



# 2月 予定献立表



日(曜)	こんだて	おもなしょくひん			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)
3(月)	むぎごはん	かいそうエキス	こめ むぎ		649	25.3
	ソイどんぐ	だいず ぶたにく ベーコン		ピーマン		
	みそけんちんじる	とうふ あぶらあげ	こんにゃく さといも	いわつきねぎ ごぼう にんじん だいこん		
	わかめのすのもの	わかめ		もやし きゅうり		
4(火)	ごはん	かいそうエキス	こめ むぎ		646	21.4
	くきわかめのつくだに	くきわかめ				
	ぶりだいこん	ぶり		だいこん しょうが		
	こしきあえ			こまつな もやし にんじん あかピーマン コーン		
5(水)	げんまいごはん	かいそうエキス	こめ もちこめ	↓しょうが ながねぎ にんにく!	694	23.8
	しせんどうふ	とうふ ぶたにく		たまねぎ にんじん たけのこ ほししいたけ		
	ナムル			もやし こまつな にんじん しょうが にんにく		
	ぼんかん			ぼんかん		
6(木)	セルフツナサンド	ツナ	パン マヨネーズ	たまねぎ れんこん	684	27.9
	ポトフ	とりにく	さといも じゃがいも	こまつな チンゲンサイ たまねぎ にんじん セロリ		
	ザワークラウトふうキャベツ			キャベツ		
	まっちゃんプリン	プリン		まっちゃん		
7(金)	あさりとだいこんのごはん	かいそうエキス あさり あぶらあげ	こめ ごま	にんじん だいこん	617	24.2
	きびなごのかりかりあげ	きびなご	あぶら			
	さわにわん	なまあげ なた	こんにゃく	きりほしだいこん ごぼう にんじん かつ ながねぎ		
		きゅうにゅう				
10(月)	おしむぎごはん	かいそうエキス	こめ むぎ	↓チンゲンサイ いら ながねぎ はくさいキムチ!	617	25.8
	ぶたキムチ	ぶたにく	ごま	にんにく しょうが たまねぎ にんじん たけのこ		
	わかめたまごスープ	たまご とりにく わかめ		こまつな えのき たまねぎ にんじん		
		きゅうにゅう				
12(水)	ごもくうどん	ぶたにく くきわかめ なた	うどん	いわつきねぎ ほししいたけ にんじん しめじ	663	25
	おさかなハンバーグのきのこあん	さかなハンバーグ		えのき ししいたけ		
	サイダーポンチ		ゼリー サイダー	みかん バイン もも ナタデココ		
		きゅうにゅう				
13(木)	むぎごはん	かいそうエキス	こめ むぎ		648	25.6
	おやくに	たまご なまあげ とりにく	じゃがいも	たまねぎ さやいんげん にんじん		
	ごまおかかあえ	かつおぶし	ごま	こまつな キャベツ もやし		
		きゅうにゅう				
14(金)	げんまいごはん	かいそうエキス	こめ もちこめ	↓しょうが トマト りんご!	689	23.1
	チキンカレー	とりにく	じゃがいも	たまねぎ エリンギ にんじん セロリ にんにく		
	ハートポテトフライ		じゃがいも あぶら			
	チョコババロア	ババロア	チョコシロップ			
18(火)	くろごまあげパン		パン あぶら ごま さとう	↓にんにく セロリ!	674	23.6
	ボルシチ	ぶたにく	じゃがいも とうにゅうクリーム	サボイキャベツ ピーツ にんじん たまねぎ		
	コールスローサラダ			キャベツ あかピーマン コーン きゅうり たまねぎ		
		きゅうにゅう				
19(水)	いわつきごはん	かいそうエキス	こめ		701	18.1
	おこのみあげ	たまご ちくわ あおのり かつおぶし	やまいも こむぎこ さつまいも	にんじん キャベツ たまねぎ		
	こっばなます	あぶらあげ	ごま	いわつきねぎ だいこん にんじん		
	りんご			りんご		
20(木)	わかめじゃごごはん	かいそうエキス わかめ ちりめんじゃこ	こめ ごま		691	31
	かつおのこくとうかりんあげ	かつお	あぶら くらざとう			
	とんじる	ぶたにく あぶらあげ とうふ	じゃがいも	にんじん もやし だいこん ながねぎ こまつな		
	みかん			みかん		
21(金)	きのこスパグッティ	ツナ のり	スパグッティ	たまねぎ にんにく にんじん ししいたけ あかピーマン しめじ	707	22.8
	ミネストローネ	ベーコン	じゃがいも とうにゅうバター こめこ とうにゅうクリーム	セロリ にんじん たまねぎ にんにく トマト		
	ボンでドーナツ	とうふ ヨーグルト	こむぎこ しらたまこ あぶら メープルシロップ			
		きゅうにゅう				
25(火)	おしむぎごはん	かいそうエキス	こめ むぎ	↓ほししいたけ チンゲンサイ!	629	25.3
	ちゅうかに	うずらたまご いか かまぼこ ぶたにく		しょうが にんじん たまねぎ キャベツ たけのこ		
	ビーンズサラダ	だいず ツナ	きんときまめ ひよこまめ	きゅうり キャベツ たまねぎ		
		きゅうにゅう				
26(水)	マーボーラーメン	ぶたにく とうふ	ちゅうかめん	にんじん いら ながねぎ しょうが	670	28.2
	さつまいもとごさかなのあげに	かえりにほし	さつまいも あぶら ごま			
	くきわかめのピリから	くきわかめ		キャベツ きゅうり にんにく		
		きゅうにゅう				
27(木)	いわつきごはん	かいそうエキス	こめ		663	25.9
	てっかみそ	だいず	あぶら			
	いわつきねぎのすきやき	ぶたにく やきどうふ	しらたき	いわつきねぎ にんじん はくさい しめじ さやえんどう		
	こまつなのりあえ	のり		こまつな もやし		
28(金)	セルフチキンバーガー	とりにく	パン あぶら こめこ タルタルソース	キャベツ	640	30.9
	じゃがいものスペインふう	いか ベーコン とりにく	じゃがいも	にんにく たまねぎ にんじん ピーマン		
	てづくりりんごゼリー	かんでん	さとう	りんご		
		きゅうにゅう				

・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ない場合は、その上下の空欄を使います。その際は、↑や↓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。



ラッキーにんじんのマーク

今月のラッキー人参は14日のカレーに♡が入っています