



2月献立予定表



日 曜	献立名	材 料 名			おやつ		栄 養 価
		熱や力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	午前	午後	
2 / 月	豚肉と野菜の中華風うま煮 中華風コンソープ デザート	ごま油・かたくり粉・ とうもろこし缶詰・さ つまいも	牛乳・豚肩ロース・た まご	しょうが・はくさい・ 玉ねぎ・青ピーマン・ にんじん・しいたけ	牛乳 菓子（クッキー）	牛乳 ふかしいも	エネルギー 330 kcal たんぱく質 18.2 g 脂 質 11.5 g 食塩相当量 1.4 g
3 / 火	鶏唐揚げ ★節分 ブロッコリーの香りとえ しもつかれ 豆乳スープ ゼリー	黒ごま(いり)・薄力 粉・かたくり粉・油・ ごま油・砂糖	あずき・鶏胸肉・かつ お節・塩さけ・炒り大 豆・油揚げ・ベーコ ン・豆乳・スキムミル ク・みそ・ジョアブ レーン	しょうが・にんにく・ ブロッコリー・にんじ ん・だいこん・玉ね ぎ・かぼちゃ	ゼリー	ジョア 塩せんべい	エネルギー 697 kcal たんぱく質 38.4 g 脂 質 18.9 g 食塩相当量 2.1 g
4 / 水	みぞれ煮 具沢山豆乳スープ 果物(みかん)	砂糖・かたくり粉・ じゃがいも・油・食パ ン	牛乳・カラスガレイ・ 豚モモ・みそ・豆乳	しょうが・だいこん・ ほうれんそう・にんじ ん・玉ねぎ・さいいん げん・みかん・いちご ジャム	牛乳 菓子（せんべい）	牛乳 ジャムパン	エネルギー 363 kcal たんぱく質 25.0 g 脂 質 9.8 g 食塩相当量 1.9 g
5 / 木	筑前煮 ★かみかみ献立 ほうれん草のツナ和え 味噌汁（大根）	さといも・板こんにやく・ 油・砂糖・おこの みやき粉・マヨネーズ	牛乳・鶏モモ肉・さつま 揚げ・まぐろ缶詰・油揚 げ・カットわかめ・み そ・豚コマ肉・さくらえ び・たまご・スキムミル ク・かつお節・あおのり	にんじん・ごぼう・さ やえんどう・ほうれん そう・もやし・だいこ ん・キャベツ・ねぎ	牛乳 菓子（クッキー）	牛乳 お好み焼き	エネルギー 391 kcal たんぱく質 22.5 g 脂 質 18.1 g 食塩相当量 2.1 g
6 / 金	豚肉の生姜焼き ポテトサラダ かみなり汁	砂糖・かたくり粉・ 油・じゃがいも・マヨ ネーズ・ごま油	牛乳・豚モモ・ロース ハム・木綿豆腐・焼き のり	しょうが・きゅうり・ にんじん・だいこん・ ごぼう・ねぎ	牛乳 菓子（せんべい）	牛乳 おにぎり	エネルギー 424 kcal たんぱく質 21.9 g 脂 質 16.3 g 食塩相当量 1.7 g
9 / 月	鶏肉のさっぱり煮 ツナマカロニサラダ 味噌汁（ほうれん草）	砂糖・マカロニ・ブレ ミックス粉・油	牛乳・鶏モモ肉・まぐ ろ缶詰・絹ごし豆腐・ みそ・ウィンナー・たま ご	にんじん・さいいんげ ん・キャベツ・きゅう り・ほうれんそう・玉 ねぎ	牛乳 菓子（クッキー）	牛乳 アメリカンドック	エネルギー 413 kcal たんぱく質 25.5 g 脂 質 24.3 g 食塩相当量 1.7 g
10 / 火	魚のカレームニエル かぼちゃサラダ 味噌汁（白菜・油揚げ） 果物(みかん)	薄力粉・油・マヨネ ーズ・砂糖・マカロニ・ すりごま	牛乳・ロースハム・油 揚げ・カットわかめ・ みそ・きな粉	かぼちゃ・きゅうり・ にんじん・はくさい・ 玉ねぎ・みかん	牛乳 菓子（せんべい）	牛乳 マカロニの ごまきな粉かけ	エネルギー 403 kcal たんぱく質 13.9 g 脂 質 19.5 g 食塩相当量 1.3 g
リ / 水	建国記念の日						
12 / 木	チーズコロッケ ブロッコリーの香りとえ 味噌汁（豆腐・わかめ） ヨーグルト	じゃがいも・油・薄力 粉・パン粉・ごま油・ 原宿ドック（ココアパ ナナ）	豚ひき肉・プロセスチ ーズ・スキムミルク・たま ご・かつお節・木綿豆 腐・カットわかめ・み そ・ヨーグルト・牛乳	玉ねぎ・ブロッコ リー・にんじん	ゼリー	牛乳 ココアバナナ ドック	エネルギー 508 kcal たんぱく質 22.9 g 脂 質 24.3 g 食塩相当量 1.7 g
13 / 金	五目うどん オムレツ&ハンバーグ ヨーグルト	うどん・油・お米de メープルマフィン	鶏胸肉・油揚げ・ヨー グルト・牛乳	こまつな・にんじん・ ねぎ	麦茶 菓子（クッキー）	牛乳 マフィン	エネルギー 459 kcal たんぱく質 24.0 g 脂 質 19.7 g 食塩相当量 2.0 g
16 / 月	煮込みハンバーグ 粉ふきいも にんじんの甘煮 味噌汁（大根）	油・パン粉・薄力粉・ 砂糖・じゃがいも・ コーンフレーク	牛乳・豚ひき肉・牛ひ き肉・豚肝臓・たま ご・油揚げ・カットわ かめ・みそ・ヨーグルト	しょうが・にんにく・ 玉ねぎ・パセリ・にん じん・だいこん・パナ ナ・みかん缶詰	牛乳 菓子（クッキー）	シリアル& フルーツ ヨーグルト	エネルギー 400 kcal たんぱく質 19.2 g 脂 質 19.0 g 食塩相当量 1.8 g
17 / 火	★特産物献立（ニラ） 魚の味噌漬け焼き 切干大根の煮物 にらたま汁	薄力粉・油・砂糖・か たくり粉・お米de国産 豆乳プリンタルト	メルルーサ・みそ・油 揚げ・たまご・かつお 節・牛乳	しょうが・にんじん・ 切干しだいこん・に ら・玉ねぎ	ゼリー	牛乳 タルト	エネルギー 340 kcal たんぱく質 20.6 g 脂 質 15.3 g 食塩相当量 2.0 g
18 / 水	生揚げのそぼろあんかけ 豆乳スープ デザート	砂糖・油・かたくり 粉・プレミックス粉・ 黒砂糖	牛乳・生揚げ・豚ひき 肉・ベーコン・豆乳・ スキムミルク・みそ	玉ねぎ・にんじん・さ やいんげん・かぼちゃ	牛乳 菓子（せんべい）	牛乳 黒糖ドーナツ	エネルギー 539 kcal たんぱく質 22.4 g 脂 質 23.9 g 食塩相当量 1.6 g
19 / 木	肉団子の甘酢あん 春雨スープ 果物(みかん)	パン粉・油・砂糖・か たくり粉・普通はるさ め・カステラ	牛乳・豚ひき肉・たま ご・ベーコン	玉ねぎ・しょうが・さ やいんげん・にんじ ん・もやし・にら・み かん	牛乳 菓子（クッキー）	牛乳 カステラ	エネルギー 456 kcal たんぱく質 19.2 g 脂 質 20.6 g 食塩相当量 1.1 g
20 / 金	ぶり大根 かぼちゃのミルク煮 味噌汁（豆腐・わかめ）	砂糖・有塩バター・ ロールパン	ぶり・牛乳・木綿豆 腐・カットわかめ・み そ・ウィンナー	だいこん・しょうが・ にんじん・さいいんげ ん・かぼちゃ・玉ね ぎ・パセリ	麦茶 菓子（せんべい）	牛乳 ウィンナーパン	エネルギー 445 kcal たんぱく質 24.1 g 脂 質 27.2 g 食塩相当量 2.2 g
23 / 土	天皇誕生日						
24 / 火	肉豆腐 だいこんサラダ 味噌汁（じゃが芋・わかめ）	しらたき・砂糖・マヨ ネーズ・じゃがいも・ 蒸しパン粉	牛乳・豚モモ・木綿豆 腐・まぐろ缶詰・カッ トわかめ・みそ	玉ねぎ・にんじん・さ やいんげん・だいこ ん・きゅうり・バナナ	牛乳 菓子（クッキー）	牛乳 バナナ蒸しパン	エネルギー 380 kcal たんぱく質 19.8 g 脂 質 14.6 g 食塩相当量 1.7 g
25 / 水	コーンクリームシチュー ひじきサラダ デザート	油・じゃがいも・とうも ろこし缶詰・シチュール ウ・マヨネーズ・ごま (いり)・白米	鶏モモ肉・スキムミル ク・牛乳・干ひじき・ 焼き竹輪・わかめごはん の素	玉ねぎ・にんじん・グ リンピース・キャベ ツ・きゅうり	麦茶 菓子（せんべい）	牛乳 おにぎり（わかめ）	エネルギー 491 kcal たんぱく質 19.7 g 脂 質 17.3 g 食塩相当量 1.9 g
26 / 木	さつまいもと魚の酢豚風 白菜のごま和え ヨーグルト	かたくり粉・油・さつ まいも・砂糖・すりご ま・ミニたいやき	めかじき・ヨーグル ト・牛乳	しょうが・玉ねぎ・し いたけ・にんじん・青 ピーマン・はくさい・ ほうれんそう	ゼリー	牛乳 ミニたいやき	エネルギー 408 kcal たんぱく質 18.4 g 脂 質 14.2 g 食塩相当量 1.6 g
27 / 金	親子煮 さつまいもの甘煮 味噌汁（キャベツ・油揚げ）	砂糖・さつまいも・ コーンフレーク	牛乳・鶏モモ肉・スキ ムミルク・たまご・刻 み昆布・油揚げ・カッ トわかめ・みそ・ヨー グルト	にんじん・玉ねぎ・さ やいんげん・キャベ ツ・バナナ・みかん缶 詰	牛乳 菓子（クッキー）	シリアル& フルーツ ヨーグルト	エネルギー 311 kcal たんぱく質 18.0 g 脂 質 8.0 g 食塩相当量 2.1 g
行事 食	スパゲティーナポリタン かんぴょうのごま酢和え たまごとわかめのスープ	スパゲッティ・油・ソ フトタイプマーガリ ン・砂糖・ごま	豚ひき肉・パルメザン チーズ・たまご・カッ トわかめ・牛乳	にんじん・玉ねぎ・青 ピーマン・かんぴよ う・きゅうり・キャベ ツ・バナナ・オレンジ	ゼリー	牛乳 果物(もりあわせ)	エネルギー 416 kcal たんぱく質 17.0 g 脂 質 13.4 g 食塩相当量 2.2 g
行事 食	焼きそば かんぴょうのごま酢和え たまごとわかめのスープ	蒸し中華めん・油・砂 糖・ごま	豚コマ肉・あおのり・ たまご・カットわか め・牛乳	にんじん・キャベツ・ 青ピーマン・かんぴよ う・きゅうり・玉ね ぎ・バナナ・オレンジ	ゼリー	牛乳 果物(もりあわせ)	エネルギー 393 kcal たんぱく質 15.3 g 脂 質 14.3 g 食塩相当量 2.4 g