

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		主に体の調子を整える	
			1 群 魚・肉・卵・豆・豆製品	2 群 牛乳・乳製品・小魚・海藻	5 群 穀類・いも類・砂糖	6 群 油脂	3 群 緑黄色野菜	4 群 その他の野菜・果物
1	月	ハニートースト			食パン グラニュー糖 はちみつ	マーガリン		
		南ドイツ風ポテトサラダ	ベーコン		じゃがいも 砂糖	サラダ油 オリーブ油	パセリ	玉ねぎ
		フィッシュスープ 牛乳	鮭	生クリーム 牛乳		サラダ油 バター	にんじん トマト	玉ねぎ スッキリニ
2	火	ごはん			米			
		エビ入り厚焼き卵	エビ たまご		砂糖 でんぷん		にんじん 万能ねぎ	玉ねぎ
		大豆といりこの甘辛煮	大豆	いりこ	砂糖 でんぷん	サラダ油		
		つみれ汁 牛乳	豚肉 つみれ かまぼこ 豆腐				にんじん 小松菜	大根 長ねぎ
3	水	ごはん			米			
		ししゃもの南蛮漬け		ししゃも	薄力粉 でんぷん 砂糖	サラダ油		長ねぎ
		おかかあえ	かつお節		砂糖 でんぷん		にんじん 小松菜	もやし
		豚汁 牛乳	豚肉 豆腐 赤みそ 白みそ				にんじん	大根 ごぼう 玉ねぎ 長ねぎ
4	木	カレーうどん	豚肉		うどん でんぷん	サラダ油	にんじん 小松菜	玉ねぎ 長ねぎ しめじ
		揚げタコじゃが 牛乳	タコ たまご かつお節	桜エビ 青のり	じゃがいも でんぷん	サラダ油		キャベツ
5	金	セコデボンショ	鶏肉		米	サラダ油	パセリ	にんにく 玉ねぎ
		イタリアンサラダ カフェオゼリー 牛乳		チーズ 調理用牛乳 寒天	砂糖	サラダ油	にんじん 赤ピーマン	キャベツ きゅうり 黄色ピーマン にんにく レモン
8	月	ごはん			米			
		鮭の塩麴焼き	鮭					
		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 ピーマン	ごぼう
		吉野汁 牛乳	鶏肉 豆腐 赤みそ 白みそ		里芋		にんじん 万能ねぎ	大根
9	火	明日葉揚げパン			明日葉パン グラニュー糖	サラダ油		
		ポークビーンズ 牛乳	豚肉 大豆 いんげん豆 ひよこ豆		じゃがいも 薄力粉 砂糖	サラダ油 バター	にんじん トマト	玉ねぎ マッシュルーム
10	水	たらこスパゲティ	たらこ イカ	のり	スパゲティ	オリーブ油 バター	万能ねぎ	にんにく
		じゃこ入り大根サラダ		ちりめんじゃこ	砂糖	サラダ油	にんじん	大根 きゅうり コーン
		ココアケーキ 牛乳	たまご	調理用牛乳	砂糖 薄力粉 チョコチップ 粉糖	バター		
12	金	ごはん			米			
		和牛ハンバーグ	牛肉 たまご		パン粉 砂糖	サラダ油		玉ねぎ
		ブロッコリーのゴマあえ バレンタインポンチ 牛乳		調理用牛乳	砂糖	白ゴマ	にんじん ブロッコリー	キャベツ 黄桃缶 バイン缶 みかん缶
15	月	切り干し大根ごはん	油揚げ	ひじき	米	サラダ油	にんじん さやいんげん	切り干し大根
		おでん	たまご ウィンナー 焼きちくわ 揚げポール 厚揚げ	昆布	ちくわぶ こんにゃく		にんじん	大根
		アップルゼリー 牛乳		寒天	砂糖			りんごジュース
16	火	ジャージャー麺	豚ひき肉 八寸みそ 赤みそ		蒸し中華めん 砂糖 でんぷん	サラダ油	にんじん	しょうが にんにく 長ねぎ きゅうり もやし
		ナタデココヨーグルト 牛乳		ヨーグルト	砂糖			ナタデココ バイン缶 みかん缶
17	水	バターロールパン			バターロールパン			
		ラザニア	豚ひき肉	チーズ	ラザニア 砂糖 薄力粉	オリーブ油 サラダ油	にんじん トマト	玉ねぎ マッシュルーム
		白菜クリームスープ 牛乳	ベーコン	調理用牛乳	薄力粉	サラダ油	にんじん	白菜 しめじ
18	木	ごはん			米			
		牛すき焼き煮 でこぼん 牛乳	牛肉 豆腐		こんにゃく いん 砂糖	サラダ油	にんじん	白菜 長ねぎ でこぼん
19	金	麦ごはん			米 押麦			
		酢豚 パインゼリー 牛乳	豚肉		でんぷん 砂糖	サラダ油 コマ油	にんじん ピーマン	しょうが にんにく 玉ねぎ 黄色ピーマン しめじ パインジュース バイン缶
22	月	ナン			ナン			
		大豆入りキーマカレー	豚ひき肉 大豆		薄力粉 じゃがいも 砂糖	サラダ油 バター	にんじん トマト	しょうが にんにく 玉ねぎ
		ツナポテトサラダ オレンジソースがけミルクプリン 牛乳	ツナ		砂糖 コーンスターチ	マヨネーズ	にんじん	キャベツ きゅうり オレンジジュース
24	水	親子丼	鶏肉 たまご		米 こんにゃく 砂糖 でんぷん		万能ねぎ	玉ねぎ
		きゅうりの浅漬け					にんじん	大根 きゅうり しょうが
		黒蜜きな粉白玉 牛乳	きな粉		白玉粉 砂糖			
25	木	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 サラダ油	にんじん トマト	しょうが にんにく 玉ねぎ マッシュルーム
		アップルパイ 牛乳			パイシート 砂糖	バター		りんご レモン
26	金	ワカメごはん		ワカメ	米			
		鱈の竜田揚げ 野菜あんかけ	たら		薄力粉 でんぷん 砂糖	サラダ油	にんじん 小松菜	玉ねぎ
		みそ汁	豆腐 赤みそ 白みそ	ワカメ				もやし 長ねぎ
		抹茶プリン 牛乳		調理用牛乳 生クリーム 寒天	砂糖			