



# 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<br>たんぱく<br>質 | 脂質<br>塩分      |
|------|----|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------|------------------|-------------------------------------------------------|----------------------------------------------|------------------------------------------------------|--------------------|---------------|
|      |    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                             |                  | 血や肉になる                                                | 熱や力になる                                       | 体の調子を整える                                             |                    |               |
| 3    | 月  | 麦茶<br>菓子                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | 節分<br>いわしのごま味噌煮 おかか和え<br>具だくさん豆乳スープ くだもの    | 牛乳<br>鬼さんケーキ     | いわし 鰹節 豚肉<br>味噌 豆乳 牛乳<br>ホイップクリーム                     | 米粉 砂糖 ごま<br>大豆油 じゃがいも<br>パン ジャム              | 白菜 ほうれん草<br>にんじん 大根 玉ねぎ<br>パセリ バナナ いちご みかん レーズン      | 458kcal<br>18.0g   | 23.4g<br>1.9g |
| 4    | 火  | 牛乳<br>菓子                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | かみかみ献立<br>筑前煮 ほうれん草のツナ和え<br>味噌汁             | 牛乳<br>お好み焼き      | 鶏肉 さつまいも ツナ 鰹節<br>油揚げ わかめ 味噌 牛乳<br>豚肉 桜エビ 卵 スキムミルク のり | 里芋 こんにゃく<br>大豆油 砂糖<br>お好み焼き粉 マヨネーズ           | にんじん ごぼう もやし<br>さやえんどう ほうれん草<br>大根 キャベツ ねぎ           | 405kcal<br>22.7g   | 18.3g<br>2.3g |
| 5    | 水  | くだもの                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | 豚肉のマーマレード焼き<br>ブロッコリー トマト<br>かみなり汁 ヨーグルト    | 牛乳<br>クッキー<br>小魚 | 豚肉 豆腐<br>ヨーグルト 牛乳<br>小魚                               | ジャム 大豆油<br>ごま油 じゃが芋<br>ビスケット                 | ブロッコリー トマト<br>大根 にんじん<br>ごぼう ねぎ                      | 416kcal<br>26.6g   | 18.4g<br>1.4g |
| 6    | 木  | 牛乳<br>菓子                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | 初午献立<br>赤飯 鶏竜田揚げ しもつかれ<br>ブロッコリー かきたま汁      | 牛乳<br>原宿ドック      | 小豆 鶏肉 鮭<br>大豆 油揚げ 卵<br>鰹節 牛乳                          | 米 ごま 片栗粉<br>砂糖 油<br>原宿ドック                    | しょうが ブロッコリー<br>大根 にんじん<br>ほうれん草                      | 609kcal<br>37.1g   | 23.0g<br>2.0g |
| 7    | 金  | ゼリー                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | ニラ豆腐<br>ナムル<br>味噌汁                          | 牛乳<br>マフィン       | 豆腐 豚肉 なんと<br>わかめ 油揚げ 味噌<br>牛乳                         | 砂糖 片栗粉<br>ごま油 マフィン                           | にら にんじん<br>もやし きゅうり<br>しょうが 玉ねぎ                      | 415kcal<br>21.7g   | 21.7g<br>2.2g |
| 10   | 月  | 牛乳<br>菓子                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | 鶏肉のさっぱり煮<br>大根サラダ<br>味噌汁                    | 牛乳<br>アメリカンドック   | 鶏肉 ツナ 豆腐<br>味噌 牛乳 ウインナー<br>卵                          | 砂糖 マヨネーズ<br>ミックス粉 油                          | にんじん いんげん<br>大根 きゅうり<br>ほうれん草 玉ねぎ                    | 407kcal<br>24.9g   | 26.2g<br>1.8g |
| 11   | 火  | <div>            </div> <div>建 国 記 念 日</div> |                                             |                  |                                                       |                                              |                                                      |                    |               |
| 12   | 水  | 麦茶<br>菓子                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | 魚のカレームニエル<br>かぼちゃサラダ<br>味噌汁 ヨーグルト           | 牛乳<br>せんべい       | 鯖 ハム 油揚げ<br>わかめ 味噌 牛乳<br>ヨーグルト                        | 薄力粉 油<br>マヨネーズ<br>せんべい                       | かぼちゃ きゅうり<br>にんじん レーズン<br>白菜 玉ねぎ                     | 427kcal<br>200.8g  | 24.6g<br>1.6g |
| 13   | 木  | ヨーグルト                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | 豚肉と野菜の中華風旨煮<br>中華風コーンスープ<br>くだもの            | 牛乳<br>フルーツサンド    | 豚肉 卵 牛乳<br>ホイップクリーム                                   | ごま油 片栗粉<br>コーンクリーム パン                        | しょうが 白菜 玉ねぎ<br>ピーマン にんじん 椎茸<br>いよかん いちご みかん缶         | 421kcal<br>22.7g   | 19.6g<br>1.5g |
| 14   | 金  | 牛乳<br>菓子                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | チーズコロッケ<br>ブロッコリーの香和え<br>味噌汁                | 牛乳<br>コーンフレーク    | 豚肉 チーズ スキムミルク<br>卵 鰹節 豆腐<br>わかめ 味噌 牛乳                 | じゃがいも 薄力粉<br>パン粉 ごま油<br>コーンフレーク              | 玉ねぎ ブロッコリー<br>にんじん                                   | 414kcal<br>20.2g   | 19.5g<br>1.8g |
| 17   | 月  | 牛乳<br>菓子                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | 五目うどん<br>魚の生姜煮<br>ヨーグルト                     | 牛乳<br>マカロニあべかわ   | 鶏肉 油揚げ めかじき<br>ヨーグルト 牛乳<br>きな粉                        | うどん 油<br>砂糖 マカロニ<br>ごま                       | こまつな にんじん<br>ねぎ しょうが<br>いんげん                         | 415kcal<br>27.5g   | 15.7g<br>1.6g |
| 18   | 火  | 牛乳<br>菓子                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | 煮込みハンバーグ<br>粉ふきいも にんじん甘煮<br>味噌汁             | ジョア<br>せんべい      | 豚肉 牛肉 牛乳<br>卵 油揚げ わかめ<br>味噌 ジョア                       | 大豆油 パン粉<br>薄力粉 砂糖<br>じゃがいも せんべい              | しょうが にんにく<br>玉ねぎ パセリ<br>にんじん 大根                      | 427kcal<br>22.0g   | 18.9g<br>1.7g |
| 19   | 水  | くだもの                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | 特産物給食(ニラ)<br>ささみフライ ニラ玉汁<br>ブロッコリーツナサラダ トマト | 牛乳<br>タルト        | 鶏肉 卵 ツナ<br>鰹節 牛乳                                      | 薄力粉 パン粉<br>大豆油 ごま油 砂糖<br>片栗粉 タルト             | ブロッコリー にんじん<br>トマト にら 玉ねぎ                            | 415kcal<br>26.0g   | 21.9g<br>1.4g |
| 20   | 木  | 麦茶<br>菓子                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | 生揚げのそぼろあんかけ<br>味噌汁<br>くだもの                  | 牛乳<br>黒糖ドーナッツ    | 生揚げ 豚肉 わかめ<br>味噌 牛乳<br>スキムミルク                         | 砂糖 大豆油<br>片栗粉 麩 ミックス粉                        | 玉ねぎ にんじん<br>グリーンピース<br>りんご                           | 453kcal<br>18.6g   | 21.4g<br>1.2g |
| 21   | 金  | ゼリー                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | 酢豚<br>春雨スープ<br>くだもの                         | 牛乳<br>スイートポテト    | 豚肉 卵 ベーコン<br>牛乳                                       | パン粉 油<br>砂糖 片栗粉 春雨<br>スイートポテト                | 玉ねぎ しょうが にんじん<br>ピーマン たけのこ バイン<br>にんにく もやし にら みかん    | 443kcal<br>16.7g   | 35.4g<br>1.3g |
| 24   | 月  | <div>           </div> <div>振 替 休 日</div>                                                             |                                             |                  |                                                       |                                              |                                                      |                    |               |
| 25   | 火  | 牛乳<br>菓子                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | ぶり大根<br>味噌汁<br>くだもの                         | 牛乳<br>バームクーヘン    | ぶり 油揚げ<br>味噌 牛乳                                       | 砂糖<br>バームクーヘン                                | 大根 にんじん<br>しょうが 白菜<br>玉ねぎ バナナ                        | 410kcal<br>19.1g   | 21.3g<br>1.3g |
| 26   | 水  | 牛乳<br>菓子                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | レバーの甘辛煮<br>和風サラダ<br>味噌汁                     | 牛乳<br>フライドポテト    | 豚肉 卵 わかめ<br>豆腐 味噌 牛乳<br>のり                            | 片栗粉 砂糖<br>ごま油 ごま<br>フライドポテト                  | ピーマン きゅうり<br>キャベツ にんじん<br>ほうれん草 玉ねぎ                  | 409kcal<br>15.9g   | 22.4g<br>1.9g |
| 27   | 木  | ヨーグルト                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | 肉豆腐<br>ツナマカロニサラダ<br>くだもの                    | 牛乳<br>ホットケーキ     | 豚肉 豆腐 ツナ<br>牛乳                                        | こんにゃく 砂糖<br>マカロニ マヨネーズ<br>ミックス粉 油 バター        | 玉ねぎ にんじん ねぎ<br>キャベツ きゅうり<br>オレンジ バナナ                 | 429kcal<br>19.9g   | 20.1g<br>1.1g |
| 28   | 金  | 麦茶<br>菓子                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | マカロニのクリーム煮<br>ブロッコリーごま和え<br>くだもの            | 牛乳<br>クレープ       | 鶏肉 牛乳<br>スキムミルク チーズ                                   | マカロニ 油<br>薄力粉 バター 砂糖<br>ごま クレープ              | 玉ねぎ にんじん<br>はくさい パセリ<br>ブロッコリー みかん                   | 418kcal<br>20.2g   | 18.2g<br>1.3g |
| 行事食1 |    | ヨーグルト                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | 鬼さんランチ 竜田揚げ<br>コーンポタージュ<br>フルーツ盛り合わせ        | 牛乳<br>鬼まんじゅう     | 鶏肉 ウインナー<br>のり チーズ ベーコン<br>牛乳 クリーム                    | 米 油 片栗粉<br>バター コーンクリーム<br>ルウ さつまいも 砂糖 薄力粉    | 玉ねぎ レーズン にんじん<br>ブロッコリー しょうが パセリ<br>バナナ オレンジ         | 792kcal<br>32.8g   | 29.1g<br>2.4g |
| 行事食2 |    | ヨーグルト                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | 鬼さんドライカレーライス<br>ごぼうサラダ<br>コンソメスープ ゼリー       | 牛乳<br>鬼まんじゅう     | 豚肉 牛肉<br>牛乳                                           | 米 大豆油 ルウ<br>コーン ごま 砂糖 マヨネーズ<br>ザリム さつまいも 薄力粉 | にんじん しょうが 玉ねぎ<br>マッシュルーム トマト缶 ごぼう<br>ダシ しょうが ねぎ かつお節 | 702kcal<br>18.1g   | 22.2g<br>2.5g |