



2月の献立表



日	献立名	第1・2群 たんぱく質・無機質 主に体の組織を作る		第5・6群 炭水化物・脂質 主にエネルギーになる		第3・4群 ビタミン・ミネラル 主に体の調子を整える		エネルギー (Kcal) たんぱく 質(g)
1水	キムチラーメン	牛乳	豚肉	蒸し中華麺、油	根生姜、にんにく、もやし、長葱、キムチ白菜	764 25.4		
	小松菜香りソテー		油揚げ	油	小松菜、にんにく、根生姜、とうもろこし			
	フルーツ白玉			白玉、上白糖	パイン缶、みかん缶、桃缶			
2木	マーマレードチーズトースト	牛乳	クリームチーズ	食パン、グラニュー糖	マーマレード	691 30		
	マカロニサラダ		ボークハム	マカロニ、三温糖、オリーブ油	コーン缶、キャベツ、胡瓜、人参			
	アイルランド風ポークシチュー		豚肉	じゃが芋、油	根生姜、玉葱、人参、かぶ根、キャベツ			
3金	大豆ごはん	牛乳	大豆、油揚げ	精白米	人参、さやいんげん	813 35.4		
	いわしフライ		イワシ	小麦粉、パン粉、三温糖、油				
	彩り野菜の土佐酢和え		削り節	三温糖	大根、小松菜、人参			
	節分汁		木綿豆腐、かまぼこ		人参、小松菜、長葱			
6月	ごはん	牛乳		精白米		760 25.3		
	家常豆腐(かじょうどうふ)		生揚げ、豚肉、米味噌	糸コンニャク、上白糖、胡麻油	根生姜、にんにく、人参、長葱、筍、さやいんげん			
	チンゲンサイの中華スープ		ベーコン	春雨	チンゲン菜、白菜、長葱、干し椎茸、小松菜			
	キャロットゼリー		粉ゼラチン、粉寒天	上白糖	人参、みかんジュース			
7火	肉汁つけうどん(東村山郷土料理)	牛乳	豚肉、油揚げ	うどん、白炒り胡麻	玉葱、長葱、万能葱、干し椎茸	819 40.6		
	白身魚のごぼう味噌焼き		メルルーサ、西京味噌、赤味噌	三温糖、胡麻油	ごぼう、長葱、干し椎茸			
	野菜ソテー		ベーコン	油	ほうれん草、もやし、コーン缶			
8水	カレーピラフ	牛乳	鶏肉	精白米、バター、油	根生姜、人参、玉葱、干しブドウ、マッシュルーム、パセリ	709 26.7		
	青のりポテトサラダ		青のり粉、ボークハム	じゃが芋、油	胡瓜、人参、とうもろこし			
	ミネストローネスープ		鶏肉	米粉マカロニ、油	人参、玉葱、セロリ、さやいんげん、キャベツ、トマト缶			
9木	紅茶のビスキュイパン	牛乳	卵	黒砂糖パン、小麦粉、三温糖、バター、アーモンド		851 28.1		
	コーンフ레이크サラダ		ボークハム	コーンフ레이크、三温糖、油	胡瓜、人参、もやし、キャベツ			
	アクアコッタ(イタリア料理)		大豆、ウィンナーソーセージ	オリーブ油	にんにく、セロリ、人参、玉葱、キャベツ、トマト缶、赤ピーマン、パセリ			
10金	菜の花ごはん	牛乳		精白米、もち米	コーン缶、なばな	808 36.0		
	和風オムレツ		豚肉、卵	三温糖、デンプン、油	玉葱、人参、長葱、枝豆、大根、えのき茸			
	じゃこ入りサラダ		ちりめんじゃこ	白すり胡麻、上白糖、胡麻油	大根、胡瓜、とうもろこし、人参			
	けんちん汁		鶏肉、豆腐、油揚げ	里芋、コンニャク	大根、人参、ごぼう、長葱			
13月	ツナトースト	牛乳	ツナフレーク	食パン、マヨネーズタイプ調味料	玉葱、とうもろこし	890 32.8		
	白菜のクリーム煮		鶏肉、ベーコン、調理牛乳	じゃが芋、マカロニ、小麦粉、バター、油	白菜、玉葱、人参、枝豆			
	ゆずドレッシングサラダ			三温糖、米ぬか油	赤ピーマン、黄ピーマン、人参、キャベツ、ほうれん草、ゆず			
14火	スパゲティナポリタン	牛乳	ベーコン、豚肉、ソーセージ	スパゲティ、オリーブ油	根生姜、にんにく、玉葱、人参、セロリ、マッシュルーム、青ピーマン	820 27.4		
	カントリーサラダ			三温糖、油	キャベツ、胡瓜、人参、とうもろこし			
	モカケーキ		卵、調理牛乳	小麦粉、上白糖、バター				
15水	麦ごはん	牛乳		精白米、米粒麦		769 24.6		
	味噌カツチキン		鶏肉、赤味噌	小麦粉、パン粉、白すり胡麻、三温糖、油	にんにく			
	和風サラダ			三温糖、油	キャベツ、人参、胡瓜			
	五目汁		豚肉		人参、大根、ごぼう、小松菜、長葱			
16木	ごはん	牛乳		精白米		795 33.3		
	野菜ハンバーグ		鶏肉、大豆、卵	生パン粉、三温糖、デンプン	人参、玉葱、ごぼう、筍、レンコン			
	カボチャの胡麻和え		米味噌	白すり胡麻、上白糖	南瓜、さやいんげん			
	鶏と冬野菜の味噌汁		鶏肉、豆腐、西京味噌、米味噌	里芋	大根、春菊			
17金	パラオチャーハン(パラオ料理)	牛乳	ムキエビ、焼豚、ベーコン	精白米、三温糖、オリーブ油	玉葱、チンゲン菜、赤ピーマン、セロリ、にんにく、根生姜	703 28.9		
	中華サラダ		スルメイカ、ボークハム	春雨、三温糖、胡麻油	キャベツ、胡瓜			
	サムゲタン		鶏肉	精白米、胡麻油	人参、大根、干し椎茸、長葱、根生姜、にんにく、小松菜			
20月	シナモンりんごトースト	牛乳		食パン、はちみつ、マーガリン	りんご、りんごジャム	755 25.6		
	イカと春雨のサラダ		イカ	春雨、三温糖、胡麻油	キャベツ、胡瓜、人参			
	スープペイザンヌ		ベーコン、レンズ豆	上白糖、なたね油	キャベツ、マッシュルーム、人参、トマト缶、ほうれん草			
21火	人参ごはん	牛乳		精白米、もち米、三温糖	人参、ほうれん草	777 25.6		
	揚げじゃが芋のそぼろ煮		豚肉	じゃが芋、三温糖、デンプン、油	人参、玉葱、筍、干し椎茸、グリーンピース、根生姜			
	もずく汁		鶏肉、もずく		人参、筍、小松菜、長葱			
22水	ごはん	牛乳		精白米		653 33.6		
	魚の花園焼き		銀鮭	マヨネーズタイプ調味料	青ピーマン、赤ピーマン、とうもろこし			
	ゆずキャベツ				胡瓜、人参、キャベツ、ゆず			
	のっぺい汁		鶏肉、油揚げ	里芋、デンプン	大根、小松菜、人参、長葱、干し椎茸			
24金	ごはん	牛乳		精白米		932 32.5		
	生揚げの中華煮		豚肉、生揚げ	三温糖、デンプン、胡麻油	根生姜、人参、玉葱、筍、えのき茸、キャベツ、長葱、干し椎茸			
	中華風コーンスープ		ベーコン、卵	デンプン、胡麻油	玉葱、長葱、小松菜、コーン缶			
27月	ブドウゼリー	牛乳	粉寒天	三温糖	ブドウジュース、ブドウ缶	1088 30.4		
	ポークカレー		豚肉、大豆、ソーセージ	精白米、じゃが芋、小麦粉、バター、油	根生姜、にんにく、玉葱、人参、トマト缶、マッシュルーム			
	ミネラルサラダ		干ひじき、ボークハム	三温糖、胡麻油	人参、ひよこ豆、キャベツ			
28火	マラーカオ	牛乳	卵、生クリーム	ホットケーキミックス、三温糖、油		757 29.3		
	あんかけラーメン		豚肉	蒸し中華麺、デンプン、油	根生姜、にんにく、人参、もやし、長葱、小松菜			
	ナムル		メルルーサ、米味噌、大豆	白炒り胡麻、三温糖、胡麻油	もやし、人参、胡瓜			
28火	白身魚の味噌香りとえ	牛乳		さつま芋、三温糖、デンプン、油	根生姜、ごぼう			