

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	火	ごはん			米			
		ヤンニョムチキン	鶏肉		薄力粉 でんぷん	サラダ油 オリーブ油		しょうが
		ナムル			砂糖	ゴマ油	にんじん 小松菜	大豆もやし にんにく
		卵ワカメスープ	卵	ワカメ	でんぷん		にんじん	玉ねぎ
2	水	牛乳		牛乳				
		チョコチップビスキュイパン	卵		チョコチップパン グラニュー糖 薄力粉	バター アーモンド		
		ツナサラダ	ツナ		砂糖	サラダ油	にんじん	キャベツ きゅうり
		ポークビーンズ	豚肉 大豆 いんげん豆		じゃがいも 薄力粉 砂糖	サラダ油	にんじん トマト	玉ねぎ マッシュルーム
3	木	牛乳		牛乳				
		鶏ごぼうごはん	鶏ひき肉 油揚げ		米 砂糖	サラダ油	にんじん	しょうが ごぼう えのきだけ
		大豆といりこの甘辛煮	大豆	いりこ	でんぷん 砂糖	サラダ油		
		つみれ汁	豚肉 つみれ かまぼこ 豆腐				にんじん 小松菜	大根
4	金	牛乳		牛乳				
		キムチチャーハン	豚肉		米	サラダ油 ラード	にんじん ピーマン	長ねぎ 白菜キムチ(りんごき)
		中華風コンスープ	卵	調理用牛乳	でんぷん			クリームコーン
		おかしな目玉焼き		カルピス 寒天	砂糖			黄桃缶
7	月	牛乳		牛乳				
		こぎつねごはん	油揚げ	ひじき	米 砂糖		にんじん	
		白身魚の照り焼き	メルルーサ					しょうが
		茎ワカメのきんぴら	豚肉	茎ワカメ	砂糖	サラダ油 白ゴマ	にんじん ピーマン	ごぼう
8	火	みそ汁	赤みそ 白みそ	ワカメ	じゃがいも			玉ねぎ
		牛乳		牛乳				
		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
		もちっこ春巻き	ハム	チーズ	春巻きの皮 もち	サラダ油		えのきだけ
9	水	牛乳		牛乳				
		菜めし			米	サラダ油 白ゴマ	大根の葉	
		おでん	卵 ウィナー 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
		オレンジゼリー		寒天	砂糖			オレンジジュース みかん缶
10	木	牛乳		牛乳				
		コロケバーガー	豚ひき肉		丸パン じゃがいも 薄力粉 パン粉 砂糖	サラダ油		玉ねぎ
		ひよこ豆サラダ	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
		ヨーグルト		ヨーグルト				
14	月	牛乳		牛乳				
		フィットチーネ	鮭	調理用牛乳	生パスタ 薄力粉	オリーブ油 バター	にんじん 小松菜	にんにく 玉ねぎ しめじ
		サーモンクリームソース			砂糖 薄力粉 チョコ	バター		
		ココアケーキ	卵	調理用牛乳	砂糖 薄力粉 チョコ			
15	火	牛乳		牛乳				
		麦ごはん			米 押麦			
		豚肉とキャベツのみそ炒め	豚肉 赤みそ		砂糖 でんぷん	サラダ油	にんじん 小松菜	しょうが にんにく 玉ねぎ キャベツ
		春雨スープ		ワカメ	春雨	白ゴマ	万能ねぎ	
16	水	牛乳		牛乳				
		なたでココ入りブドウゼリー		寒天	砂糖			ぶどうジュース ナタデココ
		ごはん			米			
		ししゃもの磯辺揚げ		ししゃも 青のり	薄力粉	サラダ油		
17	木	牛乳		牛乳				
		ゴマあえ	油揚げ		砂糖	白ゴマ	にんじん 小松菜	もやし
		みそけんちん汁	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
		牛乳		牛乳				
18	金	きなこ揚げパン	きな粉		ミルクパン グラニュー糖	サラダ油		
		パリパリサラダ			しゅうまいの皮 砂糖	サラダ油	にんじん	キャベツ きゅうり
		ヌードル入りミルクスープ	鶏肉	調理用牛乳	スパゲティ		にんじん	玉ねぎ 白菜 マッシュルーム
		牛乳		牛乳				
21	月	ごはん			米			
		鶏肉の南部焼き	鶏肉			白ねりゴマ 白ゴマ	ゴマ油	
		干草あえ	油揚げ 卵		こんにゃく 砂糖	サラダ油 白ゴマ	にんじん 小松菜	
		塩豚汁	豚肉 豆腐				にんじん	キャベツ 大根 えのきだけ 長ねぎ
28	月	牛乳		牛乳				
		メキシカンピラフ	鶏肉		米	サラダ油	にんじん ピーマン	玉ねぎ
		イタリアンオムレツ	卵	チーズ 調理用牛乳	じゃがいも		小松菜	
		ミネストローネ	ベーコン 大豆		砂糖		にんじん トマト	玉ねぎ キャベツ
28	月	牛乳		牛乳				
		セコデボンジョ	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		チーズ		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
		カフェオレゼリー		調理用牛乳 寒天	砂糖			レモン
牛乳		牛乳						