

2月献立表

日	こんだて	食品のおもなはたらき			エネルギー (Kcal)	たんぱく質 (g)
		体をつくる (赤)	熱や力になる (黄)	体の調子を整える (緑)		
1木	麦入りごはん 大根と生揚げの煮物 中華ドレッシングサラダ	牛乳 豚ひき肉 生揚げ わかめ	米 麦 サラダ油 さとう でん粉 ごま油	しょうが にんじん だいこん もやし コーン きゅうり こんにゃく	578	21.8
2金	かやくごはん いわしのつみれ汁 きなこ豆	牛乳 鶏ひき肉 油揚げ いわしすりみ みそ いり大豆 きな粉	米 さとう でん粉 さといも	にんじん しょうが 長ねぎ ごぼう だいこん しめじ	656	29.6
5月	麦入りごはん 豚肉と豆腐のくず煮 パリパリサラダ	牛乳 豚肉 豆腐	米 麦 でん粉 わんたんの皮 サラダ油 さとう	椎茸 たまねぎ しょうが えだまめ キャベツ にんじん もやし にんにく	558	24.5
6火	ミルクパン シェパードパイ スコッチブロス	牛乳 豚ひき肉 レンズまめ 粉チーズ ベーコン 鶏肉	ミルクパン サラダ油 小麦粉 じゃがいも バター 麦	たまねぎ にんじん グリンピース セロリー キャベツ だいこん	608	27.3
7水	マーボー丼 和風サラダ りんご	牛乳 豚ひき肉 大豆 みそ 豆腐	米 サラダ油 さとう くず粉 ごま油 ごま	にんにく しょうが たまねぎ にんじん たけのこ 椎茸 長ねぎ キャベツ きゅうり りんご	574	23.1
8木	麦入りごはん さばのみそ煮 大根の甘酢あえ けんちん汁	牛乳 さば みそ 豆腐 油揚げ	米 麦 さとう ごま ごま油 サラダ油 でん粉	しょうが 長ねぎ だいこん にんじん きゅうり ごぼう こんにゃく	629	28.6
9金	メキシカンピラフ じゃがいものバター煮 コーンクリームスープ	牛乳 ベーコン ウィンナーソーセージ 鶏肉 生クリーム	米 バター オリーブ油 サラダ油 じゃがいも さとう コーンスターチ	たまねぎ にんじん マッシュルーム ピーマン パセリ コーン	628	19.5
13火	麦入りごはん 切り干し入り卵焼き ごま酢あえ みそ汁	牛乳 鶏ひき肉 卵 みそ わかめ	米 麦 サラダ油 さとう ごま ごま油 じゃがいも	椎茸 にんじん 切干しだいこん もやし はくさい たまねぎ	549	22.9
14水	スパゲティミートソース もやしの甘酢 ベリーチョコマフィン	牛乳 大豆 豚ひき肉 粉チーズ 卵 生クリーム	スパゲティ サラダ油 小麦粉 さとう バター ごま ごま油 いちごジャム	セロリー にんにく たまねぎ にんじん トマト もやし キャベツ	704	25.7
15木	ごまごはん シイラの香味焼き 根菜の昆布炒め かきたま汁	牛乳 しいら 塩昆布 豆腐 卵	米 ごま サラダ油 じゃがいも でん粉	長ねぎ しょうが にんにく にんじん たまねぎ こまつな	531	27.9
16金	そばめし 豆腐のスープ パイン缶スティック	牛乳 豚肉 豆腐	米 サラダ油 むし中華めん さとう ごま油	キャベツ にんじん たまねぎ コーン えのきたけ 長ねぎ こまつな パイン缶	545	20.2
19月	きんぴらごはん ししゃものごま焼き みそ汁	牛乳 豚肉 ししゃも 卵 みそ わかめ	米 サラダ油 さとう でん粉 ごま じゃがいも	ごぼう にんじん 椎茸 さやいんげん たまねぎ しらたき	571	25.8
20火	塩焼きそば 粉ふきいも りんご	牛乳 豚肉 いか むきえび あおのり	むし中華めん サラダ油 ごま油 じゃがいも	にんにく にんじん キャベツ もやし たまねぎ しめじ なら 長ねぎ りんご	504	23.6
21水	チキンカレーライス はちみつレモンゼリー	牛乳 鶏肉 レンズまめ かんでん ゼラチン	米 麦 サラダ油 バター 小麦粉 じゃがいも はちみつ さとう	にんにく しょうが セロリー たまねぎ にんじん	648	19.9
22木	いちごジャムサンド ホタテのホワイトシチュー フレンチサラダ	牛乳 ほたてがい 生クリーム	食パン いちごジャム サラダ油 バター 小麦粉 じゃがいも さとう	たまねぎ にんじん しめじ キャベツ もやし こまつな	562	25.5
26月	わかめ麦ごはん 魚の若草揚げ 大根サラダ みそ汁	牛乳 炊込わかめ ホキ 卵 みそ 油揚げ	米 麦 小麦粉 サラダ油 さとう ごま じゃがいも	パセリ だいこん にんじん きゅうり たまねぎ	596	26.1
27火	麦入りごはん ホイコーロウ 春雨スープ	牛乳 豚肉 みそ 鶏肉	米 麦 さとう ごま油 サラダ油 はるさめ	しょうが にんじん キャベツ たまねぎ たけのこ 椎茸 しめじ にんにく こまつな	575	19.2
28水	五目チャーハン ピリ辛スープ フルーツヨーグルト	牛乳 豚肉 卵 鶏肉 みそ 豆腐 ヨーグルト	米 サラダ油 ごま油 はちみつ	しょうが にんにく たまねぎ 椎茸 長ねぎ にんにく だいこん なら みかん缶 黄桃缶 りんご缶	581	21.5
29木	カレーミートサンド スパゲティ入りスープ 菊花みかん	牛乳 豚ひき肉 大豆 豚肉	マーガリンパン サラダ油 小麦粉 バター スパゲティ	セロリー にんにく たまねぎ トマト にんじん キャベツ みかん	556	22.6

★行事・食材の仕入れ等の都合により献立は変更することがあります。

★牛乳は毎日つきます。