



2月分 献立予定表



| 日 | 曜 | 献立名 | 使用する食品名 | | | | | | 調味料他 | 栄養価 | | | | |
|----|---|---|---------------------------|----------|----------------------|--|---|-----------------------------------|---|---|--------------------------------|--------------------|--|--|
| | | | (赤) おもに体をつくるもとになる | | (緑) おもに体の調子を整えるもとになる | | (黄) おもにエネルギーのもとになる | | | エネルギー (kcal) | たんぱく質 (g) | 食塩相当量 (g) | | |
| | | | 1群 | 2群 | 3群 | 4群 | 5群 | 6群 | | | | | | |
| | | | 魚・肉・卵・豆・豆製品 | 牛乳・小魚・海藻 | 緑黄色野菜 | その他の野菜・きのこ・果物 | 穀類・いも類・砂糖 | 油脂・種実 | | | | | | |
| 3 | 月 | 米パン 牛乳 鶏肉のレモンソース コーンサラダ 玄米入り野菜スープ | | 牛乳 | | | レモン(果汁) とうもろこし 玉ねぎ・キャベツ・エリンギ | ◇米パン でんぷん・砂糖 油 油 もち玄米 | | 塩・ワイン 酢・塩・こしょう コンソメ・塩・こしょう | 812 40.5 3.4 | | | |
| 4 | 火 | ごはん 牛乳 豚肉と切干大根いため ナムル トックスープ | | 牛乳 | | 切干大根・にんにく もやし チンゲンサイ・にんじん | 砂糖 油 ごま・ごま油 トック | | 甜麺醤・コチュジャン・しょうゆ しょうゆ 中華だし・しょうゆ・塩・こしょう | 803 32.1 2.5 | | | | |
| 5 | 水 | ごはん 牛乳 いわしのかば焼き おひたし じゃがいものみそ汁 福豆 | ◇いわし | 牛乳 | | しょうが キャベツ・もやし にんじん | 砂糖 油 しょうゆ じゃがいも | | しょうゆ・みりん・酒 しょうゆ | 820 30.3 2.3 | | | | |
| 6 | 木 | コッペパン 牛乳 那珂湊塩焼そば ツナマヨサラダ 米粉のガトーショコラ | | 牛乳 | | にんじん 玉ねぎ・もやし・キャベツ・きくらげ 長ねぎ・にんにく・しょうが 枝豆 | ◇コッペパン ◇中華めん 砂糖 ◇米粉のガトーショコラ | | しょうゆ・オイスターソース・塩・こしょう 油・ごま油 油・ノンエッグマヨネーズ 酢・塩・こしょう | 859 31.5 2.9 | | | | |
| 7 | 金 | ごはん 牛乳 さんまのみそ煮 磯香あえ 豚肉と大根の煮物 | ◇骨ごとさんま煮みそ風味 | 牛乳 | | 小松菜・にんじん にんじん | キャベツ 大根・玉ねぎ・しょうが | 米 砂糖 油 こんにゃく・砂糖 | | しょうゆ 酒・しょうゆ | 834 31.2 2.1 | | | |
| 10 | 月 | ジェノベーゼスパゲッティ 牛乳 ブロッコリーとチーズのサラダ ドーナツ | 鶏肉・ウインナー | 牛乳 | 寒天 | 小松菜・にんじん にんにく | 玉ねぎ・エリンギ にんにく | スパゲッティ ◇バジルソース | オリーブ油 ◇パスタソース | コンソメ・こしょう・ワイン 酢・塩・こしょう | 796 30.7 2.6 | | | |
| 12 | 水 | クッキーパン 牛乳 鶏肉とマカロニのトマト煮 ヨーグルト | | 牛乳 | | にんじん・トマト キャベツ・玉ねぎ | ◇食パン・砂糖 ◇ホットケーキミックス マカロニ・じゃがいも | バター 油 | | ケチャップ・コンソメ・塩・こしょう | 804 34.1 2.6 | | | |
| 13 | 木 | ごはん 牛乳 さわらの西京焼き れんこん金平 ひじき入りかきたま汁 | ◇さわら西京焼き 豚肉 | 牛乳 | | にんじん にんじん・にら | れんこん・枝豆 玉ねぎ・えのきだけ | 米 こんにゃく・砂糖 でんぷん | | しょうゆ・みりん・一味唐辛子 酒・しょうゆ・みりん | 801 32.9 2.1 | | | |
| 14 | 金 | こぎつねごはん 牛乳 揚げしゅうまい ごま酢あえ | 鶏肉・油揚げ・大豆 | 牛乳 | | にんじん | 切干大根・しいたけ | 米・砂糖 油 ごま | | しょうゆ・みりん 酢・しょうゆ | 802 31.8 2.3 | | | |
| 17 | 月 | レーズンパン 牛乳 にこちゃんフライ コールスローサラダ 白菜と豚肉のスープ | | 牛乳 | | にんじん にんじん・小松菜 | キャベツ・きゅうり・とうもろこし 玉ねぎ・白菜 | ◇レーズンパン 油 ノンエッグマヨネーズ・油 | | 酢・塩・こしょう コンソメ・塩・こしょう | 808 31.8 2.7 | | | |
| 18 | 火 | ごはん 牛乳 豆腐の中華煮 パンサンデー | 豆腐・豚肉 | 牛乳 | | にんじん・チンゲンサイ にんじん | しょうが・玉ねぎ・大根 キャベツ・きゅうり | 米 砂糖・でんぷん 春雨・砂糖 | | 油・ごま油 油・ごま油 酒・しょうゆ・オイスターソース 酢・しょうゆ・からし | 806 30.6 1.9 | | | |
| 19 | 水 | ジャンバラヤ 牛乳 チーズオムレツ パンネソテー | 鶏肉・フランクフルト | 牛乳 | | にんじん・ピーマン トマト | 玉ねぎ・エリンギ とうもろこし・にんにく | 米 油・バター | | ケチャップ・コンソメ・塩 こしょう・パプリカ・チリパウダー | 824 30.4 2.2 | | | |
| 20 | 木 | コッペパン メープルジャム 牛乳 ミートグラタン ジュリエヌスープ フルーツポンチ | | 牛乳 | | トマト | 玉ねぎ・にんにく 大根・キャベツ・セロリ みかん(缶)・黄桃(缶) | ◇コッペパン・◇メープルジャム マカロニ・砂糖 | | 油 油 油 油 油 油 | ケチャップ・こしょう・コンソメ コンソメ・塩・こしょう | 813 27.8 3.0 | | |
| 21 | 金 | ごはん 牛乳 ソースかつ わさびあえ 高野豆腐のみそ汁 | ◇とんかつ まぐろ油漬 高野豆腐・みそ | 牛乳 | | 小松菜・にんじん にんじん・チンゲンサイ | キャベツ 玉ねぎ・えのきだけ | 米 油 じゃがいも | | ソース・みりん・しょうゆ しょうゆ・わさび粉 | 804 29.8 2.6 | | | |
| 25 | 火 | スパゲッティナポリタン 牛乳 コロッケ マスタードサラダ | 鶏肉・ウインナー | 牛乳 | 寒天・チーズ | にんじん・トマト | 玉ねぎ・エリンギ・にんにく | スパゲッティ ◇野菜コロッケ | 油 | ケチャップ・ソース・ワイン・塩・こしょう | 762 31.4 2.4 | | | |
| 26 | 水 | ごはん 牛乳 ビーンズカレー 海藻サラダ | | 牛乳 | | にんじん 小松菜・にんじん | 玉ねぎ・にんにく・しょうが キャベツ | 米 油 油 | | ソース・カレールウ 酢・塩・こしょう・しょうゆ | 793 31.5 2.3 | | | |
| 27 | 木 | ごはん 牛乳 めばるの竜田揚げ たくあんあえ もやしたっぷりごまみそ汁 | ◇めばる竜田揚げ 豚肉・豆腐・油揚げ・みそ | 牛乳 | | にんじん にんじん・小松菜 | キャベツ・きゅうり・◇たくあん もやし | 米 油 ごま油・ごま | | 塩 | 801 32.5 2.0 | | | |
| 28 | 金 | はちみつパン 牛乳 ハンバーグトマトソース ごぼういも チキンと豆のスープ | | 牛乳 | | トマト | ソテーオニオン | ◇はちみつパン じゃがいも | | ケチャップ こしょう コンソメ・塩・こしょう | 802 34.3 2.7 | | | |

※ 都合により、献立や材料を変更することがありますので、ご了承ください。 ※ 原料配合表の確認が必要な食品には◇マークをつけています。
 ※ ベーコン、ハム、ウインナー、フランクフルトは乳・卵抜き食品アレルギー対応品を使用しています。