

2月の献立表

日	曜日	献立	おもな食品				エネルギー (kcal) たんぱく質 (g)
			血や肉や骨を作る	熱や力のもとになる	体の調子をととのえる	その他(調味料)	
2	月	むぎごはん ぶたにくとこんにやくのうまに からしあえ	豚肉 牛乳	米 麦 油 砂糖 でん粉 砂糖	こんにやく ごぼう にんじん 生姜 にんにく もやし 小松菜 にんじん	酒 みりん しょうゆ しょうゆ みりん 洋辛子	609 26.5
3	火	せつぶんごはん いわしのからあげ おにたいじのすましじる	鶏肉 油揚げ ひじき 大豆 牛乳 いわし かまぼこ 豆腐	米 麦 油 砂糖 ごま油 でん粉 米粉 油	にんじん にんにく 生姜 えのきたけ 水菜 長ねぎ	酒 みりん 塩 しょうゆ 塩 酒 しょうゆ 酒 塩 しょうゆ	615 28.6
4	水	しおラーメン ツナポテトぎょうざ	豚肉 牛乳 ツナフレーク	蒸し中華めん ごま油 油 ごま ぎょうざの皮 じゃがいも 小麦粉 油	生姜 にんにく にんじん 干しいたけ キャベツ もやし とうもろこし 小松菜 長ねぎ 玉ねぎ 小松菜	酒 塩 こしょう しょうゆ 塩 こしょう	663 25.6
5	木	しょうがぶたどん こまつなとうふのみそしる りんごゼリー	豚肉 牛乳 豆腐 油揚げ みそ	米 麦 油 砂糖 砂糖	生姜 りんご 玉ねぎ えのきたけ 長ねぎ 小松菜 りんご りんご果汁	酒 しょうゆ みりん	598 27.9
6	金	フレンチトースト ハムとほうれんそうのサラダ ミネストローネ	牛乳 鶏卵 牛乳 ハム 鶏肉	小麦粉 マーガリン 砂糖 バター 油 砂糖 ごま 油 砂糖 じゃがいも アルファベットマカニ	ほうれん草 キャベツ とうもろこし にんじん にんにく にんじん 玉ねぎ キャベツ トマト缶	イースト 塩 酢 しょうゆ 塩 こしょう 塩 こしょう ケチャップ 中濃ソース しょうゆ ぶどう酒	574 22.4
9	月	五目チャーハン ワンダンスープ ヨーグルト	豚肉 鶏卵 牛乳 豚肉 脱脂粉乳 練乳 寒天 全粉乳	米 麦 油 ごま油 油 ウェブワックン ごま油 砂糖	にんじん 干しいたけ 長ねぎ たら にんじん もやし 長ねぎ 小松菜	塩 こしょう しょうゆ 酒 しょうゆ 塩 こしょう	600 24.2
10	火	さくらさくごはん ひのまるハンバーグ さくいりおひたし すましじる (コーヒーミルク)	豚肉 牛肉 豆腐 コーヒー ミルク かまぼこ 豆腐 生乳 乳製品	米 赤米 ごま パン粉 砂糖	カリカリ梅 玉ねぎ 小松菜 もやし さくのり えのきたけ 長ねぎ 系三つ葉	酒 しょうゆ こしょう ケチャップ しょうゆ みりん 酒 塩 しょうゆ コーヒー	584 25.6
11	水	けんこくきねん ひ 建国記念の日					
12	木	ごもくうどん(にんじんうどんいり) ごまみそあえ ゾウキリンケーキ	鶏肉 かまぼこ 油揚げ 牛乳 みそ 鶏卵 牛乳	冷凍うどん にんじんうどん ごま油 砂糖 ごま 米粉 砂糖 油 チョコチップ	にんじん 干しいたけ 長ねぎ ほうれん草 小松菜 キャベツ にんじん にんじん	酒 みりん しょうゆ 塩 しょうゆ ベーキングパウダー	556 23.3
13	金	ナポリタンスパゲティ ハートイリやさいスープ チョコケーキ	ベーコン 豚肉 チーズ 牛乳 鶏肉 かまぼこ 鶏卵 牛乳	スパゲティ 油 オリーブ油 砂糖 油 砂糖 チョコレート バター 米粉 ココア	にんにく 玉ねぎ にんじん ピーマン 玉ねぎ にんじん キャベツ チンゲンサイ	ケチャップ トマトピューレ 中濃ソース しょうゆ 塩 こしょう ぶどう酒 ぶどう酒 塩 こしょう しょうゆ ベーキングパウダー	627 26.0
16	月	きんぴらごはん さわらのさいきょうやき バリバリサラダ はるみ	牛乳 さわら 西京みそ	米 麦 油 ごま油 砂糖 砂糖 ワンタンの皮 油 砂糖	ごぼう にんじん キャベツ きゅうり とうもろこし にんじん はるみ	しょうゆ 酒 みりん 酒 みりん しょうゆ 酢 塩 こしょう しょうゆ	569 23.6
17	火	ダブルあげパン (いちごミルク・まっちゃんこ) ポトフ	脱脂粉乳 牛乳 うぐいすきな粉 豚肉 入りのウインナー	小麦粉 砂糖 ショートニング 油 油 じゃがいも	ストロベリーパウダー にんじん 玉ねぎ キャベツ	イースト 塩 抹茶 塩 こしょう 酒 しょうゆ	645 22.7
18	水	チキンカレーライス かいそうサラダ	鶏肉 牛乳 海藻ミックス	米 麦 油 じゃがいも 米粉 油 砂糖	玉ねぎ 生姜 にんにく にんじん こんにやく キャベツ にんじん きゅうり とうもろこし	ぶどう酒 塩 こしょう 粉 ケチャップ 中濃ソース ウスターソース しょうゆ 酢 こしょう しょうゆ 塩	624 20.4
19	木	むぎごはん サケのなんばんづけ おかかあえ なまあげとだいののみそしる	鮭 牛乳 かつお節 生揚げ わかめ みそ	米 麦 米粉 でん粉 油 砂糖 砂糖	生姜 長ねぎ 小松菜 キャベツ にんじん 大根 長ねぎ	酒 しょうゆ みりん 酢 唐辛子 しょうゆ	612 28.4
20	金	ぶたにくともやしのあんかけやきそば フルーツヨーグルトあえ	豚肉 牛乳 ヨーグルト	蒸し中華めん ごま油 油 砂糖 でん粉 砂糖	生姜 にんにく 干しいたけ たけのこ にんじん 玉ねぎ もやし 白菜 チンゲンサイ りんご缶 もも缶	しょうゆ 酒 塩 こしょう 酢	581 25.0
23	月	てんのうたんにじょうび 天皇誕生日					
24	火	プルコギどん トックいりスープ キャロットオレンジゼリー	牛肉 豚肉 牛乳 豚肉 鶏卵 か - 寒天	米 麦 ごま油 砂糖 春雨 ごま 油 トック ごま油 砂糖	にんにく りんご たけのこ もやし にんじん 玉ねぎ たら にんじん 長ねぎ チンゲンサイ たけのこ 生姜 にんじん みかんジュース レモン汁	酒 しょうゆ チョコジャン 酒 塩 こしょう しょうゆ	680 28.4
25	水	わかめとじゃこのごはん あげだしょうぶ いそかあえ いちご	わかめ ちりめんじゃこ 豆腐 牛乳 のり	米 麦 でん粉 米粉 油 砂糖	大根 小松菜 キャベツ にんじん いちご	みりん しょうゆ しょうゆ みりん	575 22.6
26	木	スパゲティミートピーンズソース カラフルサラダ たべるヤクルト	豚肉 大豆 チーズ 牛乳 生クリーム 全粉乳 寒天 脱脂粉乳 ゼラチン	スパゲティ 油 米粉 油 砂糖 砂糖	生姜 にんにく 玉ねぎ にんじん セロリー キャベツ 小松菜 にんじん 赤ピーマン とうもろこし	ぶどう酒 トマトピューレ ケチャップ 中濃ソース ウスターソース 塩 こしょう しょうゆ 酢 塩 しょうゆ こしょう	690 27.6
27	金	むぎごはん ブリのてりやきふう やさいのそくせきづけ じゃがいもとこまつなのみそしる	ブリ 牛乳 油揚げ みそ	米 麦 米粉 油 砂糖 でん粉 じゃがいも	生姜 キャベツ にんじん きゅうり 長ねぎ 小松菜	酒 しょうゆ みりん 塩 しょうゆ	668 28.3