	不規則
2月22日 (土)																											

2月献立  
原材料表

○：アレルギー …… 商品の中に使用されているアレルギー  
●：コンタミネーション …… 原材料として使用していないが、同一工場もしくは同一ラインで使用されており、微量混入の可能性あること。

2025年1月10日作成

月日(曜日)	商品	メーカー	1個あたり kcal	アレルギー																					原材料	コンタミ			
				7品目							21品目																		
				卵	小麦	そば	落花生	えび	かに	あわび	いくら	オレイン	牛肉	さけ	さば	大豆	鶏肉	豚肉	まつたけ	やまいも	ゼラチン	りんご	バナナ	ごま	カシューナッツ				
2月24日 (月)																													
2月25日 (火)	本燻羊かん	かし原	54																									砂糖(国内製造)、生飴、水飴、寒天	28品目
	かむおやつ ごま付きいりこ	なとり	14	●	●	●	●																	○				かたくちいわし(国産)、砂糖、水あめ、ごま、食塩、香辛料	不規則
	愛媛県産みかんゼリー	和歌山産業	48	●								●	●			●					●	●	●	●				砂糖(タイ製造又は韓国製造)、みかん濃縮果汁/甘味料(ソルビトール)、ゲル化剤(増粘多糖類)、酸味料、乳酸カルシウム、pH調整剤、酸化防止剤(酵素処理ルチン、V. C)、香料、着色料(カロチノイド)	28品目
2月26日 (水)	アロとちやいまいっせん	オリオン	24	●	●							●									●	●	●	●				砂糖(国内製造)、水飴、デキストリン/酸味料、増粘剤(アラビアガム)、乳化剤、着色料(カラメル、β-カロチン)、ビタミンC、光沢剤、香料	不規則
	テキサスコーンお好み焼	松山製菓	53	●	●	●		●				●			●	○	●					○	○	●				コーングリッツ(国内製造)、植物油、粉末ソース、糖類(砂糖、ぶどう糖)、食塩、オニオンパウダー、香味油、デキストリン/調味料(アミノ酸等)、加工でん粉、酸味料、カラメル色素、香辛料抽出物、甘味料(カンゾウ)、香料、(一部に大豆・りんご・ゼラチンを含む)	7品目
	凍らせて食べる国産果汁のシャーベット	エースベーカー	20	●								●										○	○	●				【りんご】異性化液糖(国内製造)、りんごピューレ、砂糖、濃縮りんご果汁/ゲル化剤(加工でん粉、増粘多糖類、寒天)、酸味料、香料、甘味料(ソルビトール)、(一部にりんごを含む) 【みかん】異性化液糖(国内製造)、濃縮温州みかん果汁、砂糖/ゲル化剤(加工でん粉、増粘多糖類、寒天)、酸味料、香料、甘味料(ソルビトール) 【白桃】異性化液糖(国内製造)、濃縮もも果汁、砂糖/ゲル化剤(加工でん粉、増粘多糖類、寒天)、酸味料、香料、甘味料(ソルビトール)、(一部にももを含む)	28品目
2月27日 (木)	焼いもようかん	やおきん	69	●																								焼きいもペースト(インドネシア製造)、砂糖、水飴、マルチール、寒天/グリシン、乳化剤、香料	不規則
	みそボンネ旨味風味	辻安全食品	12																									うるち米(国産)、調合みそ(米、食塩)、発酵調味料(米麹、玄米、食塩)、しょうゆ風味調味料(食塩、酵母エキス、昆布エキス)、ねぎ、ぶどう糖、食塩、酵母エキス、風味原料(かつお節粉末、しいたけ粉末、昆布粉末)	28品目
	紫の野菜ゼリー	杉本屋製菓	20	●																			○					果糖ぶどう糖液糖(国内製造)、野菜・果実ミックスジュース(にんじん、りんご、ぶどう、その他)、砂糖/ゲル化剤(増粘多糖類)、酸味料、香料、着色料(野菜色素、クチナシ)	28品目
2月28日 (金)	おしりたんていおしりラムネ	オリオン	28	●	●							●																砂糖(国内製造)、水飴、白桃果汁パウダー / 乳化剤、酸味料、香料、果実色素	不規則
	おにぎりせんべい銀しゃり	マスタ	62	●	●	●																						うるち米(国産、アメリカ産)、植物油、還元水あめ、食塩/調味料(アミノ酸等)、酸化防止剤(ビタミンE)、香料、(一部に大豆を含む)	7品目
	果汁100%スティックゼリー	リボン	14	●								○										●	○					濃縮リンゴ果汁(中国製造)、異性化液糖、砂糖、濃縮グレープ果汁、濃縮オレンジ果汁、濃縮ミカン果汁、寒天/ゲル化剤(増粘多糖類)、ソルビトール、酸味料、香料	7品目

# 2月 献立表

まいにち七菜

まいにち七菜

ごはんセット

夕食・翌朝食セット  
夕食用 まいにち七菜

和食を中心に和洋中をバランスよく組み合わせた、まいにちお楽しみいただける美味しくヘルシーな献立です。

※夕食・翌朝食セットの夕食用「まいにち七菜」の献立表もこちらをご覧ください。

ごはんセット

ごはんセット

おすすめ!

国産の白ごはんや混ぜごはんなどが付いた、ごはんセットもご用意しています!

★日本全国食巡り東北3県特集②★

東北の食材やご当地メニューなども!  
東北特集マーク、アンダーラインでご確認ください。

今月の豆知識

1月27日(月)	28日(火)	29日(水)	30日(木)	31日(金)	2月1日(土)	2日(日)
<b>主菜</b> 鶏肉の山椒焼き <ul style="list-style-type: none"> <li>春巻き</li> <li>白菜の旨煮</li> <li>茄子とにらの炒め物</li> <li>春雨サラダ</li> <li>小松菜とこんにゃくの和え物</li> <li>ザーサイ漬</li> </ul> 白飯	<b>主菜</b> ますのマヨネーズ焼き <ul style="list-style-type: none"> <li>厚揚げと根菜の煮物</li> <li>竹輪とキャベツの磯炒め</li> <li>ぜんまいと高菜の炒め煮</li> <li>ピーンスサラダ</li> <li>チンゲン菜のごま和え</li> <li>漬物</li> </ul> 白飯	<b>主菜</b> すき焼き風コロッケ <ul style="list-style-type: none"> <li>茄子とくわいの肉味噌炒め</li> <li>いんげんソテー</li> <li>切り昆布の炒り煮</li> <li>カリフラワーのサラダ</li> <li>長芋とオクラのおかか和え</li> <li>漬物</li> </ul> 白飯	<b>主菜</b> さばの幽庵焼き <ul style="list-style-type: none"> <li>がんと大根の炊き合わせ</li> <li>キャベツと蓮根の辛味噌炒め</li> <li>卵の花</li> <li>チンゲン菜のわさび和え</li> <li>ポテトサラダ</li> <li>漬物</li> </ul> 白飯	<b>主菜</b> 太刀魚の蒲焼き <ul style="list-style-type: none"> <li>仙台麩の卵とじ</li> <li>根菜の白味噌煮</li> <li>水菜とウインナーの炒め物</li> <li>豆と豆乳のサラダ</li> <li>小松菜のごま和え</li> <li>漬物</li> </ul> 麦ごはん	<b>主菜</b> 鶏肉の味噌漬け焼き <ul style="list-style-type: none"> <li>卵と野菜の炒め物</li> <li>じゃが芋のそぼろ煮</li> <li>セロリの塩炒め</li> <li>ほうれん草ともやしのサラダ</li> <li>白菜の磯和え</li> <li>漬物</li> </ul> わかめごはん	<b>主菜</b> いわしの竜田揚げ蒲焼だれ <ul style="list-style-type: none"> <li>さつま芋とツナの煮物</li> <li>小松菜の炒め物</li> <li>五目大豆煮</li> <li>ひじきサラダ</li> <li>キャベツの香り和え</li> <li>漬物</li> </ul> 白飯
<b>主菜</b> メンチカツ <ul style="list-style-type: none"> <li>花形五目しんじょの炊き合わせ</li> <li>いんげんと竹輪の炒め物</li> <li>茄子の揚げたし</li> <li>ほうれん草の白和え</li> <li>大根の柚子なます</li> <li>漬物</li> </ul> 五目ごはん	<b>主菜</b> さばの味噌煮 <ul style="list-style-type: none"> <li>さつま揚げと大根の煮物</li> <li>大学芋</li> <li>チンゲン菜の塩炒め</li> <li>白菜の生姜和え</li> <li>ブロッコリーのおかかマヨネーズ和え</li> <li>漬物</li> </ul> 白飯	<b>主菜</b> ハンバーグブラウンシチュー <ul style="list-style-type: none"> <li>カブとカリフラワーのコンソメ煮</li> <li>ウインナーといんげんの炒め物</li> <li>きのこのバター醤油炒め</li> <li>人参とツナの和え物</li> <li>ピーンスサラダ</li> <li>ピクルス</li> </ul> 白飯	<b>主菜</b> 豚肉のにんにく醤油炒め <ul style="list-style-type: none"> <li>高野豆腐の煮物</li> <li>じゃが芋の青海苔バターソテー</li> <li>ピーマンともやしの炒め物</li> <li>ごぼうサラダ</li> <li>キャベツの甘酢和え</li> <li>漬物</li> </ul> 十五穀ごはん	<b>主菜</b> アジ竜田の韓国風甘辛ソース <ul style="list-style-type: none"> <li>たご揚げくんの煮物</li> <li>かぶの柚子生姜煮</li> <li>ブロッコリーの中華炒め</li> <li>海藻サラダ</li> <li>菜の花の辛子和え</li> <li>漬物</li> </ul> 白飯	<b>主菜</b> メバルの煮付け <ul style="list-style-type: none"> <li>小松菜の炒め物</li> <li>キャベツとピーマンの味噌炒め</li> <li>さつま芋の甘煮</li> <li>大根と水菜のサラダ</li> <li>胡瓜とわかめの酢の物</li> <li>漬物</li> </ul> 白飯	<b>主菜</b> 鶏肉の水炊き風 <ul style="list-style-type: none"> <li>じゃが芋のそぼろ炒め</li> <li>五目きんぴら</li> <li>切干大根の炒り煮</li> <li>コーンサラダ</li> <li>チンゲン菜のごま酢和え</li> <li>漬物</li> </ul> 白飯
<b>主菜</b> 豚肉と蓮根のピリ辛炒め <ul style="list-style-type: none"> <li>海老と豆腐のふんわりしんじょ</li> <li>竹輪とキャベツの磯炒め</li> <li>ごぼうの七味炒め</li> <li>チンゲン菜の梅しそ和え</li> <li>葱ぬた</li> <li>漬物</li> </ul> 白飯	<b>主菜</b> さわらのナンバ味噌焼き <ul style="list-style-type: none"> <li>がんもの含め煮</li> <li>かぼちゃの煮物</li> <li>にんにくの芽の炒め物</li> <li>ほうれん草のわさびマヨネーズ和え</li> <li>豆と豆乳のサラダ</li> <li>漬物</li> </ul> 麦ごはん	<b>主菜</b> 赤魚の粕漬け焼き <ul style="list-style-type: none"> <li>かぼちゃのふんわり揚げ</li> <li>小松菜としらたきの炒め物</li> <li>大豆としらすの炒り煮</li> <li>シェルマカロニサラダ</li> <li>菜の花のなめ草和え</li> <li>漬物</li> </ul> 白飯	<b>主菜</b> 若鶏の唐揚げ中華野菜あんかけ <ul style="list-style-type: none"> <li>キャベツの辛味噌炒め</li> <li>揚げ茄子の薬味がけ</li> <li>ピーンソテー</li> <li>チンゲン菜のごま醤油和え</li> <li>中華くらげのサラダ</li> <li>ザーサイ漬</li> </ul> 白飯	<b>主菜</b> 海老マカロニグラタン <ul style="list-style-type: none"> <li>チキンナゲット</li> <li>ポテといんげんのソテー</li> <li>カリフラワーのコンソメ煮</li> <li>グリーンサラダ</li> <li>ほうれん草のくるみ和え</li> <li>ピクルス</li> </ul> ケチャップライス	<b>主菜</b> 和風おろしハンバーグ <ul style="list-style-type: none"> <li>厚揚げの煮物</li> <li>五目大豆煮</li> <li>きのこの炒め物</li> <li>納豆昆布和え</li> <li>キャベツとツナのサラダ</li> <li>漬物</li> </ul> 白飯	<b>主菜</b> 牛肉コロッケ <ul style="list-style-type: none"> <li>チンゲン菜とベーコンの卵炒め</li> <li>根菜の炊き合わせ</li> <li>こんにゃくとセロリの七味炒め</li> <li>カリフラワーのサラダ</li> <li>いんげんのごま和え</li> <li>漬物</li> </ul> 白飯
<b>主菜</b> 鶏肉のくわ焼き <ul style="list-style-type: none"> <li>豆腐の中華味噌炒め</li> <li>ブロッコリーの香り炒め</li> <li>切干大根のじゃこきんぴら</li> <li>小松菜の磯和え</li> <li>タマゴサラダ</li> <li>漬物</li> </ul> 白飯	<b>主菜</b> 肉団子の五目あんかけ <ul style="list-style-type: none"> <li>茄子とピーマンの生姜炒め</li> <li>ひじきと大豆の煮物</li> <li>蓮根と明日葉のピリ辛炒め</li> <li>かぼちゃサラダ</li> <li>もやしと水菜の梅おかか和え</li> <li>漬物</li> </ul> 白飯	<b>主菜</b> 豚肉の甘ったれ炒め <ul style="list-style-type: none"> <li>豆腐の包み揚げ</li> <li>かぶと菜の花の煮物</li> <li>卵の花</li> <li>春菊のおひたし</li> <li>わかめサラダ</li> <li>漬物</li> </ul> 十五穀ごはん	<b>主菜</b> 海老カツ <ul style="list-style-type: none"> <li>根菜の炊き合わせ</li> <li>ツナといんげんのソテー</li> <li>きのこの当座煮</li> <li>ほうれん草のピーナッツ和え</li> <li>ひじきサラダ</li> <li>漬物</li> </ul> 白飯	<b>主菜</b> 太刀魚のしそ香味焼き <ul style="list-style-type: none"> <li>茄子のオランダ煮</li> <li>カリフラワーのカレー炒め</li> <li>ずんだ餅</li> <li>いんげんの生姜和え</li> <li>ポテトサラダ</li> <li>漬物</li> </ul> 白飯	<b>主菜</b> 酢鶏 <ul style="list-style-type: none"> <li>焼き餃子</li> <li>厚揚げと白菜の中華煮込み</li> <li>カリフラワーの炒め物</li> <li>大根と胡瓜の和え物</li> <li>春雨サラダ</li> <li>ザーサイ漬</li> </ul> 白飯	<b>主菜</b> アジ大葉フライ <ul style="list-style-type: none"> <li>じゃが芋とウインナーのソテー</li> <li>茄子の揚げたし</li> <li>きのこのスクランブルエッグ</li> <li>豆のごま和えサラダ</li> <li>キャベツの甘酢和え</li> <li>漬物</li> </ul> ひじきごはん
<b>主菜</b> 豚肉のカレー炒め <ul style="list-style-type: none"> <li>野菜の炊き合わせ</li> <li>キャベツの味噌炒め</li> <li>さつま芋の黒ごま炒め</li> <li>春菊の白和え</li> <li>小松菜と小海老のおひたし</li> <li>漬物</li> </ul> 白飯	<b>主菜</b> 鶏肉の寒麹焼き <ul style="list-style-type: none"> <li>里芋とさつま揚げの煮物</li> <li>切干大根の炒り煮</li> <li>ピーマンのおかか炒め</li> <li>チーズサラダ</li> <li>菜の花のおひたし</li> <li>漬物</li> </ul> 白飯	<b>主菜</b> 気仙沼産かつおカツ <ul style="list-style-type: none"> <li>高野豆腐の含め煮</li> <li>茄子の南蛮漬</li> <li>蓮根きんぴら</li> <li>大根とツナのサラダ</li> <li>ほうれん草の黒ごま和え</li> <li>漬物</li> </ul> 白飯	<b>主菜</b> 肉野菜炒め <ul style="list-style-type: none"> <li>里芋と大根のそぼろ煮</li> <li>炒り豆腐</li> <li>ブロッコリーの生姜炒め</li> <li>水菜ともやしのサラダ</li> <li>わかめの酢の物</li> <li>漬物</li> </ul> 菜めし	<b>主菜</b> 肉じゃがコロッケ <ul style="list-style-type: none"> <li>さつま芋と切り昆布の煮物</li> <li>ごぼうのそぼろ炒め</li> <li>山菜炒り煮</li> <li>かぼちゃサラダ</li> <li>キャベツの赤しそ和え</li> <li>漬物</li> </ul> 白飯	<b>主菜</b> 鶏肉の照り焼き <ul style="list-style-type: none"> <li>五目しんじょの炊き合わせ</li> <li>蓮根のにら炒め</li> <li>チンゲン菜の煮びたし</li> <li>ツナと胡瓜の和え物</li> <li>タラモサラダ</li> <li>漬物</li> </ul> 麦ごはん	<b>主菜</b> ハムカツ <ul style="list-style-type: none"> <li>五目豆腐</li> <li>じゃが芋とウインナーの炒め物</li> <li>大根のごま味噌煮</li> <li>チンゲン菜の山吹和え</li> <li>ピーンスサラダ</li> <li>漬物</li> </ul> 白飯

**2月6日(木) 海苔の日**  
日本の食文化に馴染み深い海苔。「海苔の日」はその文化を祝うとともに、海苔に対する感謝の気持ちが込められた日とされています。

**2月17日(月) 千切り大根の日**  
日本の伝統食である「千切り大根」の魅力を、幅広い人に知ってもらうことを目的とした記念日とされています。

お得な情報、おすすめ献立配信中!  
友だち登録された方限定で  
お弁当代金より  
**100円引きクーポンプレゼント!**

※お一人様1回限り  
※初回登録時にクーポンが発行されます。  
※このキャンペーンは予告なく終了する場合がございます。  
※100円引きクーポンには有効期限があります。  
詳しくはクーポン画面をご確認ください。

「ベネッセのおうちごはん」で検索  
ID: @ouchigohan

▼カロリー・塩分等の栄養価やアレルギーの詳細はWebの献立表でご確認ください。  
<https://www.benesse-palette.co.jp>  
ベネッセのおうちごはん 検索

※献立は都合により変更になる場合がございます。

【参考文献】旬「高菜」「白菜」「ほうれん草」「あしたば」「大根」「なばな(菜の花)」「キャベツ」 もっとからだにいい野菜の便利帳 高橋書店

まいにち七菜 栄養量表

まいにち七菜 おかずのみ

	エネルギー (kcal)	タンパク (g)	脂質 (g)	炭水化 (g)	食塩相 (g)
1日	333	15.7	20.2	20.8	2.4
2日	328	11.7	17.9	30.6	2.5
3日	351	10.2	19.9	31.7	2.4
4日	478	16.3	28.6	37.6	2.6
5日	298	13.9	17.6	23.0	2.6
6日	318	14.1	19.7	19.9	2.4
7日	339	16.3	19.5	25.1	2.9
8日	271	16.5	11.8	25.2	2.4
9日	340	17.5	18.1	27.4	2.3
10日	319	14.2	17.9	23.3	2.9
11日	311	19.7	16.9	21.1	2.7
12日	358	21.1	16.8	27.6	3.1
13日	427	12.0	28.0	31.6	3.4
14日	388	16.2	20.1	34.4	2.2
15日	335	15.6	18.9	26.7	2.1
16日	372	8.3	21.7	36.8	1.7
17日	340	16.3	22.8	17.0	2.4
18日	314	11.9	17.4	27.7	2.7
19日	383	17.6	26.6	18.0	2.5
20日	236	9.1	11.4	25.3	2.3
21日	346	11.3	21.3	27.3	2.8
22日	421	13.5	25.0	35.3	2.9
23日	345	12.1	20.7	27.7	2.0
24日	301	14.0	15.8	25.4	2.2
25日	311	16.7	18.2	18.9	1.7
26日	316	15.4	16.0	27.7	2.2
27日	331	16.0	18.2	24.0	2.7
28日	413	9.2	18.4	53.2	2.8

まいにち七菜 【ごはん付き】

	エネルギー (kcal)	タンパク (g)	脂質 (g)	炭水化 (g)	食塩相 (g)
1日	460	17.3	19.1	54.2	4.6
2日	448	13.4	17.4	57.9	2.2
3日	488	12.6	20.3	63.4	2.7
4日	575	17.8	27.8	60.2	2.4
5日	435	16.0	16.5	55.3	2.3
6日	461	15.8	19.1	55.8	2.3
7日	476	17.6	19.9	55.8	2.4
8日	393	18.3	9.6	57.3	2.1
9日	465	19.3	17.1	56.9	2.1
10日	456	16.4	17.6	54.8	2.7
11日	457	22.0	17.4	55.6	2.6
12日	501	23.3	17.1	58.6	2.9
13日	535	13.8	25.0	61.2	3.2
14日	464	15.3	15.1	67.1	2.8
15日	464	16.4	18.0	58.8	1.9
16日	504	10.2	20.1	69.4	1.5
17日	473	17.9	21.7	49.2	2.3
18日	424	13.4	14.7	58.1	2.5
19日	460	17.0	19.8	54.4	2.1
20日	374	10.8	10.8	57.5	2.1
21日	488	13.3	21.1	59.0	2.6
22日	557	14.6	24.4	67.7	2.8
23日	468	14.6	18.2	62.4	4.6
24日	441	15.7	15.7	56.5	2.0
25日	441	18.3	18.3	48.1	1.6
26日	443	16.7	14.7	58.7	1.9
27日	443	16.6	16.6	56.3	4.4
28日	527	10.9	18.1	78.2	2.5

まいにち七菜 栄養価表

まいにち七菜 【ごはんセット】

	エネルギー (kcal)	タンパク (g)	脂質 (g)	炭水化 (g)	食繊維 (g)	食塩相 (g)
1日	572	19.9	21.1	75.9	3.8	6.0
2日	568	15.8	18.8	82.1	5.2	2.5
3日	587	14.6	21.9	83.3	3.4	3.2
4日	718	20.4	29.5	89.1	4.6	2.7
5日	538	18.0	18.5	74.5	5.0	2.6
6日	572	18.5	20.9	77.9	3.9	2.3
7日	577	20.4	20.3	75.8	4.1	2.9
8日	511	20.6	12.7	76.7	4.3	2.4
9日	580	21.6	19.0	78.9	5.8	2.3
10日	559	18.3	18.8	74.8	3.9	3.0
11日	536	23.3	17.7	74.2	6.0	2.7
12日	598	25.2	17.7	79.1	6.0	3.1
13日	667	16.1	28.9	83.1	3.3	3.4
14日	548	18.9	20.7	71.6	5.1	3.1
15日	575	19.7	19.8	78.2	4.9	2.1
16日	612	12.4	22.6	88.3	5.3	1.7
17日	580	20.4	23.7	68.5	3.7	2.5
18日	554	16.0	18.3	79.2	4.5	2.7
19日	637	22.0	27.8	76.1	4.5	2.5
20日	476	13.2	12.3	76.8	5.0	2.3
21日	586	15.4	22.2	78.8	3.9	2.8
22日	631	15.4	23.6	86.6	3.5	2.9
23日	602	17.5	21.6	84.6	3.8	6.2
24日	541	18.1	16.7	76.9	5.3	2.3
25日	551	20.8	19.1	70.4	3.8	1.7
26日	556	19.5	16.9	79.1	3.8	2.2
27日	571	20.1	19.1	80.1	4.1	5.9
28日	653	13.3	19.3	104.7	5.2	2.8
合計	16256	515.4	569.5	2225.3	125.7	82.8
平均	581	18.4	20.3	79.5	4.5	3.0

## ■まいにち七菜（おかずのみ）

製品名	アレルゲン表示要
25・01・27まいにち七菜	小麦・卵・牛肉・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン
25・01・28まいにち七菜	小麦・卵・乳成分・ごま・さば・大豆
25・01・29まいにち七菜	小麦・卵・乳成分・牛肉・さば・大豆・豚肉・やまいも・りんご
25・01・30まいにち七菜	小麦・卵・乳成分・ごま・さば・大豆・りんご
25・01・31まいにち七菜	小麦・卵・乳成分・ごま・大豆・鶏肉・豚肉
25・02・01まいにち七菜	小麦・卵・乳成分・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン
25・02・02まいにち七菜	小麦・卵・乳成分・ごま・さば・大豆・鶏肉
25・02・03まいにち七菜	小麦・乳成分・牛肉・ごま・さば・大豆・鶏肉
25・02・04まいにち七菜	小麦・卵・ごま・さば・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン
25・02・05まいにち七菜	小麦・卵・乳成分・ごま・さば・大豆・鶏肉・豚肉・りんご
25・02・06まいにち七菜	小麦・卵・乳成分・ごま・さば・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン
25・02・07まいにち七菜	小麦・卵・乳成分・ごま・さば・大豆・ゼラチン
25・02・08まいにち七菜	小麦・卵・乳成分・ごま・さば・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン
25・02・09まいにち七菜	小麦・卵・乳成分・ごま・さば・大豆・鶏肉・豚肉
25・02・10まいにち七菜	えび・小麦・卵・ごま・さば・大豆・鶏肉・豚肉・やまいも・ゼラチン
25・02・11まいにち七菜	小麦・卵・乳成分・ごま・さば・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン
25・02・12まいにち七菜	えび・かに・小麦・卵・ごま・さば・大豆・豚肉
25・02・13まいにち七菜	小麦・卵・乳成分・牛肉・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・りんご・ゼラチン
25・02・14まいにち七菜	えび・くるみ・小麦・卵・乳成分・大豆・鶏肉・りんご
25・02・15まいにち七菜	小麦・卵・乳成分・さば・大豆・鶏肉・豚肉・りんご
25・02・16まいにち七菜	小麦・卵・乳成分・牛肉・ごま・さば・大豆・鶏肉・豚肉・りんご・ゼラチン
25・02・17まいにち七菜	えび・かに・小麦・卵・乳成分・ごま・大豆・鶏肉・りんご・ゼラチン
25・02・18まいにち七菜	小麦・卵・乳成分・ごま・さば・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン
25・02・19まいにち七菜	小麦・卵・乳成分・ごま・さば・大豆・豚肉
25・02・20まいにち七菜	えび・小麦・卵・乳成分・落花生・いか・ごま・さば・大豆・鶏肉
25・02・21まいにち七菜	小麦・卵・乳成分・さば・大豆・鶏肉
25・02・22まいにち七菜	小麦・卵・乳成分・落花生・牛肉・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・りんご・ゼラチン・魚醤（魚介類）
25・02・23まいにち七菜	小麦・卵・乳成分・ごま・さば・大豆・鶏肉・豚肉・りんご・ゼラチン
25・02・24まいにち七菜	えび・小麦・ごま・さば・大豆・豚肉
25・02・25まいにち七菜	小麦・卵・乳成分・ごま・さば・大豆・鶏肉
25・02・26まいにち七菜	小麦・卵・乳成分・ごま・さば・大豆・豚肉・りんご
25・02・27まいにち七菜	小麦・卵・ごま・さば・大豆・豚肉・ゼラチン
25・02・28まいにち七菜	小麦・卵・乳成分・ごま・さば・大豆・豚肉
25・03・01まいにち七菜	小麦・卵・乳成分・ごま・さば・大豆・鶏肉・ゼラチン
25・03・02まいにち七菜	小麦・卵・乳成分・牛肉・ごま・さば・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン

## ■まいにち七菜（ごはんセット/ごはん付き）

製品名	アレルギー表示要
25・01・27まいにち七菜ごはん	小麦・卵・牛肉・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン
25・01・28まいにち七菜ごはん	小麦・卵・乳成分・ごま・さけ・さば・大豆
25・01・29まいにち七菜ごはん	小麦・卵・乳成分・牛肉・さば・大豆・豚肉・やまいも・りんご
25・01・30まいにち七菜ごはん	小麦・卵・乳成分・ごま・さば・大豆・りんご
25・01・31まいにち七菜ごはん	小麦・卵・乳成分・ごま・大豆・鶏肉・豚肉
25・02・01まいにち七菜ごはん	小麦・卵・乳成分・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン
25・02・02まいにち七菜ごはん	小麦・卵・乳成分・ごま・さば・大豆・鶏肉
25・02・03まいにち七菜ごはん	小麦・乳成分・牛肉・ごま・さば・大豆・鶏肉
25・02・04まいにち七菜ごはん	小麦・卵・ごま・さば・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン
25・02・05まいにち七菜ごはん	小麦・卵・乳成分・ごま・さば・大豆・鶏肉・豚肉・りんご
25・02・06まいにち七菜ごはん	小麦・そば・卵・乳成分・ごま・さば・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン
25・02・07まいにち七菜ごはん	小麦・卵・乳成分・ごま・さば・大豆・ゼラチン
25・02・08まいにち七菜ごはん	小麦・卵・乳成分・ごま・さば・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン
25・02・09まいにち七菜ごはん	小麦・卵・乳成分・ごま・さば・大豆・鶏肉・豚肉
25・02・10まいにち七菜ごはん	えび・小麦・卵・ごま・さば・大豆・鶏肉・豚肉・やまいも・ゼラチン
25・02・11まいにち七菜ごはん	小麦・卵・乳成分・ごま・さば・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン
25・02・12まいにち七菜ごはん	えび・かに・小麦・卵・ごま・さば・大豆・豚肉
25・02・13まいにち七菜ごはん	小麦・卵・乳成分・牛肉・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・りんご・ゼラチン
25・02・14まいにち七菜ごはん	えび・くるみ・小麦・卵・乳成分・大豆・鶏肉・りんご
25・02・15まいにち七菜ごはん	小麦・卵・乳成分・さば・大豆・鶏肉・豚肉・りんご
25・02・16まいにち七菜ごはん	小麦・卵・乳成分・牛肉・ごま・さば・大豆・鶏肉・豚肉・りんご・ゼラチン
25・02・17まいにち七菜ごはん	えび・かに・小麦・卵・乳成分・ごま・大豆・鶏肉・りんご・ゼラチン
25・02・18まいにち七菜ごはん	小麦・卵・乳成分・ごま・さば・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン
25・02・19まいにち七菜ごはん	小麦・そば・卵・乳成分・ごま・さば・大豆・豚肉
25・02・20まいにち七菜ごはん	えび・小麦・卵・乳成分・落花生・いか・ごま・さば・大豆・鶏肉
25・02・21まいにち七菜ごはん	小麦・卵・乳成分・さば・大豆・鶏肉
25・02・22まいにち七菜ごはん	小麦・卵・乳成分・落花生・牛肉・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・りんご・ゼラチン・魚醤（魚介類）
25・02・23まいにち七菜ごはん	小麦・卵・乳成分・ごま・さば・大豆・鶏肉・豚肉・りんご・ゼラチン
25・02・24まいにち七菜ごはん	えび・小麦・ごま・さば・大豆・豚肉
25・02・25まいにち七菜ごはん	小麦・卵・乳成分・ごま・さば・大豆・鶏肉
25・02・26まいにち七菜ごはん	小麦・卵・乳成分・ごま・さば・大豆・豚肉・りんご
25・02・27まいにち七菜ごはん	小麦・卵・ごま・さば・大豆・豚肉・ゼラチン
25・02・28まいにち七菜ごはん	小麦・卵・乳成分・ごま・さば・大豆・豚肉
25・03・01まいにち七菜	小麦・卵・乳成分・ごま・さば・大豆・鶏肉・ゼラチン
25・03・02まいにち七菜	小麦・卵・乳成分・牛肉・ごま・さば・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン