



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		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		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		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 バインアップル	838.0	23.0	糸寒天
5	木	麦ごはん 		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		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		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		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	ルーローパン		卵スープ キャベツとりんごのサラダ	米 砂糖 油 麦 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)		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 バインアップル 杏仁 もも	767.0	25.3	バレンタイン
16	月	麦ごはん		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		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		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 		白菜のこんぶあえ いりことナッツ	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		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		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		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		キャベツのポトフ ピーンズサラダ	米 油 マカロニ じゃがいも	鶏肉 ウインナー 大豆 牛乳 ミックスピーンズ	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	ピーンズサラダ
27	金	食パン		レバーのケチャップあえ ワンタンスープ いちごジャム ミルメーク	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