

# 2月 献立表



日	曜日	献立	主に体の組織をつくる		主にエネルギーになる		3 群 緑黄色野菜	主に体の調子を整える 4 群 その他の野菜・果物
			1 群 魚・肉・卵・豆・豆腐製品	2 群 牛乳・乳製品・小魚・海苔	5 群 穀類・いも類・砂糖	6 群 油脂		
3	月	ごはん			米			
		そばろ入り厚焼き卵	鶏ひき肉 たまご	ひじき	砂糖	サラダ油	にんじん 万能ねぎ	しょうが 玉ねぎ
		大豆といりこの甘辛煮	大豆	いりこ	てんぷん 砂糖	サラダ油		
		けんちん汁 牛乳	鶏肉 豆腐 かまぼこ		里芋		にんじん	大根 ごぼう しめじ 長ねぎ
4	火	ジャージャー麺	豚ひき肉 八丁みそ 赤みそ		むし中華めん 砂糖 てんぷん	サラダ油	にんじん	しょうが 玉ねぎ にんにく 長ねぎ きゅうり もやし
		青のりポテト		青のり	じゃがいも	サラダ油		
		ナタデココ入りふわゼリー			砂糖			ぶどうジュース ナタデココ
		牛乳		牛乳				
5	水	ごはん			米			
		鯖のゴマみそ焼き	サバ 赤みそ			白練りゴマ		しょうが 玉ねぎ
		莖ワカメのきんぴら	豚肉	莖ワカメ	砂糖	サラダ油 白ゴマ	にんじん ビーマン	ごぼう
		かきたま汁 牛乳	豆腐 たまご		てんぷん		にんじん	白菜 長ねぎ しめじ
6	木	鮭ひじきごはん	鮭 たまご	ひじき	米 砂糖	サラダ油 白ゴマ		
		豚肉と野菜の煮物	豚肉		砂糖		にんじん さやいんげん	玉ねぎ 大根 れんこん しめじ
		抹茶プリン		寒天 調理用牛乳	砂糖			
		牛乳		牛乳				
7	金	明日葉リング揚げパン			明日葉パン グラニュー糖	サラダ油		
		ポテトグラタン	白いんげん豆	調理用牛乳 チーズ	じゃがいも 薄力粉	サラダ油 バター	にんじん	玉ねぎ マッシュルーム グリンピース
		キャベツとコーンのスープ					にんじん	キャベツ コーン
		牛乳		牛乳				
10	月	ごはん			米			
		野菜メンチカツ	豚ひき肉		パン粉 薄力粉	サラダ油	にんじん	玉ねぎ キャベツ
		おひたし	油揚げ		砂糖		にんじん こまつな	もやし
		みそけんちん汁 牛乳	鶏肉 豆腐 赤みそ 白みそ		こんにゃく		にんじん	大根 ごぼう 長ねぎ
12	水	豚キムチ丼	豚肉		米 てんぷん	サラダ油 ゴマ油	にんじん ニラ	しょうが にんにく 玉ねぎ 長ねぎ 白菜キムチ(りんご食)
		ナムル			砂糖	ゴマ油 白ゴマ	にんじん ほうれんそう	大豆もやし にんにく
		春雨スープ	豆腐		春雨		にんじん 万能ねぎ	白菜
		牛乳		牛乳				
13	木	鶏ごぼうごはん	鶏ひき肉		米 砂糖	サラダ油	にんじん さやいんげん	しょうが ごぼう
		おでん	たまご ウィンナー さつま揚げ 揚げポール 焼きちくわ 厚揚げ	昆布	ちくわぶ こんにゃく 砂糖		にんじん	だいこん
		いちご						いちご
		牛乳		牛乳				
14	金	ポロネーゼパスタ	豚ひき肉 大豆		生パスタ 薄力粉 砂糖	オリーブ油 バター 砂糖	にんじん トマト缶	しょうが にんにく 玉ねぎ マッシュルーム
		ひよこ豆のサラダ	ベーコン ひよこ豆		砂糖	サラダ油	にんじん	キャベツ きゅうり
		バレンタインボンチ		寒天 調理用牛乳	砂糖			みかん缶 バイン缶 黄桃缶
		牛乳		牛乳				
17	月	シーフードカレー	豚肉 エビ ほたて イカ		米 薄力粉	サラダ油 バター	にんじん	しょうが にんにく 玉ねぎ
		ツナポテトサラダ	ツナ		じゃがいも 砂糖	マヨネーズ	にんじん	キャベツ きゅうり
		オレンジゼリー		寒天	砂糖			オレンジジュース みかん缶
		牛乳		牛乳				
18	火	ごはん			米			
		鶏肉のピリ辛焼き	鶏肉			ゴマ油		
		おかかあえ	かつおぶし		砂糖		にんじん こまつな	もやし
		さつま汁 牛乳	豚肉 豆腐 赤みそ 白みそ		さつまいも		にんじん	大根 ごぼう 長ねぎ
19	水	セコデボンジョ	鶏肉		米	サラダ油		にんにく 玉ねぎ
		コールスローサラダ			砂糖		にんじん	キャベツ コーン
		バイクドチーズケーキ	たまご	クリームチーズ ヨーグルト	砂糖 薄力粉			レモン
		牛乳		牛乳				
20	木	ミルクパン			ミルクパン			
		アラツアスのハンバーグ	豚ひき肉		パン粉 薄力粉	サラダ油		玉ねぎ
		ブロッコリーとポテトのソテー			じゃがいも	オリーブ油	にんじん ブロッコリー	にんにく
		ひよこ豆スープ	ひよこ豆				にんじん パセリ	玉ねぎ キャベツ
		ベリーソース添えミルクプリン		寒天 調理用牛乳 生クリーム	砂糖 コーンスターチ			ブルーベリー アセロラジュース
牛乳		牛乳						
21	金	麦ごはん			米 押麦			
		酢豚	豚肉		てんぷん 砂糖	サラダ油 ゴマ油	にんじん ビーマン	しょうが にんにく 玉ねぎ 黄ピーマン しめじ
		サイダーゼリー		寒天	砂糖 サイダー			みかん缶 バイン缶 黄桃缶
牛乳		牛乳						
25	火	ごはん			米			
		ししゃものカレー揚げ		ししゃも	薄力粉	サラダ油		
		カブのレモンあえ			砂糖		にんじん	カブ きゅうり レモン
		豚汁 牛乳	豚肉 豆腐 赤みそ 白みそ		里芋		にんじん	大根 ごぼう 玉ねぎ 長ねぎ