



# 2月 予定献立表



日(曜)	こんだて	おもなしよくひん			栄養価				
		血や肉になるたべもの	エネルギーになるたべもの	体の調子を整えるたべもの	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)			
1(木)	ちやめし おでん わかめのあえもの	↑なまあげ こんぶ つみれ↓ うすらたまご がんもどき ちくわ わかめ	ごめ じゃがいも こんにゃく ごま	ごめ にんじん だいこん みずな だいこん きゅうり コーン	658	24.3			
	すめし てまきのく うちまめじる キンカン	ぎゅうにゅう ツナ すぎやまかじき のり だいす あぶらあげ	ごめ マヨネーズ さといも	ごめ たまねぎ れんこん きゅうり だいこん にんじん ごぼう ながねぎ キンカン			685	26.3	
	にしよくあげばん じゃがいものスープに はなやさいサラダ	ぎゅうにゅう きなこ とりにく ベーコン	パン ココア じゃがいも	にんじん たまねぎ さやいんげん ブロッコリー カリフラワー コーン きゅうり					731
まいたけごはん ことじ のりあえ	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ なまあげ ちくわ するめ のり	ごめ もちごめ ごま さといも	まいたけ にんじん きくらげ こまつな もやし	633	26.7				
7(水)	おしむぎごはん ぶたキムチ わかめスープ ぼんかん	ぎゅうにゅう ぶたにく だいす とりにく わかめ たまご	ごめ むぎ ごま			↑ながねぎ にんじん↓ にんにく しょうが ほうさい たまねぎ もやし こまつな たまねぎ にんじん えのき ぼんかん	731	29.1	
	ごはん にくどうふ いそかあえ いちごクレープ	ぎゅうにゅう とうふ ぶたにく ひじき	ごめ こんにゃく クレープ			ながねぎ にんじん にんじん こまつな もやし			667
	にこみほうとう さつまいもむしパン きんぴらつつみやき たまごにやくのあまだれ	ぎゅうにゅう とりにく たまご ぎゅうにゅう きんぴらつつみやき	ごめ ほうとう さといも むしパン さつまいも こんにゃく ごま	ながねぎ ごぼう だいこん にんじん ほししいだけ こまつな	679	24.0			
13(火)	むぎごはん シシャモのなんばんづけ みぞけんちんじる こんぶあえ	ぎゅうにゅう シシャモ あぶらあげ とうふ こんぶ	ごめ むぎ こんにゃく じゃがいも	↑ながねぎ にんじん↓ ながねぎ ごぼう にんじん だいこん ながねぎ キャベツ きゅうり			660	24.4	
	カレーうどん てりやきチキン チョコバナナケーキ	ぎゅうにゅう ぶたにく ちくわ こんぶ あぶらあげ とりにく たまご ぎゅうにゅう なまクリーム	うどん バター ごむぎこ チョコ ココア	にんじん ながねぎ たまねぎ バナナ					728
	15(木)	おしむぎごはん さけザンキ どさんこじる こんぶのつくだに	ぎゅうにゅう さけ こうやどうふ とりにく とうふ こんぶ	ごめ むぎ でんぷん じゃがいも	にんにく コーン ながねぎ たまねぎ にんじん にんにく	714			
16(金)		げんまいごはん いせんどろふ かんでんサラダ	ぎゅうにゅう とうふ ぶたにく かんでん	ごめ もちごめ ごま	↑ながねぎ にんにく しょうが↓ たまねぎ にんじん だけのこ ほししいだけ だいこん きゅうり コーン		634	22.9	
		19(月)	ソイどん(いわつきごはん) かぼちゃもちだんごじる フルーツポンチ	ぎゅうにゅう だいす ぶたにく ベーコン ほたて	ごめ かぼちゃもち サイダー ゼリー				くろキャベツ にんじん たまねぎ キャベツ えのき ちんげんざい ナタデココ みかん もも バイン
	20(火)		カリガリトースト こめこのシチュー じゃこサラダ	ぎゅうにゅう とうにゅう ウィンナー とりにく ちりめんじゃこ	パン マーガリン じゃがいも さつまいも こめこ しろはなまめ ごま	カリナーケール にんにく たまねぎ レモン たまねぎ にんじん グリンピース キャベツ きゅうり ブロッコリー コーン			721
21(水)			たごごはん チーズいもちもち かきたまじる	ぎゅうにゅう たご チーズ たまご	ごめ じゃがいも バター さといも	にんじん こまつな たまねぎ ほうれんそう にんじん	656	24.0	
		22(木)	おかかごはん にくじゃが ごしきあえ みかん	ぎゅうにゅう かつおぶし ぶたにく	ごめ ごま じゃがいも したらき	↑ながねぎ にんじん しょうが↓ たまねぎ にんじん グリンピース こまつな もやし にんじん だいこん コーン みかん			
	26(月)		ピーツのフレンチトースト ミネストローネ ひじきのマリネ	ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう たまご ベーコン あさり ひじき	パン さとう はちみつ じゃがいも こめコマカロニ	ピーツ くろキャベツ にんじん たまねぎ トマト にんにく きゅうり だいこん にんじん			610
27(火)			いわつきごはん チキンカレー かいそうサラダ レモンゼリー	ぎゅうにゅう とりにく かいそうミックス レモン	ごめ じゃがいも ごま ゼリー	↑しょうが トマト りんご↓ たまねぎ にんじん エリンギ セロリ にんにく きゅうり キャベツ コーン	685	23.0	
		28(水)	とうふラーメン チヂミ ナムル いちご	ぎゅうにゅう とうふ ぶたにく チヂミ	ちゅうかめん しょうが にんじん ながねぎ	もやし こまつな にんじん しょうが にんにく いちご			
	29(木)		なめし だいすとこぎかなのあおのりふう さわにわん	ぎゅうにゅう だいす にほし あおのり ぶたにく あぶらあげ	ごめ ごま こんにゃく	あおな ごぼう にんじん だいこん ながねぎ			620

・この献立表において食材は基本、使用している献立名と同じ行に書かれています。  
 ・使用食材が欄に入りきらぬ場合は、その上下の空欄を使います。その際は、↑↓のマークで示します。  
 ・献立は都合により変更になることがありますので、ご了承ください。  
 ・料理の作り方や、加工食品の食材料等を知りたい場合は栄養職員までお問い合わせください。



今月のラッキー人参は5日のじゃがいものスープ煮に入っています