



# 2月献立予定表



日	曜日	10時おやつ	おかず	3時おやつ	赤の食品	黄色の食品	緑の食品	エネルギー タンパク 質	脂質 塩分
					血や肉になる	熱や力になる	体の調子を整える		
1	水	牛乳 菓子	ちゃんぽんうどん ポイルウインナー ブロッコリー くだもの	牛乳 ココア蒸しパン	豚肉 なんと ウインナー 牛乳	うどん 油 砂糖 蒸しパン粉	キャベツ 玉ねぎ もやし ブロッコリー バナナ	453kcal 18.3g	17.9g 2.2g
2	木	麦茶 くだもの	豚肉のしょうが焼き こまつなごま和え 野菜スープ	牛乳 ふかしもち	豚肉 ベーコン 牛乳 味噌	片栗粉 油 砂糖 ごま さつまいも	しょうが にんじん こまつな もやし キャベツ 玉ねぎ	364kcal 20.3g	13.5g 1.7g
3	金	牛乳 せんべい	節分 魚の竜田揚げ はくさいのおかか和え けんちん汁	牛乳 クリームパン	もろ かつお節 豆腐 味噌 牛乳	片栗粉 油 さといも クリームパン	しょうが ほうれん草 ねぎ はくさい にんじん ごぼう こんにやく だいこん	364kcal 21.3g	15.4g 2.3g
6	月	牛乳 菓子	豚井の具 コーンキャベツ 白菜スープ	牛乳 くだもの	豚肉 なんと 豆腐 牛乳	油 砂糖 ごま油	玉ねぎ にんじん いんげん こんにやく キャベツ はくさい きゅうり こまつな しいたけ バナナ	305kcal 16.4g	12.9g 2.1g
7	火	麦茶 せんべい	マーボー豆腐 中華サラダ ゼリー	ココア チーズクラッカー	豆腐 豚肉 味噌 ハム 牛乳 チーズ	砂糖 ごま油 片栗粉 はるさめ ゼリー クラッカー	しょうが にんにく きゅうり にんじん キャベツ ねぎ	508kcal 21.6g	25.7g 2.1g
8	水	牛乳 菓子	魚の生姜煮 ほうれん草ののり和え さつま汁	麦茶 おにぎり	めかじき のり 豚肉 豆腐 味噌 油揚げ しらす	砂糖 さつまいも 油 米 ごま	しょうが ほうれん草 いんげん キャベツ にんじん だいこんこんにやく ねぎ	386kcal 21.4g	10.2g 2.0g
9	木	ヨーグルト	ポーカレー コールスローサラダ くだもの	牛乳 コーンスナック	豚肉 スキムミルク チーズ ハム 牛乳	じゃがいも 油 ルウ ドレッシング コーンスナック	玉ねぎ にんじん りんご グリンピース にんにく しょうが きゅうり キャベツ	450kcal 15.0g	22.8g 2.7g
10	金	牛乳 くだもの	初午献立 赤飯 しもつかれ 鶏から揚げ ブロッコリー すまし汁	牛乳 ジャムパン	あずき 鶏肉 鮭 大豆 油揚げ 牛乳 はんぺん わかめ	米 もち米 ごま 片栗粉 油 砂糖 パン ジャム	しょうが にんにく ブロッコリー みつば にんじん だいこん	640kcal 32.0g	17.7g 3.0g
13	月	麦茶 菓子	鶏肉のクリーム煮 ほうれん草と卵のソテー タルト	牛乳 せんべい	鶏肉 牛乳 スキムミルク チーズ 卵	マカロニ 油 小麦粉 バター タルト せんべい	玉ねぎ にんじん ほうれん草 グリンピース	512kcal 20.4g	26.5g 1.6g
14	火	牛乳 せんべい	豆腐入りハンバーグ ブロッコリー コーンポタージュ	ココア ポップコーン	豆腐 鶏肉 卵 スキムミルク 牛乳 ベーコン	油 パン粉 砂糖 バター ルウ ポップコーン	玉ねぎ ブロッコリー にんじん コーン パセリ	446kcal 22.3g	23.6g 2.0g
15	水	牛乳 菓子	豚肉とキャベツのみそ炒め 高野豆腐の煮物 わかめスープ	牛乳 バームクーヘン	豚肉 味噌 わかめ 高野豆腐 牛乳	砂糖 油 ごま バームクーヘン	しょうが キャベツ ピーマン にんじん 玉ねぎ いんげん ねぎ	387kcal 20.1g	20.1g 2.2g
16	木	麦茶 くだもの	ささみフライ トマト ブロッコリー 和風ミルクスープ	麦茶 お好み焼き	鶏肉 卵 豆腐 のり スキムミルク 味噌 豚肉 さくらえび かつお節	小麦粉 パン粉 油 じゃがいも マヨネーズ お好み焼粉	トマト ブロッコリー にんじん だいこん ねぎ こまつな キャベツ	426kcal 26.1g	15.7g 2.0g
17	金	牛乳 菓子	特産物給食(にら・いちご) 魚のみそ照り焼き にら玉汁 だいこんサラダ	牛乳 いちご	鮭 味噌 ツナ 卵 牛乳	マヨネーズ 片栗粉 砂糖	しょうが いんげん だいこん きゅうり にら 玉ねぎ いちご	322kcal 22.4g	18.0g 1.5g
20	月	牛乳 菓子	きつねうどん ウインナーの天ぷら ブロッコリー くだもの	牛乳 メープルドック	鶏肉 油揚げ ウインナー 牛乳 卵	うどん 油 メープルドック 小麦粉	ほうれん草 ねぎ ブロッコリー バナナ	415kcal 18.6g	17.1g 2.3g
21	火	麦茶 せんべい	魚のムニエル にんじんのグラッセ イタリアンスープ	牛乳 マカロニあべかわ	たら ベーコン チーズ 卵 きな粉 スキムミルク 牛乳	小麦粉 バター 油 パン粉 マカロニ 砂糖	にんじん 玉ねぎ コーン ほうれん草 パセリ	505kcal 20.5g	25.7g 2.2g
22	水	牛乳 くだもの	ポテトコロッケ ポイル野菜 卵スープ	牛乳 コーンフレーク	豚肉 卵 わかめ 豆腐 牛乳	じゃがいも 油 小麦粉 パン粉 ごま コーンフレーク	玉ねぎ キャベツ にんじん しいたけ	392kcal 14.4g	18.5g 2.2g
23	木	ヨーグルト	おでん ハムサラダ チーズ	牛乳 フライドポテト	こんぶ さつま揚げ ちくわ かんもどき ハム チーズ 牛乳	油 じゃがいも	だいこん にんじん こんにやく きゅうり キャベツ	469kcal 18.2g	27.2g 2.8g
24	金	牛乳 菓子	ビーフシチュー フレンチサラダ ヨーグルト	牛乳 ウエハース ブルー	牛肉 生クリーム ヨーグルト 牛乳	じゃがいも 油 ルウ ウエハース	玉ねぎ にんじん きゅうり キャベツ グリンピース りんご ブルーン	406kcal 13.9g	18.1g 2.0g
27	月	牛乳 菓子	レバーの甘辛煮 ブロッコリーサラダ 味噌汁	牛乳 プリン	レバー 牛乳 卵 豆腐 味噌	片栗粉 油 砂糖 ごま マヨネーズ プリン ごま油	ピーマン ブロッコリー にんじん だいこん こまつな	399kcal 22.7g	19.9g 2.1g
28	火	麦茶 菓子	豚肉のケチャップ炒め シルバーサラダ くだもの	牛乳 せんべい	豚肉 ハム 牛乳	油 はるさめ マヨネーズ せんべい	しょうが ピーマン 玉ねぎ にんじん きゅうり キャベツ オレンジ	332kcal 17.6g	14.9g 1.7g
行事食1		牛乳 菓子	五目ご飯 鶏の竜田揚げ ブロッコリー かき玉汁	牛乳 シュークリーム	鶏肉 油揚げ 卵 牛乳	米 油 砂糖 片栗粉 シュークリーム	しいたけ にんじん ごぼう こんにやく ほうれん草 グリンピース ブロッコリー	571kcal 31.6g	18.6g 2.6g
行事食2		牛乳 菓子	バターライス ドライカレー ツナサラダ くだもの	牛乳 シュークリーム	豚肉 ツナ 牛乳	米 バター 油 砂糖 マヨネーズ シュークリーム	しょうが 玉ねぎ オレンジ にんじん マッシュルーム トマト きゅうり キャベツ	645kcal 21.0g	28.0g 2.4g