



# 2月献立予定表



日	曜日	10時おやつ	きゅうしょく	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	木	くだもの	<b>かみかみ献立</b> カミカミ豆腐ハンバーグ 味噌汁 ブロッコリー にんじん 甘煮 セリー	ジョア せんべい	豆腐 鶏肉 ひじき 油揚げ スキムミルク 卵 わかめ 味噌 ジョア	油 パン粉 砂糖 ゼリー せんべい	玉ねぎ ごぼう れんこん ブロッコリー にんじん 大根	436kcal 23.4g	13.5g 1.7g
2	金	麦茶 菓子	<b>節分</b> いわしのかば焼き けんちん汁 青菜のおかか和え くだもの	牛乳 鬼さんケーキ	いわし 鰹節 豆腐 味噌 牛乳 ホイップクリーム	片栗粉 大豆油 砂糖 里芋 こんにやく スポンジケーキ	しょうが ほうれん草 にんじん 大根 ごぼう ねぎ みかん いちご レーズン	518kcal 22.6g	25.4g 1.6g
5	月	麦茶 菓子	鶏肉のさっぱり煮 ごぼうサラダ 味噌汁	牛乳 マカロニあべかわ	鶏肉 わかめ 油揚げ 味噌 牛乳 きな粉	砂糖 コーン ごま マヨネーズ じゃがいも マカロニ	にんじん いんげん ごぼう きゅうり 玉ねぎ	413kcal 26.2g	19.9g 1.5g
6	火	牛乳 菓子	ぶり大根 味噌汁 くだもの	牛乳 さつまいも蒸しパン	ぶり 油揚げ 味噌 牛乳	砂糖 蒸しパン粉 さつまいも ごま	大根 しょうが はくさい 玉ねぎ にんじん パナナ	421kcal 20.3g	16.3g 1.6g
7	水	くだもの	豚肉のマーマレード焼き ブロッコリー トマト かみなり汁 ヨーグルト	牛乳 クッキー	豚肉 豆腐 ヨーグルト 牛乳	ジャム 大豆油 ごま油 じゃが芋 ビスケット	ブロッコリー トマト 大根 ねぎ にんじん ごぼう	400kcal 24.0g	18.2g 1.2g
8	木	ゼリー	ニラ豆腐 ナムル 中華風コンスープ	牛乳 マフィン	豆腐 豚肉 卵 牛乳	砂糖 片栗粉 ごま油 コーンクリーム マフィン	にら にんじん もやし きゅうり しょうが	430kcal 22.1g	22.5g 1.8g
9	金	麦茶 菓子	コロッケ ブロッコリーの香和え 味噌汁	牛乳 クレープ	豚肉 スキムミルク 卵 豆腐 わかめ 味噌 牛乳 鰹節	じゃがいも 大豆油 薄力粉 パン粉 ごま油 クレープ	玉ねぎ ブロッコリー にんじん	418kcal 17.5g	21.6g 1.4g
12	月	麦茶 菓子	<b>初午献立</b> 赤飯 鶏竜田揚げ しもつかれ ブロッコリー すまし汁	牛乳 原宿ドック	小豆 鮭 大豆 油揚げ 鶏肉 わかめ 牛乳	米 ごま 砂糖 片栗粉 油 麩 原宿ドック	大根 にんじん しょうが ブロッコリー みつば	568kcal 32.9g	20.3g 2.2g
13	火	牛乳 菓子	魚のカレームニエル かぼちゃサラダ 味噌汁	牛乳 バナナ	鯖 ハム 豆腐 油揚げ 味噌 牛乳	薄力粉 油 マヨネーズ	かぼちゃ きゅうり にんじん レーズン ねぎ パナナ	404kcal 20.0g	24.9g 1.3g
14	水	牛乳 菓子	豚肉と野菜の中華風旨煮 ブロッコリーツナサラダ くだもの	牛乳 フルーツサンド	豚肉 ツナ 牛乳 ホイップクリーム	ごま油 片栗粉 砂糖 パン	しょうが はくさい 玉ねぎ ピーマン にんじん 椎茸 ブロッコリー いよかん いちご みかん	407kcal 22.8g	19.2g 1.4g
15	木	麦茶 菓子	大豆のミートソース煮 フレンチサラダ ヨーグルト	牛乳 タルト	大豆 豚肉 ヨーグルト 牛乳	じゃがいも マカロニ コーン 大豆油 タルト	玉ねぎ にんじん トマト缶 きゅうり はくさい りんご パセリ	405kcal 16.2g	19.0g 1.0g
16	金	ヨーグルト	生揚げの味噌炒め 味噌汁 くだもの	牛乳 黒糖ドーナツ	生揚げ 豚肉 味噌 豆腐 油揚げ 牛乳 スキムミルク	大豆油 砂糖 片栗粉 ミックス粉	玉ねぎ にんじん ピーマン キャベツ ほうれん草 りんご	434kcal 19.1g	17.9g 1.6g
19	月	ゼリー	<b>特産物給食(ニラ)</b> ささみフライ ニラ玉汁 ブロッコリー トマト	牛乳 バームクーヘン	鶏肉 卵 豆腐 鰹節 牛乳	薄力粉 パン粉 大豆油 片栗粉 バームクーヘン	ブロッコリー トマト にら 玉ねぎ	404kcal 25.1g	20.5g 1.1g
20	火	くだもの	五目うどん 魚の生姜煮 ヨーグルト	牛乳 ホットケーキ	鶏肉 油揚げ めかじき ヨーグルト 牛乳 卵	うどん 油 砂糖 ミックス粉	こまつな にんじん ねぎ しょうが さやいんげん パナナ	424kcal 25.7g	14.6g 2.1g
21	水	牛乳 菓子	酢豚 春雨スープ くだもの	麦茶 おにぎり	豚肉 ベーコン しらす	片栗粉 油 砂糖 春雨 米 ごま	しょうが にんにく にんじん 玉ねぎ ピーマン たけのこ パイン もやし にら パナナ	450kcal 16.1g	15.9g 1.7g
22	木	麦茶 菓子	マカロニのクリーム煮 コールスローサラダ くだもの	牛乳 スイートポテト	鶏肉 牛乳 スキムミルク チーズ	薄力粉 マカロニ 大豆油 バター コーン 砂糖 スイートポテト	玉ねぎ にんじん キャベツ はくさい きゅうり みかん パセリ	411kcal 18.0g	27.7g 1.0g
23	金	<b>天 皇 誕 生 日</b>							
26	月	麦茶 菓子	筑前煮 三色ごま和え 味噌汁	牛乳 ピザ風じゃこお焼き	鶏肉 さつま揚げ 豆腐 油揚げ 味噌 牛乳 スキムミルク しらす チーズ	里芋 こんにやく 大豆油 砂糖 ごま 薄力粉	にんじん ごぼう さやえんどう ほうれん草 もやし ねぎ	405kcal 24.1g	17.2g 2.7g
27	火	くだもの	魚のパーベキューソース ブロッコリー トマト 豚汁 ヨーグルト	牛乳 マーラーカオ	カラスガレイ 豚肉 豆腐 味噌 ヨーグルト 牛乳	薄力粉 油 砂糖 じゃがいも マーラーカオ	りんご レモン ブロッコリー トマト にんじん 大根 ねぎ ごぼう	420kcal 24.1g	16.9g 2.1g
28	水	牛乳 菓子	レバーの甘辛煮 和風サラダ 味噌汁	牛乳 フライドポテト	豚肉 卵 わかめ 油揚げ 味噌 牛乳 のり	片栗粉 砂糖 ごま油 フライドポテト ごま	ピーマン きゅうり キャベツ にんじん ほうれん草 玉ねぎ	411kcal 15.6g	23.0g 1.9g
29	木	ヨーグルト	肉豆腐 ツナマカロニサラダ くだもの	牛乳 カステラ	豚肉 豆腐 ツナ 牛乳	こんにやく 砂糖 マカロニ マヨネーズ カステラ	玉ねぎ にんじん ねぎ キャベツ きゅうり いよかん	429kcal 19.7g	17.9g 0.9g
行事食1		ヨーグルト	鬼さんランチ 竜田揚げ コーンポタージュ フルーツ盛り合わせ	牛乳 ジャムパン	鶏肉 ウインナー のり チーズ ベーコン 牛乳 クリーム	米 油 片栗粉 バター コーンクリーム ルウ パン ジャム	玉ねぎ レーズン にんじん ブロッコリー しょうが パセリ バナナ オレンジ	740kcal 34.1g	31.5g 2.8g
行事食2		ヨーグルト	鬼さんドライカレーライス 大根サラダ コンソメスープ	牛乳 ジャムパン	豚肉 牛肉 ツナ 牛乳	米 大豆油 マヨネーズ ルウ パン ジャム	にんじん しょうが 玉ねぎ マッシュルーム トマト缶 きゅうり グリーンピース 大根 ピーマン パセリ	613kcal 20.5g	26.5g 2.5g