

2月 予定献立表

日/曜日	献立名	エネルギー	たんぱく質	血や肉になる (赤)	力のもとになる (黄)	体の調子を整える (緑)
1(水)	きびごはん 牛乳 きゃべつのすまし汁 大根のねぎにら味噌炒め チンゲンサイの昆布和え	825kcal	34.1g	牛乳 豚肉 みそ 昆布	米 もちきび 砂糖 油 いりごま	きゃべつ 大根 深ねぎ にら チンゲンサイ きゅうり 人参
2(木)	ウインナーコーンピラフ 牛乳 具だくさん野菜スープ かぼちゃチヂミ ブロッコリーサラダ	821kcal	28.5g	牛乳 ウインナー 卵	米 マーガリン 薄力粉 油 砂糖	コーンカーネル トマト ピーマン きゃべつ 人参 セロリ しめじ えのきたけ かぼちゃ ブロッコリー もやし 赤パプリカ
3(金)	ごはん 牛乳 わかめと玉ねぎのスープ 厚揚げの甘酢ソース 大豆入り中華風ひじきの煮物	829kcal	30.5g	牛乳 わかめ 厚揚げ ひじき 油揚げ 大豆	米 油 いりごま かたくり粉 砂糖	玉ねぎ 深ねぎ 人参
8(水)	麦ごはん 牛乳 玉ねぎの味噌汁 ブリ大根 菜の花和え りんごゼリー	828cal	36.0g	牛乳 みそ ブリ切り身 インゲン	米 麦 砂糖 いりごま	玉ねぎ にら しょうが 大根 菜の花 もやし きゃべつ パイン
9(木)	きゃべつときのこのパスタ 牛乳 根菜コンソメスープ もやしとカニかまのサラダ ココアケーキ	826kcal	28.9g	牛乳 カニかま 卵	マカロニ バター 砂糖 油 いりごま 薄力粉 マーガリン	きゃべつ えのきたけ しめじ マッシュルーム 大根 人参 もやし ブロッコリー 黄パプリカ チンゲンサイ
10(金)	ビビンバ 牛乳 白菜スープ 豆腐サラダ さつまいもパイ	828kcal	39.1g	牛乳 鶏ミンチ 卵 海藻サラダ 豆腐	米 油 いりごま 砂糖 さつまいも 春巻きの皮	人参 もやし 白菜 チンゲンサイ 小松菜 コーンカーネル しめじ
13(月)	きびごはん 牛乳 すましけんちん汁 サバの味噌マヨネーズ焼き きゃべつと水菜のサラダ 白玉団子のきなこ黒蜜かけ	823kcal	31.0g	牛乳 豆腐 サバ切り身 みそ きな粉	米 もちきび こんにやく マヨネーズ 砂糖 いりごま 白玉粉 黒砂糖	大根 人参 深ねぎ ごぼう 水菜 きゃべつ もやし
14(火)	ツナとれんこんのピラフ 牛乳 ほうれん草スープ オムレツのきのこソースかけ インゲンの洋風サラダ	827kcal	36.2g	牛乳 ツナ 卵 インゲン カニかま	米 マーガリン かたくり粉 砂糖 油	れんこん ほうれん草 玉ねぎ えのきたけ しめじ エリンギ しいたけ マッシュルーム もやし きゃべつ
15(水)	ごはん 牛乳 白菜と卵のスープ 麻婆豆腐 もずくサラダ いも餅	825kcal	38.7g	牛乳 卵 豆腐 鶏ミンチ みそ もずく	米 砂糖 かたくり粉 油 じゃがいも バター	白菜 しいたけ にら きゅうり もやし
16(木)	鶏肉の梅味噌丼 牛乳 あおさ汁 ごまだれサラダ バナナ	828kcal	33.2g	牛乳 鶏肉 みそ 青のり 豆腐 インゲン	米 油 砂糖 いりごま ねりごま	人参 玉ねぎ 水菜 しいたけ 梅干し 大根 もやし バナナ
17(金)	かぼちゃのクリームパスタ 牛乳 大根のコンソメスープ ブロッコリー洋風白和え	829kcal	30.7g	牛乳 ベーコン カニかま	スバゲティ バター マヨネーズ 砂糖 いりごま	かぼちゃ しめじ 玉ねぎ パセリ 大根 きゃべつ ブロッコリー もやし
20(月)	ニラ玉チャーハン 牛乳 カリフラワーとほうれん草のスープ きゃべつ春巻き ピーマンともやしのサラダ かぼちゃプリン	827kcal	31.7g	牛乳 卵 鶏ミンチ	米 油 かたくり粉 春雨 砂糖 春巻きの皮 薄力粉 いりごま	にら しいたけ カリフラワー ほうれん草 きゃべつ 人参 ピーマン もやし かぼちゃ
21(火)	麦ごはん 牛乳 具だくさん味噌汁 おからコロッケ こんにやくサラダ	828kcal	28.6g	牛乳 わかめ みそ おから 卵	米 麦 じゃがいも 薄力粉 パン粉 油 糸こんにやく 砂糖 いりごま	大根 きゃべつ 人参 しいたけ なめこ 玉ねぎ しめじ きくらげ かいわれ大根 チンゲンサイ
22(水)	ポークカレー 牛乳 ごぼうとしめじのツナマヨサラダ みかん	828kcal	29.4g	牛乳 豚肉 ツナ	米 じゃがいも 油 マヨネーズ	人参 玉ねぎ コーンカーネル ピーマン ごぼう しめじ もやし きゅうり みかん
23(木)	きびごはん 牛乳 中華つくねスープ たらと厚揚げの酢豚風 ごぼう入り海藻サラダ	827kcal	35.5g	牛乳 中華つくね たら角切り 厚揚げ 海藻サラダ	米 もちきび かたくり粉 油 砂糖	チンゲンサイ もやし しいたけ 玉ねぎ ピーマン 人参 きゅうり ごぼう
24(金)	ひじきごはん 牛乳 豆腐の味噌汁 鶏の唐揚げ 玉ねぎと菜の花のサラダ	829kcal	34.9g	牛乳 油揚げ ひじき 豆腐 みそ 鶏肉	米 油 砂糖 かたくり粉 薄力粉	人参 しめじ なめこ にら 玉ねぎ 菜の花 白菜