



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 | かみかみ献立 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 | 節分 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 | 初午献立 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 | 特産物給食(ニラ) 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 | 天 皇 誕 生 日 | | | | | | | |
| 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 |