



# 2月献立表



日	牛乳	主食	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量			
3月	○	いわしと大豆の甘辛ご飯 野菜の昆布あえ 節分すまし汁 いちご  節分(2/2)	いわし 鶏肉 豆腐 かまぼこ	牛乳 こんぶ 乾) わかめ	米 かたくり粉 中ざら糖	米油 ごま	にんじん 小松菜	しょうが キャベツ もやし 大根 えのきたけ ねぎ いちご	604 kcal 24.0 g 20.7 g 2.4 g
4火	○	はちみつレモントースト ポークビーンズ ごまマヨサラダ はるみ	豚肉 大豆	牛乳	パン はちみつ 上白糖 じゃがいも 三温糖 小麦粉	バター 米油 マヨネーズ ごま	にんじん 小松菜	レモン たまねぎ ごぼう キャベツ れんこん はるみ	570 kcal 23.9 g 24.6 g 2.2 g
5水	○	ごはん スタミナ納豆 家常豆腐 くきわかめのサラダ	豚肉 納豆 みそ 鶏肉 生揚げ	牛乳 くきわかめ	米 三温糖 じゃがいも かたくり粉	米油 ごま油 ごま	にら にんじん さやいんげん	にんにく しょうが たまねぎ ねぎ ほししいたけ 竹の子 きゅうり 大根 キャベツ	697 kcal 29.3 g 26.6 g 3.0 g
6木	○	菜めし 千草焼き からしあえ のっぺい汁	たまご 豚肉 鶏肉 油揚げ 豆腐	牛乳	米 三温糖 さといも かたくり粉	米油	にんじん 小松菜	ほししいたけ たまねぎ もやし とうもろこし ごぼう 大根 ねぎ	587 kcal 23.6 g 19.4 g 2.9 g
7金	○	チャーハン 野菜チップス チンゲン菜と卵のスープ ぼんかん	焼き豚 鶏肉 ベーコン たまご	牛乳	米 麦 三温糖 じゃがいも さつまいも 上新粉 かたくり粉	米油 ごま油	にんじん チンゲン菜	とうもろこし ねぎ グリーンピース ごぼう たまねぎ ぼんかん	565 kcal 17.7 g 21.4 g 2.6 g
10月	○	ごはん カレーマーマー ポテト入りナムル ネーブル 	豚肉 みそ 豆腐	牛乳	米 三温糖 かたくり粉 じゃがいも	米油 ごま油 ごま	にんじん にら	しょうが にんにく ほししいたけ 竹の子 ねぎ もやし キャベツ きゅうり ネーブル	610 kcal 23.5 g 20.0 g 1.9 g
12水	○	クッパ (ごはん+卵スープ) 春巻き ゆで野菜のごま風味	鶏肉 たまご 豚肉	牛乳	米 麦 かたくり粉 春巻きの皮 はるさめ 小麦粉 三温糖	ごま油 米油 ごま	にんじん にら 小松菜	たまねぎ えのきたけ はくさい ねぎ しょうが 竹の子 ほししいたけ もやし	648 kcal 22.6 g 22.0 g 2.0 g
13木	○	ごはん 魚のみそマヨネーズ焼き 浅漬け じゃが芋のすり流し汁	鮭 みそ 鶏肉 油揚げ	牛乳 昆布	米 じゃがいも	米油 マヨネーズ	にんじん 小松菜	大根 キャベツ えのきたけ ねぎ	528 kcal 25.9 g 15.4 g 2.2 g
14金	○	スパゲティナポリタン ひじきとコーンのサラダ ミニチョコケーキ  バレンタインデー	ベーコン 豚肉 豆乳	牛乳 ひじき	三温糖 スパゲティ 小麦粉 上白糖 チョコチップ 粉糖	米油 バター 生クリーム	にんじん ピーマン 小松菜	たまねぎ マッシュルーム キャベツ とうもろこし 枝豆	585 kcal 19.3 g 22.3 g 2.4 g
15土	○	ハヤシライス さつ豆サラダ いちご	豚肉 いんげん豆 ひよこ豆 まぐろツナ	はっこう乳 (ブルーベリー)	米 麦 三温糖 小麦粉 さつまいも	米油	にんじん	にんにく セロリ たまねぎ マッシュルーム キャベツ いちご	647 kcal 20.1 g 15.0 g 2.4 g
18火	○	ごはん 豆あじの唐揚げ 韓国風肉じゃが わかめ入りサラダ	豆あじ 豚肉 生揚げ	牛乳 乾) わかめ	米 かたくり粉 三温糖 じゃがいも	米油 ごま油 ごま	にんじん さやいんげん 小松菜	にんにく しょうが ねぎ たまねぎ ごんにやく キャベツ もやし	609 kcal 23.0 g 18.7 g 1.8 g
19水	○	ソース焼きそば 大根サラダ スイートポテト 	豚肉	牛乳	中華めん 三温糖 さつまいも 上白糖	米油 ごま油 ごま 生クリーム バター	にんじん 小松菜	たまねぎ もやし キャベツ 大根 とうもろこし	610 kcal 17.2 g 24.2 g 2.8 g
20木	○	油麩入り豚肉すき焼きどんぶり れんこん入りサラダ はるみ	豚肉 豆腐	牛乳	米 三温糖 麩	米油 ごま	小松菜 にんじん	たまねぎ しらたき ほししいたけ しめじ ねぎ キャベツ 大根 れんこん はるみ	619 kcal 25.9 g 19.7 g 1.9 g
21金	○	枝豆と塩昆布のごはん いかの照り焼き 揚げ玄米サラダ せんべい汁	いか 鶏肉	牛乳 こんぶ	米 麦 玄米 三温糖	米油 ごま油	にんじん 小松菜	枝豆 しょうが キャベツ もやし とうもろこし ごぼう しめじ ねぎ	567 kcal 26.4 g 15.0 g 2.7 g
25火	○	黒砂糖パン お好みコロケ ビーフンスープ かんべい 	豚肉 豆乳 かつおぶし	牛乳 あおりの	黒砂糖パン じゃがいも 乾) マッシュポテト 小麦粉 パン粉 ビーフン	米油	にんじん 小松菜	たまねぎ ねぎ キャベツ 紅生姜 ほししいたけ もやし かんべい (柑橘)	666 kcal 24.9 g 20.5 g 2.9 g
26水	○	タコライス マセドアンサラダ ぶどうゼリー	豚肉 大豆 青大豆	牛乳 寒天	米 麦 三温糖 パン粉 じゃがいも 上白糖	米油	にんじん	にんにく たまねぎ きゅうり とうもろこし ぶどうストロベリージュース	649 kcal 23.6 g 19.2 g 2.2 g
27木	○	ごはん さばのごまみそだれ えのき入りおひたし むらくも汁	さば みそ 豆腐 たまご	牛乳	米 三温糖 かたくり粉	米油 ごま	小松菜 にんじん	キャベツ もやし えのきたけ たまねぎ ねぎ	585 kcal 27.1 g 18.3 g 2.3 g
28金	○	ごま塩ごはん チキンカツ キャベツのレモン醤油 みそ汁	鶏肉 油揚げ 豆腐 みそ	牛乳 乾) わかめ	米 麦 小麦粉 パン粉 じゃがいも	米油 ごま塩 ごま	小松菜 にんじん 万能ねぎ	キャベツ レモン たまねぎ	626 kcal 26.6 g 18.4 g 2.5 g

