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杯あたり たんぱく質 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	木	ツナピラフ コシード お楽しみデザート		こめ じゃがいも こむぎこ さとう	あぶら ★バター	★ツナ ★ぶたにく ひよこまめ ★たまご	★ぎゅうにゅう ★ぎゅうにゅう ★なまクリーム	にんじん ピーマン	たまねぎ セロリ にんにく キャベツ ★もも	689 kcal 20.1 g 24.2 g
2	金	節分メニュー こぎつねごはん いわしのつみれ汁 からし和え 福ふく豆		こめ むぎ さんおんとう でんぶん くろざとう	いりごま	★ぶたにく おから あぶらあげ ★いわし みそ もめんどうふ みそ だいず	★ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう	しょうが だいこん ねぎ はくさい もやし	615 kcal 28.6 g 21.4 g
5	月	セサミパン コンソメスープ チリコンカン		★セサミパン マカロニ じゃがいも こむぎこ	あぶら	★ベーコン だいず ★ぶたにく かんそうだいず	★ぎゅうにゅう	にんじん ★ホールトマト	たまねぎ セロリ にんにく	572 kcal 26.1 g 22.4 g
6	火	親子どん さつまいものみそしる お浸し炒め		こめ むぎ さとう さつまいも いとこんにやく	あぶら	★とりにく ★たまご みそ	★ぎゅうにゅう ★ちりめんじゃこ	にんじん	たまねぎ たけのこ ほししいたけ グリーンピース はくさい もやし	579 kcal 26 g 17.5 g
7	水	キムチチャーハン 豆腐の中華スープ ナムル お楽しみデザート		こめ むぎ さんおんとう さとう	あぶら いりごま ごまあぶら	★ぶたにく ★とりにく もめんどうふ	★ぎゅうにゅう かんてん ★ぎゅうにゅう	にんじん ピーマン チンゲンサイ ほうれんそう	しょうが にんにく ★キムチ ねぎ もやし	588 kcal 21.0 g 22.8 g
8	木	ごはん 田舎汁 ほたての磯辺揚げ ごま和え炒め		こめ むぎ さといも こんにやく こむぎこ さとう いとこんにやく	あぶら ねりごま すりごま いりごま	なまあげ みそ ★ほたて ★たまご	★ぎゅうにゅう あおのり	にんじん こまつな	ごぼう だいこん ねぎ もやし キャベツ	579 kcal 25.8 g 18.5 g
9	金	ガーリックピラフ 洋風スープ お楽しみデザート		こめ むぎ じゃがいも こむぎこ さとう はちみつ	オリーブオイル あぶら	★ぶたにく ★フランクフルト きなこ ★たまご	★ぎゅうにゅう ★ぎゅうにゅう	にんじん ピーマン	にんにく たまねぎ キャベツ コーン	644 kcal 18.4 g 25.3 g
13	火	ゆかりごはん 白菜とわかめのみそ汁 炒りどり		こめ むぎ いとこんにやく んおんとう	いりごま あぶら	みそ みそ ★とりにく なまあげ だいず	★ぎゅうにゅう ★わかめ	こまつな にんじん	ねぎ はくさい もやし たけのこ ごぼう だいこん ほししいたけ グリーンピース	578 kcal 24.0 g 18.4 g
14	水	お豆ミートソースパスタ バジルドレッシングサラダ ココアボール		パスタ こむぎこ さとう さつまいも	オリーブオイル あぶら ★バター	★ぶたにく だいずミート だいず ひよこまめ	★ぎゅうにゅう ★こなチーズ ★なまクリーム	にんじん ★トマトピューレ ★ホールトマト	にんにく たまねぎ セロリ キャベツ きゅうり	664 kcal 25.7 g 22.1 g
15	木	ごはん ぶりの照り焼き じゃがいものみそ汁 だいこんのサラダ		こめ じゃがいも さんおんとう さとう	あぶら	みそ ★ぶり	★ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ しょうが だいこん きゅうり	574 kcal 23.7 g 19.7 g
16	金	カレーライス さっぱりコールスロー お楽しみデザート		こめ じゃがいも こむぎこ はちみつ さとう	あぶら 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 たまねぎ グリーンピース キャベツ コーン ★オレンジ	627 kcal 16.5 g 21.2 g
19	月	クッパ ビーフソテー パイン・ナタデココ		こめ さとう ビーフン	すりごま ごまあぶら	★ぶたにく ★えび	★ぎゅうにゅう	にら にんじん ピーマン	たまねぎ もやし ねぎ にんにく キャベツ たけのこ ★ナタデココ パイナップル	575 kcal 18.6 g 17.9 g
20	火	わかめごはん 大根のみそ汁 肉じゃが		こめ むぎ しらたき じゃがいも さんおんとう	いりごま あぶら	みそ みそ ★ぶたにく	★ぎゅうにゅう ★たきこみわかめ	にんじん さやいんげん	だいこん ねぎ たまねぎ ほししいたけ	590 kcal 18.6 g 17.4 g
21	水	シュガートースト ワンタンスープ 海藻サラダ		★しよくパン グラニューとう ワンタンのかわ さとう	ソフトタイプマーガリン ごまあぶら あぶら	★ぶたにく	★ぎゅうにゅう ★わかめ	にんじん チンゲンサイ	しょうが ねぎ コーン はくさい もやし キャベツ きゅうり	583 kcal 18.3 g 28.9 g
22	木	ごはん みそ汁 ほきのフライ お浸し炒め		こめ こむぎこ パンこ さとう いとこんにやく	あぶら あぶら	あぶらあげ みそ みそ ★ホキ	★ぎゅうにゅう ほしのり	にんじん こまつな	はくさい ねぎ もやし キャベツ	603 kcal 25.3 g 18.9 g
26	月	ドライカレー 野菜スープ お楽しみゼリー		こめ むぎ こむぎこ じゃがいも さとう	あぶら オリーブオイル	★ぶたにく かんそうだいず だいず ひよこまめ ★とりにく	★ぎゅうにゅう かんてん	にんじん ★トマトピューレ ピーマン パセリ	にんにく しょうが たまねぎ エリンギ セロリ キャベツ ★りんごジュース	578 kcal 20.2 g 17.1 g
27	火	ごはん にらたまスープ 八宝菜		こめ でんぶん	いりごま あぶら ごまあぶら	★とりにく ★たまご ★ぶたにく ★えび ★いか ★ほたて	★ぎゅうにゅう	にんじん にら こまつな	ほししいたけ しょうが たけのこ はくさい もやし たまねぎ ねぎ	594 kcal 25.5 g 21.6 g
28	水	黒糖パン ホワイトクリームシチュー オニオンドレッシングサラダ		★こくとうパン じゃがいも こむぎこ	あぶら	★とりにく いんげんまめペースト	★ぎゅうにゅう ★ぎゅうにゅう ★なまクリーム	にんじん	たまねぎ コーン キャベツ きゅうり コーン	593 kcal 20.6 g 24.6 g
29	木	五目おこわ とん汁 じゃこ入りサラダ		こめ もちこめ さんおんとう こんにやく	あぶら ごまあぶら	★とりにく ★ぶたにく もめんどうふ みそ みそ	★ぎゅうにゅう ★ちりめんじゃこ	にんじん	ごぼう たけのこ ほししいたけ だいこん ねぎ キャベツ もやし きゅうり	604 kcal 22.3 g 20.1 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。