

2月使用食材

| | | 献立 | 赤の仲間 血や肉になる | 黄の仲間 熱や力のもとになる | 緑の仲間 体の調子を整える | その他の食品 |
|----|---|---|---|--|---|--|
| 2 | 月 | ご飯 牛乳 おから入り和风ハンバーグ コールスローサラダ けんちん汁 | ★牛乳,豚挽肉,おから,干ひじき, 調製豆乳,厚削り節(だし),豆腐 | 米,油,砂糖,さといも,こんにゃく | たまねぎ,にんじん,だいこん,レモン汁, キャベツ,きゅうり,ホールコーン,ごぼう, しめじ,ねぎ | 赤ワイン,塩,こしょう,ナ ツメグ,みりん,しょうゆ, 酢,粉辛子,酒 |
| 3 | 火 | 大豆とじゃこのご飯 牛乳 親子焼き いわしのつみれ汁 果物(みはや) | 大豆,青のり,ちりめんじゃこ,★牛 乳,鶏挽肉,★鶏卵,厚削り節(だ し),いわしすり身 | 米,麦,揚げ油,油,砂糖,こんにゃく, さといも,でん粉 | にんじん,干しいたけ,たまねぎ,たけの こ水煮,小松菜,だいこん,ごぼう,しょう が,ねぎ,みはや | 酒,しょうゆ,塩,白み そ,赤みそ |
| 4 | 水 | コッペパン 牛乳 くじらの竜田揚げ フレンチサラダ カレーシチュー | ★牛乳,くじら肉,鳥がら,ベー コン,豚肉,ひよこまめ | ★無塩コッペパン,揚げ油,ごま油, でん粉,油,砂糖,じゃがいも,★小 麦粉 | りんご,しょうが,にんにく,キャベツ,きゅう り,にんじん,みかん缶,たまねぎ,マッシュ ルーム水煮 | しょうゆ,酒,酢,塩,こ しょう,粉辛子,カレー 粉,ウスターソース |
| 5 | 木 | アマトリチャーナ 牛乳 白いミネストローネ パンナコッタ | ベーコン,★粉チーズ,★牛乳,鳥がら, 白いんげん豆,金時豆,アガー,★調理 用牛乳,★生クリーム | ★スパゲッティ,油,オリーブ油,砂 糖 | にんにく,たまねぎ,ホールのトマト,トマトピューレ,セ ロリー,にんじん,だいこん,しめじ,キャベツ,冷凍 ブルーベリー,(黄桃,洋梨,チェリー,パイナップル, ぶどう)缶 | 白ワイン,塩,こしょ う,バニラエッセンス う)缶 |
| 6 | 金 | ご飯 牛乳 海苔の佃煮 池上梅園から揚げ 野菜の和え物 のっぺい汁 | ★牛乳,焼きのり,鶏肉,厚削り節 (だし),厚揚げ | 米,砂糖,水あめ,でん粉,揚げ油, 三温糖,★白いりごま,こんにゃく,さ といも | 梅干し,小松菜,もやし,にんじん,だい こん,はくさい,ねぎ | 酒,みりん,しょうゆ, 塩 |
| 9 | 月 | ご飯 牛乳 味噌汁 鯖のマスタード焼き じゃがいもとブロッコリー炒め | ★牛乳,鯖,厚削り節(だし),鶏 肉,豆腐,カットわかめ | 米,卵なしマヨネーズ,揚げ油,じゃ がいも,でん粉,油,砂糖,ごま油,こ んにゃく | ブロッコリー,しょうが,にんにく,にんじ ん,ごぼう,だいこん,ねぎ,小松菜 | 酒,塩,粒入りマスター ド,カレー粉,みりん,酢, しょうゆ,白みそ,赤みそ |
| 10 | 火 | 鶏野菜ご飯 牛乳 きのこの焼き春巻き もずくのスープ | 鶏肉,油揚げ,★牛乳,豚肉,厚削 り節(だし),沖縄もずく | 米,麦,油,砂糖,緑豆はるさめ,でん 粉,★春巻きの皮,★小麦粉,じゃが いも | ごぼう,にんじん,さやいんげん,しょうが, にんにく,えのきたけ,エリンギ,しいたけ, もやし,たまねぎ,小松菜,ねぎ | 酒,しょうゆ,みりん, 塩,こしょう |
| 12 | 木 | キャロットライスの豆乳クリームかけ 牛乳 果物(りんご) ひじきとコーンのサラダ | 鶏肉,ベーコン,鳥がら,豆乳,★ 牛乳,干ひじき,ツナオイル漬け | 米,麦,豆乳バター,油,★小麦粉, 砂糖 | にんじん,たまねぎ,マッシュルーム水煮, キャベツ,ホールコーン,りんご | 塩,白ワイン,こしょ う,パセリ(乾),しょう ゆ,酢,粉辛子 |
| 13 | 金 | わかめご飯 牛乳 えび入り卵焼き 中華スープ | わかめご飯の素,★牛乳,豚挽 肉,★えびすり身,★鶏卵,鳥がら, 豚肉 | 米,麦,油,砂糖,でん粉 | たけのこ水煮,干しいたけ,にんじん,セ ロリー,たまねぎ,にら,はくさい,もやし,ね ぎ,チンゲンサイ | 塩,こしょう,酒,しょう ゆ,ケチャップ |
| 14 | 土 | ナン 牛乳 キーマカレー 人参ドレッシングサラダ 明日葉のケーキ | ★牛乳,豚挽肉,鳥がら,大豆ミ ート,ツナ水煮,調製豆乳 | ★ナン,油,★小麦粉,オリーブ油, 砂糖,豆乳バター,★チョコチップ | にんにく,しょうが,にんじん,たまねぎ, キャベツ,ブロッコリー,きゅうり,あしたば 粉 | クミン,赤ワイン,カレー粉, 塩,胡椒,ケチャップ,ウ スター中濃ソース,醤油,★ チャツネ,シナモン,酢,ペ ーキングパウダー |
| 17 | 火 | こぎつねご飯 牛乳 魚のマヨネーズ焼き せんべい汁 果物(ブラッドオレンジ) | 油揚げ,★牛乳,メルルーサ,削り 節(だし),鶏肉 | 米,麦,砂糖,★白いりごま,卵なし マヨネーズ,★白すりごま,★かやき せんべい | ごぼう,にんじん,はくさい,しめじ,えの きたけ,まいたけ,ねぎ,小松菜,ブラッド オレンジ | うすくちしょうゆ,塩, みりん,白みそ,酒, しょうゆ |
| 18 | 水 | 盛岡じゃじゃ麺 牛乳 トマトと卵のスープ サターアングギー | 豚挽肉,★牛乳,鳥がら,★鶏卵, 豆腐,豆乳 | ★冷凍細うどん,油,三温糖,★黒 ねりごま,でん粉,米粉,黒砂糖,揚 げ油 | しょうが,にんにく,たまねぎ,たけのこ水 煮,干しいたけ,もやし,きゅうり,えの きたけ,はくさい,トマト,ねぎ | 酒,しょうゆ,赤みそ,ハ 丁味噌,塩,こしょう, ペーキングパウダー |
| 19 | 木 | 二色サンド 牛乳 鮭と鱈のアイリッシュシチュー きゃべつとベーコンのサラダ | ★牛乳,鳥がら,生鮭,たら,★調 理用牛乳,ベーコン | ★食パン,★黒砂糖食パン,豆乳バ ター,★バター,★小麦粉,★白いり ごま,油,砂糖 | いちごジャム,たまねぎ,にんじん,ク リームコーン,小松菜,キャベツ,きゅう り | 白ワイン,塩,こしょ う,酢,しょうゆ,粉辛 子 |
| 20 | 金 | きのこのピリヤニ風 牛乳 タンドリーチキン 果物(ネーブル) ヨーグルトドレッシングサラダ | 鶏肉,★牛乳,鶏肉,★プレーン ヨーグルト,ポークハム | 米,麦,豆乳バター,油,揚げ油,卵 なしマヨネーズ | にんにく,しょうが,マッシュルーム水煮,しめ じ,エリンギ,ピーマン,たまねぎ,キャベツ,にん じん,きゅうり,ホールコーン,レモン汁,ネー ブル | クミン,コリアンダー,ター メリック,塩,ロリエ,カル ダモン,酒,ケチャップ,胡 椒,カレー粉,パプリカ |
| 24 | 火 | ご飯 牛乳 チャーホーサイ ほっけのフライ ねぎソースがけ 田舎汁 | ★牛乳,ほっけ,豚肉,削り節(だ し),鶏肉 | 米,★小麦粉,★生パン粉,揚げ油, 砂糖,ごま油,油,はるさめ,こんにゃ く,じゃがいも | ねぎ,しょうが,にんにく,にんじん,もやし, キャベツ,にら,だいこん,しめじ,ねぎ,小 松菜 | 酒,こしょう,酢,しょうゆ, オイスターソース,塩,白 みそ,赤みそ |
| 25 | 水 | ほうれん草のグラタンパン 牛乳 マカロニスープ 果物(不知火) | 鶏肉,★調理用牛乳,★ピザ用 チーズ,★牛乳,ベーコン,鳥がら | ★無塩丸パン,油,★バター,★小 麦粉,★アルファベットマカロニ | たまねぎ,マッシュルーム水煮,ほうれん そう,にんじん,はくさい,不知火 | 白ワイン,塩,こしょ う,パセリ(乾),しょう ゆ |
| 26 | 木 | 醤油ラーメン 牛乳 青のリビーンズポテト ソーダゼリー | 鳥がら,豚肉,★牛乳,大豆,青の り,粉寒天 | ★冷凍ラーメン,油,砂糖,揚げ油, じゃがいも,でん粉,ブルーキュ ラソーシロップ | にんにく,しょうが,にんじん,たまねぎ,も やし,ねぎ,小松菜,ねぎ,黄桃(缶) | 酒,塩,こしょう,しょう ゆ,みりん,サイダー |
| 27 | 金 | たれカツ丼 牛乳 打ち豆汁 果物(はるみ) | 豚肉,厚削り節(だし),★牛乳,昆 布(だし),打ち豆,油揚げ | 米,麦,揚げ油,★小麦粉,★生パン 粉,砂糖,さといも | キャベツ,しめじ,にんじん,だい こん,ねぎ,小松菜,はるみ | 塩,こしょう,しょうゆ, みりん,酒,白みそ, 赤みそ |

※食材仕入れまたは行事などにより献立を変更することがあります。

★印はアレルギーなどで除去の対象となる食材です。