



2 月 分 献 立 表

| 日 こ ち | 曜 日 | ス プ ー ン | 牛 乳 | 献 立 | | 赤 | 黄 | 緑 | 栄養価 | |
|-----------------|--------|------------------|-------------------------|---------------|---|---|---|---|-----------------|--------------|
| | | | | 主食 | お か ず | 血や肉になるもの | 熱や力になるもの | 体の調子を整えるもの | エネルギー (Kcal) | たんぱく質 (g) |
| 1 | 月 | | アップル ジュース & キヤロット | ツイストパン | ブロッコリーのシチュー スコッチエッグケチャップソース カラフルサラダ | 鶏肉 牛乳 生クリーム チーズ スコッチエッグ | パン ジャがいも 米油 ホワイトルウ さとう | キャベツ きゅうり 赤ピーマン 黄ピーマン ブロッコリー たまねぎ にんじん しめじ ジュース | 805 | 26.6 |
| 2 | 火 | | ○ | 大豆ご飯 | 吉野汁 鰯の蒲焼き風 水菜の和風和え | ひじき 竹輪 鰯でん粉付き 油揚げ 大豆 鶏肉 豆腐 牛乳 | 米 米油 さとう でん粉 | だいこん にんじん ねぎ しめじ こまつな もやし はくさい みずな | 816 | 28.7 |
| 3 | 水 | | ○ | ご飯 | 春雨スープ にらまんじゅう 2個 チンジャオロースー | 豚肉 鶏肉 牛乳 にらまんじゅう | 米 米油 さとう でん粉 ごま油 春雨 | ピーマン 赤ピーマン たけのこ しいたけ もやし にんじん チンゲンサイ | 796 | 34.1 |
| 4 | 木 | | ○ | 地粉うどん | あんかけうどん さつまいも揚げ じゃが芋の煮物 ヨーグルト | 鶏肉 さつまいも揚げ 豚肉 牛乳 ヨーグルト | 麺 焼きそば でん粉 米油 ジャがいも さとう | にんじん はくさい こまつな ねぎ しいたけ たまねぎ グリンピース | 822 | 36.6 |
| 5 | 金 | | ○ | ご飯 | あおさのみそ汁 肉じゃがコロッケ 根菜のさっぱり炒め | 油揚げ あおさ 豆腐 牛乳 | 米 ごま ごま油 米油 さとう 肉じゃがコロッケ | だいこん えのきたけ ねぎ 切干だいこん れんこん にんじん えだまめ | 859 | 24.7 |
| 8 | 月 | | ○ | 子どもパン スライス | 冬野菜のコンソメスープ ハンバーグデミグラスソース ツナポテト | 鶏肉 ハンバーグ ツナ チーズ 牛乳 | パン 米油 デミグラスソース さとう ジャがいも マヨネーズ | たまねぎ にんじん はくさい かぶ かぶの葉 みずな パセリ マッシュルーム とうもろこし | 835 | 33.1 |
| 9 | 火 | | ○ | ご飯 | 中華五目スープ 白身魚の甘酢あんかけ もやしとメンマの炒め物 | いか 豚肉 うすら卵 白身魚フリッター 牛乳 | 米 ごま油 米油 さとう でん粉 | たけのこ にんじん しいたけ はくさい もやし こまつな メンマ | 816 | 28.1 |
| 10 | ★ 水 | | ○ | 麦ご飯 (皿) | ほうれん草カレー オムレツ コールスロー 型抜きチーズ | 豚肉 チーズ 鶏レバー オムレツ 牛乳 | 米 麦 カレールウ 米油 | ほうれん草 たまねぎ エリンギ 赤ピーマン しょうが にんにく キャベツ きゅうり にんじん | 870 | 30.1 |
| 12 | 金 | | ○ | ご飯 | くずし豆腐と湯菜のみそ汁 豚肉の生姜焼き のらぼう菜入り煮びたし | 豆腐 ゆば 豚肉 油揚げ 牛乳 | 米 でん粉 米油 さとう | にんじん だいこん ほうれん草 のらぼう菜 はくさい しょうが | 807 | 36.7 |
| 15 | 月 | | ○ | 麦ご飯 (皿) | マーボー丼 春巻き ナムル | 豆腐 豚肉 春巻き 牛乳 | 米 麦 さとう でん粉 ごま油 米油 ごま | にんじん ねぎ しいたけ しょうが にんにく こまつな だいこん もやし | 869 | 30.1 |
| 16 | 火 | | ○ | ご飯 | 大根と生揚げのみそ汁 鰯の治部焼き ほうれん草の炒め物 | 生揚げ ベーコン 鰯の治部漬け 牛乳 | 米 米油 | ねぎ だいこん こまつな ほうれん草 はくさい しめじ | 810 | 32.3 |
| 17 | 水 | | ○ | 揚げパン (きな粉) | 田舎風スープ 焼きフランク 豆腐のクリーム煮 | きな粉 鶏肉 豆腐 フランクフルト ベーコン ベシャメルソース 牛乳 生クリーム | パン 米油 バター アーモンド さとう | だいこん はくさい にんじん ねぎ たもぎだけ たまねぎ しめじ パセリ | 830 | 31.0 |
| 18 | 木 | | ○ | ソフト麺 | ほうとう風うどん 竹輪の磯辺揚げ 2個 切干大根の和え物 | 鶏肉 竹輪 青のり 牛乳 | 麺 米油 天ぷら粉 里芋 ごま | 切干だいこん にんじん ごぼう だいこん かぼちゃ ねぎ えのきたけ しめじ きゅうり | 828 | 36.4 |
| 19日は食育の日 | | | | | | | | | | |
| 19 | 金 | | ○ | 茶飯 | おでん 厚焼き玉子 ごま和え | 揚げボール 昆布 竹輪 がんもどき さつまいも揚げ つみれ 厚焼き玉子 牛乳 | 米 米油 ジャがいも さとう ごま | だいこん こんにゃく こまつな はくさい もやし | 790 | 31.3 |
| 22 | 月 | | ○ | ご飯 | 中華風たまごスープ 餃子 3個 チリソース煮 小魚ふりかけ | えび いか 卵 鶏肉 牛乳 | 米 でん粉 米油 ごま油 さとう 小魚ふりかけ | ねぎ しょうが にんにく トマト もやし にんじん チンゲンサイ しいたけ 餃子 | 813 | 40.0 |
| 24 | 水 | | ○ | ご飯 | けんちん汁 鰯のごまみそ煮 細切り昆布の炒め物 苺クレープ | 豆腐 油揚げ 昆布 鰯のごまみそ煮 さつまいも揚げ 牛乳 | 米 ジャがいも 米油 さとう ごま ごま油 クレープ | にんじん だいこん こまつな ねぎ しいたけ ごぼう こんにゃく | 826 | 31.3 |
| 25 | 木 | | ○ | 中華麺 (皿) | ジャージャー麺 チヂミ 白菜とこんにゃくの中華サラダ | 豚肉 牛乳 | 麺 米油 さとう でん粉 ごま油 | たまねぎ ねぎ たけのこ しいたけ グリンピース しょうが にんにく こんにゃく はくさい にんじん きゅうり チヂミ | 867 | 35.9 |
| 26 | ★ 金 | | ○ | チキンライス | 白菜のクリーム煮 花野菜のソテー せとか 1/4個 | 鶏肉 豚肉 ベーコン ベシャメルソース チーズ 牛乳 生クリーム ハム | 米 バター 米油 オリーブオイル ホワイトルウ | たまねぎ マッシュルーム グリンピース トマト にんにく はくさい にんじん カリフラワー ブロッコリー 黄ピーマン せとか | 806 | 35.7 |

※ 献立は、材料の都合により変更することがありますので、あらかじめご了承ください。

※ 「はし」は毎日清潔なものを持ってきましょう。

※ (★)印の日に、放送用資料があります。

※ 「スプーン」は、 の印のついた日に持ってきましょう。



| | | |
|----|-----|------|
| 平均 | 826 | 32.4 |
|----|-----|------|