

2月 献立予定表

日曜	主食	牛乳	おかず	主な材料			栄養量		ひとくちメモ	
				黄	赤	緑	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)		
				主にエネルギーになる	主に体の組織をつくる	主に体の調子を整える				
✿ 節分メニュー 第1弾 ✿										
2月	わかめごはん	牛乳	五目うどん ひじきのサラダ	米 ごま 麦 うどん 砂糖	牛乳 かまぼこ 昆布 ひじき 鶏肉 しらす わかめ 油揚げ かつお節	ささがきごぼう 玉ねぎ 人参ねぎ もやし しいたけ キャベツ きゅうり	717.0	28.5	節分豆	
✿ 節分メニュー 第2弾 ✿										
3火	セルフ恵方巻	牛乳	いわしの梅煮 すまし汁 厚焼卵 ツナサラダ 節分豆	米 麦 マヨネーズ(卵黄)	牛乳 いわしの梅煮 のり 豆腐 かまぼこ ツナ わかめ かつお節 昆布 厚焼卵 炒り大豆	えのきたけ 人参 ねぎ コーン キャベツ	758.0	38.6	恵方巻	
4水	ミートボール カレー	牛乳	糸寒天サラダ フルーツヨーグルト	米 麦油 じゃがいも ごま 砂糖 ごま油	ミートボール チーズ 牛乳 寒天 ヨーグルト	人参 玉ねぎ にんにく もやし もも みかん キャベツ きゅうり パインアップル	838.0	23.0	糸寒天	
5木	麦ごはん	牛乳	A B C 魚の黄金焼き なめこ汁 ゆかりあえ	米 麦 マヨネーズ(全卵)	牛乳 ホキ 豆腐 油揚げ わかめ かつお節 昆布	コーン 玉ねぎ なめこ 人参 キャベツ ゆかり もやし 小松菜	728.0	32.6	ゆかり	
6金	あげパン2色	牛乳	abcスープ もやしのナムル	パン 砂糖 油 すりごま abcマカロニ ごま油	きなこ 牛乳 ベーコン しらす	人参 玉ねぎ キャベツ もやし きゅうり	687.0	23.5	あげぱん	
9月	麦ごはん	牛乳	鶏ちゃん焼き 春雨のすまし汁 手作りももゼリー	米 砂糖 麦 ごま油 春雨	牛乳 豆腐 鶏肉 わかめ 昆布 かつお節 寒天	キャベツ もやし 人参 玉ねぎ にら にんにく しょうが しめじ ねぎ もも もも 果汁	699.0	24.9	鶏ちゃんやき	
10火	パインパン	牛乳	ひじきスパゲッティ コールスロー	パインパン 油 砂糖 スパゲッティ	牛乳 油揚げ 鶏肉 ひじき ちくわ	人参 玉ねぎ いんげん コーン キャベツ きゅうり	741.0	31.2	ひじき	
12木	ルーローハン	牛乳	卵スープ キャベツとりんごのサラダ	米 砂糖 油 麦 うずら卵 じゃがいも でんぶん	豚肉 うずら卵 卵 牛乳 ベーコン	玉ねぎたけのこ チンゲン菜 しょうが にんにく 人参 りんご キャベツ	811.0	31.2	りんご	
✿ バレンタイン ✿										
13金	食パン (バレンタイン トースト)	牛乳	ビーフシチュー 杏仁フルーツ	パン マーガリン 砂糖 じゃがいも ココア	牛乳 チーズ 牛肉 寒天 豚肉	にんにく 人参 玉ねぎ しめじ トマト パインアップル 杏仁 もも	767.0	25.3	バレンタイン	
16月	麦ごはん	牛乳	はんぺんのすまし汁 春雨の酢の物 手作りふりかけ	米 春雨 麦 砂糖 ごま	牛乳 しらす はんぺん わかめ 青のり かつお節 こんぶ	えのきたけ 人参 玉ねぎ コーン ねぎ きゅうり キャベツ	571.0	19.2	はんぺん	
17火	帽子パン	牛乳	冬野菜のミネストローネ イタリアンサラダ	パン 小麦粉 バター 砂糖 マカロニ じゃがいも	たまご ベーコン 牛乳	玉ねぎ だいこん 小松菜 コーン 人参 しめじ トマト にんにく キャベツ ほうれん草 ピーマン	733.0	24.8	帽子パン	
18水	麦ごはん	牛乳	チキン南蛮 タルタルソース 高野豆腐の味噌汁	米 でんぶん 麦 油 砂糖 じゃがいも	牛乳 凍り豆腐 鶏肉 かつお節 だしいりこ	玉ねぎ 人参 ピーマン ねぎ タルタルソース	905.0	30.7	高野豆腐	
19木	あかうし 牛丼	牛乳	白菜のこんぶあえ いりことナツツ	米 しらたき 砂糖 ごま ピーナッツ	赤牛 いりこ 牛乳 こんぶ	玉ねぎ 人参 しいたけ ねぎ 白菜 ほうれん草	707.0	27.9	ふるさとくまさんデー	
20金	ミルクパン	牛乳	味噌ラーメン ほうれん草の和え物 ゆで卵	ミルクパン 砂糖 ごま油 中華麺 ごま	牛乳 豚肉 たまご	キャベツ もやし コーン 人参 きくらげ 白菜 ねぎ にんにく ほうれん草	939.0	40.3	味噌ラーメン	
24火	コロッケバーガー	牛乳	コンソメスープ 枝豆サラダ	パン コロッケ 油	牛乳 ベーコン	レタス 白菜 枝豆 玉ねぎ 人参 きゅうり コーン キャベツ	669.0	23.7	白菜	
25水	麦ごはん	牛乳	大豆の五目煮 酢みそ和え 納豆	米 砂糖 油 麦 こんにゃく じゃがいも ごま油 ごま	牛乳 ちくわ 鶏肉 納豆 大豆 わかめ	ごぼう 人参 きゅうり キャベツ	777.0	32.6	じゃがいも	
26木	チキンライス	牛乳	キャベツのボトフ ビーンズサラダ	米 油 マカロニ じゃがいも	鶏肉 ウインナー 大豆 牛乳 ミックスビーンズ	玉ねぎ 人参 コーン ピーマン キャベツ 枝豆 きゅうり	781.0	27.4	ビーンズサラダ	
27金	食パン	牛乳	レバーのケチャップあえ ワンタンスープ いちごジャム ミルマーク	パン 小麦粉 じゃがいも でんぶん 油 ごま油 ワンタン	牛乳 かまぼこ レバー 鶏肉	しょうが にんにく ピーマン 玉ねぎ 人参 チンゲン菜 もやし きくらげ いちごジャム	700.0	31.8	ワンタン	