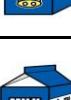
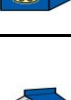
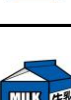


# 2月 献立表

| 日  | 曜日 | 献立                                                             | 牛乳                                                                                  | 黄の食品                                      | 熱や力の元になる                        | 赤の食品                                     | 血や肉になる                                | 緑の食品                          | 体の調子を整える                                                                | 1人あたりたんぱく質<br>脂質             |
|----|----|----------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------|---------------------------------|------------------------------------------|---------------------------------------|-------------------------------|-------------------------------------------------------------------------|------------------------------|
|    |    |                                                                |                                                                                     | 炭水化物                                      | 脂肪                              | たんぱく質                                    | カルシウム                                 | カロテン                          | ビタミンC                                                                   |                              |
| 1  | 水  | こんぶごはん<br>さつま汁<br>いそ和え                                         |    | こめ さんおんとう<br>こんにやく<br>さつまいも さとう           | あぶら いりごま<br>ごまあぶら               | とりにく ぶたにく<br>あぶらあげ<br>もめんどうふ<br>みそ       | ★ぎゅうにゅう<br>★きざみこぶ<br>きざみのり            | にんじん こまつな<br>ほうれんそう           | だいこん ごぼう<br>ねぎ もやし しめじ<br>キャベツ                                          | 587 kcal<br>20.8 g<br>20.8 g |
| 2  | 木  | パインパン<br>コーンクリームシチュー<br>バジルドレッシングサラダ                           |    | ★パインパン<br>じゃがいも<br>こむぎこ さとう               | あぶら ★バター                        | とりにく<br>とうにゅう                            | ★ぎゅうにゅう<br>★なまクリーム                    | にんじん<br>ブロッコリー                | たまね コーン<br>キャベツ きゅうり                                                    | 577 kcal<br>20.7 g<br>23.9 g |
| 3  | 金  | <div>節分メニュー</div><br>ご飯<br>すましじる<br>節分バーグ<br>大根サラダ<br>福ふく豆     |    | こめ パンこ<br>さとう くろさとう                       | あぶら ごまあぶら                       | ★かまぼこ<br>★いわしすりみ<br>ぶたにく おから<br>★たまご だいず | ★ぎゅうにゅう<br>★わかめ<br>★ぎゅうにゅう            | みずな                           | たけのこ ねぎ<br>たまねぎ にんにく<br>だいこん                                            | 578 kcal<br>25.8 g<br>17.4 g |
| 6  | 月  | ドライカレーミートソース<br>ポテトスープ<br>おたのしみくだもの                            |    | こめ むぎ<br>じゃがいも                            | あぶら                             | ぶたにく だいず<br>ひよこまめ<br>レンズまめ<br>ペーコン       | ★ぎゅうにゅう                               | にんじん<br>トマトピューレ<br>ホールトマト     | にんにく たまねぎ<br>セロリ ★くだもの                                                  | 587 kcal<br>20.8 g<br>17.1 g |
| 7  | 火  | ご飯<br>白菜のみそ汁<br>ぎせい豆腐<br>きゅうりときゃべつのしらすあえ                       |    | こめ でんぶん<br>さんおんとう                         | あぶら いりごま                        | あぶらあげ みそ<br>とりにく<br>もめんどうふ<br>★たまご       | ★ぎゅうにゅう<br>★わかめ<br>★しらす干し             | にんじん                          | ねぎ もやし はくさい<br>たけのこ ほししいたけ<br>グリーンピース<br>キャベツ きゅうり                      | 570 kcal<br>26.0 g<br>18.4 g |
| 8  | 水  | キムチチャーハン<br>豆腐の中華スープ<br>ごまドレッシングサラダ                            |  | こめ さとう                                    | あぶら いりごま<br>ごまあぶら<br>すりごま       | ぶたにく とりにく<br>もめんどうふ                      | ★ぎゅうにゅう                               | にんじん ピーマン<br>チンゲンサイ           | しょうが にんにく<br>★キムチ ねぎ<br>キャベツ きゅうり<br>もやし                                | 588 kcal<br>20.3 g<br>24.2 g |
| 9  | 木  | コーントースト<br>根菜ポトフ<br>フルーツヨーグルト                                  |  | ★しょくパン<br>じゃがいも<br>さとう                    | あぶら                             | ベーコン<br>フランクフルト                          | ★ぎゅうにゅう<br>★ピザチーズ<br>★ヨーグルト           | にんじん                          | コーン にんにく<br>セロリ たまねぎ<br>かぶ ごぼう だいこん<br>しょうが パイナップル<br>★みかん ★もも<br>★レーズン | 593 kcal<br>22.8 g<br>23.5 g |
| 10 | 金  | ご飯<br>大根と油揚げのみそ汁<br>魚の七味焼き<br>じゃがいもきんぴら                        |  | こめ じゃがいも<br>さんおんとう                        | ごまあぶら<br>いりごま                   | あぶらあげ みそ<br>★たら                          | ★ぎゅうにゅう                               | にんじん<br>さやいんげん                | ねぎ だいこん<br>れんこん                                                         | 604 kcal<br>25.8 g<br>21.9 g |
| 13 | 月  | あぶたま丼<br>みそしる<br>白菜のお浸し炒め                                      |  | こめ むぎ さとう<br>でんぶん<br>いとこんにやく              | あぶら                             | とりにく ★たまご<br>あぶらあげ みそ                    | ★ぎゅうにゅう<br>★わかめ<br>★ちりめんじゃこ           | にんじん                          | たまねぎ だいこん<br>ねぎ はくさい<br>もやし                                             | 608 kcal<br>26.3 g<br>21.8 g |
| 14 | 火  | カレーうどん<br>ごまだれわかめサラダ<br>ココアボール                                 |  | うどん さとう<br>でんぶん<br>さつまいも                  | あぶら いりごま<br>★マヨネーズ<br>すりごま ★バター | とりにく                                     | ★ぎゅうにゅう<br>★わかめ<br>★ぎゅうにゅう<br>★なまクリーム | にんじん<br>こまつな                  | たまねぎ ねぎ<br>ほししいたけ コーン<br>きゅうり キャベツ                                      | 601 kcal<br>18.2 g<br>21.0 g |
| 15 | 水  | ご飯<br>こまつなともやしのみそしる<br>さばのねぎソースがけ<br>切干大根のコリコリ炒め               |  | こめ さとう                                    | すりごま<br>ごまあぶら                   | みそ ★さば<br>ぶたにく                           | ★ぎゅうにゅう                               | にんじん<br>こまつな<br>さやいんげん        | もやし ねぎ しょうが<br>きりほしだいこん                                                 | 587 kcal<br>26.3 g<br>19.8 g |
| 16 | 木  | ガーリックピラフ<br>ABCマカロニスープ<br>キャロットケーキ                             |  | こめ むぎ さとう<br>じゃがいも<br>こむぎこ<br>アルファベットマカロニ | オリーブオイル<br>あぶら ★バター             | ぶたにく<br>フランクフルト<br>★たまご                  | ★ぎゅうにゅう<br>★ぎゅうにゅう                    | にんじん<br>ピーマン                  | にんにく たまねぎ<br>マッシュルーム<br>キャベツ コーン                                        | 650 kcal<br>20.5 g<br>19.3 g |
| 17 | 金  | シュガー揚げパン<br>肉だんごスープ<br>シーフードサラダ                                |  | ★ショートニングパン<br>グラニューとう<br>パンこ さとう<br>でんぶん  | あぶら ごまあぶら<br>あぶら                | とりにく<br>★いか<br>★えび                       | ★ぎゅうにゅう                               | にんじん<br>こまつな                  | しょうが もやし<br>はくさい ねぎ<br>ほししいたけ キャベツ<br>きゅうり コーン                          | 599 kcal<br>23.1 g<br>27.3 g |
| 20 | 月  | ご飯<br>みそ汁<br>たらのみそマヨ焼き<br>のりポテト                                |  | こめ さとう<br>じゃがいも                           | ★マヨネーズ<br>すりごま<br>★バター          | あぶらあげ<br>みそ ★たら                          | ★ぎゅうにゅう<br>あおのり                       | にんじん                          | かぶ ねぎ キャベツ                                                              | 572 kcal<br>25.2 g<br>18.5 g |
| 21 | 火  | <div>BOOKメニュー</div><br>ご飯<br>大根の葉のふりかけ<br>くずのすまし汁<br>鶏肉と野菜の炒め煮 |  | こめ でんぶん<br>いとこんにやく<br>じゃがいも<br>さんおんとう     | ごまあぶら<br>いりごま<br>あぶら            | ★かまぼこ<br>とりにく<br>あぶらあげ<br>だいず            | ★ぎゅうにゅう<br>★ちりめんじゃこ                   | だいこんのは<br>にんじん こまつな<br>さやいんげん | だいこん ねぎ<br>たけのこ れんこん<br>ほししいたけ                                          | 572 kcal<br>23.0 g<br>19.0 g |
| 22 | 水  | チキンカレーライス☆<br>パリパリサラダ<br>おたのしみくだもの                             |  | こめ じゃがいも<br>こむぎこ はちみつ                     | あぶら<br>あぶら<br>あぶら               | とりにく                                     | ★ぎゅうにゅう                               | にんじん                          | にんにく しょうが<br>たまねぎ きゅうり<br>グリーンピース<br>キャベツ くだもの                          | 681 kcal<br>18.8 g<br>23.7 g |
| 24 | 金  | セサミトースト<br>ポークビーンズ<br>おたのしみくだもの                                |  | ★しょくパン<br>さとう じゃがいも<br>さんおんとう<br>こむぎこ     | いりごま すりごま<br>マーガリン<br>オリーブオイル   | ぶたにく だいず<br>うずらまめ<br>ひよこまめ               | ★ぎゅうにゅう<br>★なまクリーム                    | にんじん                          | にんにく しょうが<br>セロリ たまねぎ<br>グリーンピース<br>くだもの                                | 644 kcal<br>21.8 g<br>30.9 g |
| 27 | 月  | ごはん<br>ちんげんさいのスープ<br>家常豆腐                                      |  | こめ でんぶん<br>さんおんとう                         | ごまあぶら                           | ぶたにく みそ<br>なまあげ                          | ★ぎゅうにゅう                               | にんじん<br>チンゲンサイ                | もやし ほししいたけ<br>ねぎ にんにく<br>しょうが たまねぎ<br>たけのこ はくさい                         | 640 kcal<br>25.0 g<br>25.2 g |
| 28 | 火  | 五目おこわ<br>とん汁<br>じゃこ入りサラダ                                       |  | こめ もちこめ<br>さんおんとう<br>こんにやく                | あぶら<br>ごまあぶら<br>あぶら             | とりにく ぶたにく<br>もめんどうふ<br>みそ                | ★ぎゅうにゅう<br>★ちりめんじゃこ                   | にんじん                          | ごぼう たけのこ<br>ほししいたけ だいこん<br>ねぎ キャベツ<br>もやし きゅうり                          | 616 kcal<br>22.4 g<br>21.1 g |

★ 都合により、献立・使用食材を変更させていただく場合があります。あらかじめご了承ください。