



2月 詳細献立表



2022年 2月

日	献立名	牛乳	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	エネルギー たんぱく質 脂質
1 火	鶏ごぼうピラフ	○	鶏肉	米,麦,油,バター	ごぼう,にんじん,たまねぎ,ホールコーン,ピーマン	787 kcal
	ポテトオムレツ		ツナ,鶏卵	砂糖,じゃがいも	たまねぎ,にんじん,しめじ	30.6 g
	野菜のチャウダー		ベーコン,牛乳	油,バター,小麦粉	たまねぎ,にんじん,しょうが,キャベツ,かぶ,クリームコーン	31.3 g
2 水	きつねうどん	○	鶏肉,油揚げ	うどん,砂糖	たまねぎ,にんじん,しめじ,ねぎ	787 kcal
	たこぺったん		たこ,青のり,かつお節,牛乳	小麦粉,油	ホールコーン,ねぎ,キャベツ	34.9 g
	野菜ののり和え		のり	砂糖	小松菜,もやし,にんじん,キャベツ	25.4 g
3 木	鶏肉と大豆のおこわ	○	大豆,鶏肉	米,麦,もち米,油,砂糖,ごま	しょうが,干し椎茸,にんじん,たけのこ,さやいんげん	767 kcal
	小さいわしのカレー揚げ		小さいわし	でん粉,小麦粉,油	しょうが	31.0 g
	みそ汁		油揚げ,みそ,わかめ	さつまいも	大根,えのきたけ	24.4 g
	ぶどうゼリー		粉寒天	砂糖	ぶどうジュース	
4 金	豚キムチ丼	○	豚肉	米,麦,油,砂糖,でん粉,ごま,ごま油	にんにく,たまねぎ,にんじん,白菜,ねぎ,白菜キムチ,小松菜	784 kcal
	ワンタンスープ		鶏肉	ワンタンの皮,ごま油	しょうが,にんじん,もやし,ねぎ,青梗菜	28.4 g
	果物(ぼんかん)				ぼんかん	22.1 g
7 月	ごはん	○		米,麦		806 kcal
	焼きのり		焼きのり			30.5 g
	高野豆腐入り肉じゃが		豚肉,高野豆腐	油,つきこんにゃく,じゃがいも,砂糖	にんじん,たまねぎ,さやいんげん	22.0 g
	ごま和え			ごま,砂糖,ねりごま	にんじん,キャベツ,もやし,小松菜	
8 火	ぶどうパン	○		ぶどうパン		805 kcal
	ロヒ・ラーティコ		鮭,牛乳,チーズ	油,じゃがいも,バター,小麦粉	たまねぎ,にんじん,しめじ,パセリ	33.1 g
	野菜のトマトスープ		ウィンナー	油	たまねぎ,にんじん,しょうが,ホールコーン,ホールトマト,キャベツ,パセリ	29.3 g
9 水	麻婆豆腐丼	○	みそ,豚肉,大豆,豆腐	米,麦,油,砂糖,でん粉,ごま油	にんにく,しょうが,にんじん,たけのこ,干し椎茸,ねぎ	752 kcal
	卵入り中華スープ		鶏卵,鶏肉	でん粉	しょうが,白菜,えのきたけ,青梗菜	32.6 g
	果物(いちご)				いちご	23.7 g
10 木	ごはん	○		米,麦		813 kcal
	さわらの香味揚げ		さわら	でん粉,油,砂糖,ごま	ねぎ	33.5 g
	青のりポテト		青のり	じゃがいも		24.1 g
	みそ汁		豆腐,油揚げ,みそ		たまねぎ,白菜,えのきたけ,小松菜	
14 月	スパゲティペスカトーレ	○	ベーコン,いか,えび	スパゲティ,油,砂糖,バター,小麦粉	にんにく,たまねぎ,にんじん,マッシュルーム,ホールトマト,トマトピューレ,ピーマン	879 kcal
	レモンドレッシングサラダ			油,砂糖	キャベツ,にんじん,きゅうり,ホールコーン,レモン	30.4 g
	ココアケーキ		鶏卵,牛乳	砂糖,無塩バター,油,チョコチップ,小麦粉,		33.6 g
15 火	チャーハン	○	豚肉,鶏卵	米,麦,油	にんじん,ねぎ,干し椎茸,ピーマン	774 kcal
	ジャンボ揚げ餃子		豚肉,大豆	でん粉,ごま油,小麦粉,ぎょうざの皮,油	キャベツ,にんにく,しょうが,ねぎ,にら	28.7 g
	わかめスープ		豆腐,わかめ	ごま油	しょうが,ホールコーン,もやし	30.0 g
16 水	ごはん	○		米,麦		829 kcal
	さばのごまだれ焼き		さば	砂糖,ねりごま,ごま,ごま油	にんにく,しょうが,ねぎ	31.4 g
	和風サラダ		わかめ	油,砂糖	にんじん,大根,小松菜,もやし,たまねぎ	32.2 g
	けんちん汁		豆腐,油揚げ	さつまいも	にんじん,大根,ねぎ	
17 木	ナン	○		ナン		772 kcal
	キーマカレー		豚肉,大豆	油,バター,小麦粉	にんにく,しょうが,セロリ,たまねぎ,にんじん	30.7 g
	チーズ入りマセドアンサラダ		ダイスチーズ	じゃがいも,油,砂糖	にんじん,きゅうり,ホールコーン,たまねぎ	31.3 g
	果物(デコポン)				デコポン	
18 金	みそカツ丼	○	豚肉	米,麦,小麦粉,ソトハコ粉,油,砂糖,ごま		902 kcal
	すまし汁		豆腐,かまぼこ,わかめ		大根,えのきたけ	32.0 g
	ホワイトゼリー		粉寒天,乳酸菌飲料		パイナップル	32.9 g
21 月	きんぴらごはん	○	豚肉	米,麦,油,つきこんにゃく,砂糖,ごま油	ごぼう,にんじん,さやいんげん	792 kcal
	鮭のステーキソース		鮭	砂糖,でん粉	しょうが,たまねぎ	34.1 g
	からし和え				キャベツ,もやし,小松菜,にんじん	24.1 g
	せんだご汁		鶏肉,油揚げ	油,さつまいも,白玉粉,でん粉	大根,にんじん,白菜,こねぎ	
28 月	ハッシュドポークライス	○	豚肉	米,麦,油,バター,小麦粉	にんにく,セロリ,たまねぎ,にんじん,エリンギ,マッシュルーム,しょうが,トマトピューレ	813 kcal
	ツナキャベツサラダ		ツナ	ごま,油,ごま油,砂糖	キャベツ,きゅうり,にんじん	24.0 g
	果物(りんご)				りんご	27.0 g