



2月分献立表

曜日	献立	調理法	こんだて		あか	き	みどり	えいようか	
			しゅしょく	おかず	ちやにくになるもの	ねつちやからになるもの	からだのちょうしをととのえるもの	エネルギー (Kcal)	たんぱく質 (g)
1	水	○	ごはん	ちゅうかごもくスープ ぎょうざ 2こ チンジャオロースー	いか とりにく うずらたまご ぶたにく とうふがんすう ぎゅうにゅう	こめ ごまあぶら こめあぶら さとう でんぷん	たけのこ にんじん きくらげ キャベツ きょうざ ピーマン あかピーマン しいたけ	676	30.0
2	木	○	じこなうどん	ミートソース ツナオムレツ コーンサラダ	ぶたにく ツナオムレツ のむヨーグルト	めん こめあぶら バター こむぎこ デミグラスソース さとう	しょうが にんにく たまねぎ にんじん パセリ トマト とうもろこし キャベツ きゅうり	654	26.7
3★	金	○	むぎごはん	とうふのあんかけどん れんこんのきんぴら とうにゅうプリン	とうふ とりにく えび ぶたにく とうにゅうプリン ぎゅうにゅう	こめ むぎ ごまあぶら でんぷん ごま さとう こめあぶら	ほうれんそう えのきたけ しめじ しょうが れんこん にんじん こんにゃく	640	27.2
6	月	○	ごはん	はっぼうさい ほうぎょうざ バンバンジー (しょうバットあり)	ぶたにく えび いか うずらたまご なると ささみ ぎゅうにゅう	こめ こめあぶら ごまあぶら でんぷん さとう ごま	はくさい にんじん たまねぎ チンゲンサイ たけのこ きくらげ しょうが ほうぎょうざ キャベツ きゅうり	693	28.4
7	火	○	あげパン (ココアアーモンド)	チキンブロス いかナゲット ペンネアラビアータ	とりにく いかナゲット ベーコン きゅうにゅう	パン こめあぶら ココア アーモンド さとう こめ マカロニ オリーブオイル	たまねぎ にんじん キャベツ かぶのは かぶ にんにく トマト パセリ	683	26.0
8	水	○	ごはん (さいのきずな)	みそけんちんじる メンチカツ おかかあえ	ぶたにく とうふ メンチカツ かつおぶし ぎゅうにゅう	こめ さといも こめあぶら	にんじん だいこん ごぼう ねぎ しいたけ もやし はくさい きゅうり	691	27.8
9	木	○	ちゅうかめん	タンメン チーズタルト キャベツときゅうりの ちゅうかサラダ	ぶたにく なると クリームチーズ なまクリーム たまご ぎゅうにゅう	めん こめあぶら ごまあぶら さとう こむぎこ タルトカップ	もやし はくさい たまねぎ にんじん なら レモン キャベツ きゅうり	694	22.6
10	金	○	ハムピラフ	こめこの アルファベットスープ スコッチエッグ ブロッコリーの アーリオオーリオ	ハム ベーコン スコッチエッグ ぎゅうにゅう	こめ バター こめあぶら こめこのマカロニ オリーブオイル	とうもろこし グリンピース たまねぎ マッシュルーム にんじん はくさい ピーマン ブロッコリー キャベツ にんにく	611	24.7
13	月	○	ごはん	こまつなのみそじる いわしのばいにくフライ ぶたにくのやながわふうに	とうふ あぶらあげ いわしのばいにくフライ ぶたにく たまご ぎゅうにゅう	こめ こめあぶら さとう	こまつな えのきたけ だいこん ごぼう ねぎ	671	29.8
14	火	○	ターメリック ライス	ホワイトカレー カラフルサラダ チョコデザート	とりにく きゅうにゅう	こめ バター じゃがいも こめあぶら ホワイトカレールウ チョコデザート	たまねぎ にんじん にんにく キャベツ きゅうり きピーマン あかピーマン	675	22.1
15	水	○	ごはん	レンファータン ほうれんそう しゅうまい 2こ えびのチリソース	とりにく たまご えび いか ぎゅうにゅう	こめ ごまあぶら でんぷん こめあぶら さとう	たまねぎ にんじん チンゲンサイ とうもろこし ほうれんそうしゅうまい ねぎ しょうが にんにく	641	34.4
16	木	○	じこなうどん	おかめうどん ちくわのいそべあげ 2こ ごぼうサラダ	とりにく あぶらあげ かまぼこ ちくわ あおりのり きゅうにゅう	めん やきふ さとう でんぷん てんぷらこ こめあぶら	にんじん しいたけ ねぎ ほうれんそう ごぼう きゅうり もやし	647	27.0
17	金	○	こどもパン	ようふうトマトスープ ハンバーグ いかとたまごのソテー カットみかん (はるか)	ベーコン だいす ハンバーグ いか いりたまご ぎゅうにゅう	パン こめあぶら でんぷん	たまねぎ にんじん セロリー かぶ かぶのは たもぎたけ パセリ にんにく トマト あかピーマン ピーマン しめじ みかん	684	31.2

19にちはしょくいくのひ

20★	月	○	むぎごはん	ビビンバ えびにらまんじゅう バンサンスー	ぶたにく えびにらまんじゅう ぎゅうにゅう	こめ むぎ ごま さとう ごまあぶら こめあぶら はるさめ	にんじん だいこん ぜんまい だいすもやし もやし たけのこ ほうれんそう なら しいたけ にんにく きゅうり キャベツ	659	21.8
21	火	○	ちゃめし	おでん やしししゃも 5ねん〜2ほん ごまあえ	とりにく あげボール こんぶ ちくわ つみれ がんもどき さつまあげ ししゃも きゅうにゅう	こめ こめあぶら じゃがいも さとう ごま	だいこん こんにゃく こまつな はくさい もやし	619	22.8
22	水	○	ツイストパン	やさいかレースープ てづくりグラタン ほうれんそうのソテー ヨーグルト	ぶたにく とりにく ぎゅうにゅう チーズ ベーコン ヨーグルト	パン バター こめあぶら マカロニ ベシヤメルソース	だいこん たまねぎ にんじん ねぎ たもぎたけ マッシュルーム パセリ ほうれんそう キャベツ とうもろこし	635	23.8
24	金	○	ごはん	はるさめスープ にくだんごの ケチャップに 2こ ナムル	とりにく にくだんご ぎゅうにゅう	こめ はるさめ でんぷん こめあぶら ごまあぶら ごま さとう	キャベツ にんじん チンゲンサイ しいたけ こまつな だいこん もやし	611	24.8
27	月	○	ごはん (さいのきずな)	いりどり ほっけのしろしょうゆやき たくあん キャベツのあえもの	とりにく ほっけのしろしょうゆづけ ぎゅうにゅう	こめ さといも こめあぶら さとう ごま	ごぼう れんこん たけのこ にんじん こんにゃく たくあん キャベツ きゅうり	633	25.8
28	火	○	バターロール	クリームシチュー コーンフライ やさいソテー	とりにく きゅうにゅう なまクリーム チーズ ハム	パン じゃがいも こめあぶら ホワイトルウ バター	たまねぎ にんじん しめじ ブロッコリー コーンフライ キャベツ ピーマン ジュース	700	26.8

※献立は、材料の都合により変更することがありますので、あらかじめご了承ください。

※(★)印の日に、放送用資料があります。

※「はし」は毎日清潔なものを持ってきてきましょう。

※「スプーン」は印のついた日に持ってきてきましょう。



へいきん	666	27.1
------	-----	------