

## 2月の献立表



日	献立名	牛乳	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
2月	照り焼きチキン ピザトースト	○	鶏肉 チーズ	食パン 三温糖	玉ねぎ にんにく ピーマン	778 kcal 32.4 g
	コーンシチュー		鶏肉 調理用牛乳	米油 ジャガイモ バター 薄力粉	とうもろこし クリームコーン缶 にんじん 玉ねぎ パセリ	
	ネーブル				ネーブル	
3火	鰯の蒲焼丼	○	まいわし	精白米 でんぶん 薄力粉 米油 三温糖	しょうが	793 kcal 29.6 g
	おにかま汁		木綿豆腐 かまぼこ	こんにゃく 玉ふ	にんじん 大根 ねぎ 水菜	
	手作り福豆		いり大豆 加糖練乳	上白糖		
4水	えびピラフ	○	ベーコン えび	精白米 米粒麦 バター 米油	しょうが にんじん パプリカ マッシュルーム ピーマン 玉ねぎ	721 kcal 27.3 g
	カレーポトフ		豚肉 ベーコン ウィンナー	じゃがいも	セロリー にんじん 玉ねぎ キャベツ	
	りんご入りホワイトゼリー		寒天 カルピス		りんご	
5木	ブルコギ丼	○	豚肉	精白米 米油 緑豆はるさめ 三温糖 ごま油	玉ねぎ もやし にら にんじん りんご にんにく しょうが	847 kcal 27.2 g
	中華コーンスープ		絹ごし豆腐 たまご	でんぶん	玉ねぎ にんじん パセリ クリームコーン ホールコーン	
	さつまいもチップス			さつまいも 米油 粉糖 きびさとう		
6金	ちゃんこうどん	○	鶏肉 油揚げ みそ	うどん しらたき	にんじん えのきたけ しめじ 干し椎茸 大根 ねぎ 小松菜	763 kcal 29.4 g
	乾物サラダ		ツナ ひじき 大豆	三温糖 米油 ごま油	切干し大根 にんじん キャベツ きゅうり	
	黒糖あずき蒸しパン		調理用牛乳 甘納豆	オヤツイン バター 黒砂糖		
9月	ハヤシライス	○	豚肉	精白米 米粒麦 米油 じゃがいも 薄力粉 バター	にんにく しょうが セロリー にんじん 玉ねぎ マッシュルーム	771 kcal 25.6 g
	ビーンズサラダ		大豆	米油 三温糖	キャベツ きゅうり にんじん パプリカ 玉ねぎ パセリ	
	不知火				不知火	
10火	ご飯	○		精白米		767 kcal 30.9 g
	押し麦入り和風ハンバーグ		押し豆腐 豚肉 ひじき	押麦 パン粉 米油 三温糖	玉ねぎ 大根	
	タラモサラダ		たらこ	じゃがいも	にんじん 枝豆 とうもろこし	
	みそ汁		油揚げ みそ		白菜 えのきたけ	
12木	ソース焼きそば	○	豚肉	蒸し中華めん 米油	にんにく ねぎ にら もやし キャベツ 玉ねぎ にんじん	723 kcal 31.5 g
	いかシュウマイ		いかあられ 鶏肉	しゅうまいの皮 でんぶん	玉ねぎ しょうが	
	フルーツポンチ			三温糖	パイン缶 黄桃缶 みかん缶 レモン	
13金	オムミックスライス	○	鶏肉 たまご	精白米 バター 三温糖 米油	マッシュルーム 玉ねぎ にんじん ピーマン	775 kcal 26.5 g
	オニオンスープ		ベーコン	米油	玉ねぎ にんじん	
	ブラウニーケーキ		たまご 調理用牛乳	三温糖 バター 薄力粉 粉糖		
16月	シナモン揚げパン	○		ショートニングパン 米油 三温糖		807 kcal 26.8 g
	ポークビーンズ		大豆 豚肉	米油 じゃがいも 薄力粉 バター	にんにく しょうが にんじん 玉ねぎ ホールコーン さやいんげん トマト缶	
	デコポン				デコポン	
17火	たっぷりキャベツの回鍋肉丼	○	豚肉 みそ	精白米 米粒麦 米油 三温糖 でんぶん ごま油	にんにく しょうが キャベツ にんじん ピーマン パプリカ ねぎ	720 kcal 30.9 g
	ワンタンスープ		豚肉	米油 ごま油 ウエーブワンタン	にんにく しょうが もやし にんじん ねぎ 小松菜	
	はるみ				はるみ	
18水	ご飯	○		精白米		702 kcal 33.4 g
	さわらのねぎみそ焼き		さわら みそ	三温糖	ねぎ	
	かぶとキャベツの香味和え				かぶ キャベツ きゅうり にんじん しょうが	
	吉野汁		鶏肉 木綿豆腐	でんぶん こんにゃく そうめん・ひやむぎ	にんじん ねぎ 干し椎茸 小松菜	
19木	子狐ご飯	○	鶏肉 油揚げ	精白米 もち米 三温糖	にんじん しょうが えのきたけ	723 kcal 29.0 g
	大豆とレンコンの炒り煮		さつま揚げ 大豆 刻み昆布	米油 三温糖	にんじん れんこん さやいんげん	
	豆腐入り肉団子汁		鶏肉 豚肉 木綿豆腐 たまご	でんぶん	玉ねぎ しょうが 白菜 ねぎ にんじん 小松菜 干し椎茸	
	ぽんかん				ぽんかん	
20金	わかめとジャコのご飯	○	わかめごはんの素 ちりめんじゃこ	精白米 白ごま		740 kcal 31.7 g
	鶏肉とこんにゃくのみそ煮		鶏肉 刻み昆布 みそ 生揚げ	米油 こんにゃく 三温糖 じゃがいも	しょうが 干し椎茸 にんじん たけのこ さやいんげん	
	海藻とツナの和風サラダ		ひじき 茎わかめ ツナ	三温糖 黒ごま	キャベツ 小松菜 しょうが	
26木	ご飯	○		精白米		791 kcal 30.9 g
	さばのゴマだれ焼き		さば	三温糖 白ごま		
	小松菜のおろし和え			三温糖	小松菜 しめじ 大根	
	みそ汁		油揚げ わかめ みそ	じゃがいも	ねぎ	
27金	あんかけ丼	○	豚肉	精白米 米油 三温糖 でんぶん ごま油	しょうが にんにく 玉ねぎ にんじん 小松菜 干し椎茸 たけのこ きくらげ 白菜 もやし ねぎ	783 kcal 30.4 g
	豆腐のまさご揚げ		押し豆腐 鶏肉 えび ちりめんじゃこ たまご	でんぶん 米油	しゅんぎく にんじん 玉ねぎ	
	みかん				みかん	