



2月 詳細献立表



令和4年度(2023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 水	キャロットライス クリームソースかけ	○	鶏肉,牛乳,生クリーム,粉チーズ	米,麦,油,バター,小麦粉	にんじん,セロリ,たまねぎ,マッシュルーム, しょうが,パセリ	927 kcal
	♪パプリカポテトのサラダ			じゃがいも,油,油,砂糖	キャベツ,きゅうり,にんじん	24.8 g
	ぶどうゼリー		粉寒天	砂糖	ぶどうジュース,ぶどう	32.5 g
2 木	ごはん	○		米,麦		854 kcal
	いわしのすり身焼き (ごまみそかけ)		いわしすり身,豚肉,鶏肉,ひじき, 押し豆腐,白みそ,赤みそ	油,ソフトパン粉,砂糖,ごま,ごま油	たまねぎ,しょうが,にんにく	38.4 g
	切干大根の辛子和え				切干し大根,小松菜,にんじん	25.8 g
	豆入りけんちん汁		大豆,油揚げ	油,さといも	ごぼう,にんじん,干し椎茸,大根,こねぎ	
3 金	栗入り赤飯	○	ささげ	米,もち米,むき栗,ごま		856 kcal
	♪鶏のごまから揚げ		鶏肉	砂糖,ごま,でん粉,油	しょうが,にんにく	34.3 g
	菊花入りおひたし			砂糖,油	キャベツ,しめじ,小松菜,もやし,菊のり, ゆず(果汁,生)	30.6 g
	鯛のすまし汁		豆腐,まだい(養殖),あらははんぺん		大根,えのきたけ,ねぎ,糸みつば	
	果物(みかん)				温州みかん	
6 月	ごはん 焼きのり	○	焼きのり	米,麦		773 kcal
	鯖のゆずみそ焼き		鯖,白みそ	砂糖,でん粉	しょうが,ゆず(果皮,生)	31.7 g
	野菜のおろし和え		油揚げ	油,砂糖	にんじん,キャベツ,きゅうり,大根	19.3 g
	きりたんぼ汁(秋田県)		鶏肉	油,つきこんにゃく,きりたんぼ	にんじん,大根,ごぼう,こねぎ	
7 火	♪キムチチャーハン	○	豚肉	米,麦,油,ごま油,砂糖	にんにく,しょうが,えのきたけ,にんじん, ねぎ,白菜キムチ,小松菜	850 kcal
	ジャンボ揚げぎょうざ		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,干し椎茸,にら	28.3 g
	トックスープ		鶏卵	油,もち,でん粉	にんにく,しょうが,にんじん,白菜,ねぎ	28.2 g
8 水	チリビーンズコッペサンド	○	豚肉,大豆,レンズ豆,チーズ	コッペパン,油,小麦粉	にんにく,しょうが,たまねぎ,にんじん, トマトピューレ	835 kcal
	クリームシチュー		鶏肉,牛乳,生クリーム,粉チーズ	油,バター,小麦粉,じゃがいも	たまねぎ,にんじん,えのきたけ,しめじ, しょうが,小松菜	35.1 g
	コーンサラダ			油,砂糖	キャベツ,にんじん,きゅうり,ホールコーン	37.6 g
9 木	家常豆腐丼	○	豚肉,厚揚げ,赤みそ,八丁みそ	米,麦,油,砂糖,でん粉	にんにく,しょうが,ねぎ,にんじん, たまねぎ,干し椎茸,キャベツ	862 kcal
	春雨スープ		鶏肉	はるさめ,ごま油	しょうが,にんじん,もやし, えのきたけ,白菜,小松菜	30.1 g
	♪フルーツポンチ			グラニュー糖	黄桃,パイナップル,みかん	24.1 g
10 金	カレーうどん	○	豚肉,油揚げ	うどん,油,でん粉,小麦粉	にんじん,たまねぎ,しめじ,ねぎ,小松菜	831 kcal
	和風サラダ		海藻サラダ	油,砂糖	にんじん,キャベツ,きゅうり,もやし,たまねぎ	29.8 g
	いももち			じゃがいも,でん粉,油,砂糖		28.2 g
13 月	ごはん	○		米,麦		791 kcal
	たらのチリソースがけ		たら	でん粉,油,油,砂糖	にんにく,しょうが,ねぎ	30.6 g
	切干し大根の中華サラダ		ハム	ごま,砂糖,ごま油	切干し大根,にんじん,きゅうり,もやし	23.2 g
	中華コーン卵スープ		ベーコン,鶏卵	油,でん粉,ごま油	しょうが,えのきたけ,ホールコーン, クリームコーン,小松菜	
14 火	スパゲティみそミートソース	○	豚肉,レンズ豆,赤みそ,粉チーズ	スパゲティ,油,砂糖	にんにく,しょうが,たまねぎ,にんじん, トマトピューレ,パセリ	867 kcal
	カリカリじゃこサラダ		海藻サラダ,ちりめんじゃこ	ごま油,砂糖	キャベツ,もやし,小松菜,にんじん	36.6 g
	♪マーブルチョコケーキ		鶏卵,牛乳	砂糖,無塩バター,油,小麦粉,粉砂糖		27.4 g
15 水	ごはん	○		米,麦		785 kcal
	鯖のステーキソース		鯖	砂糖,でん粉	しょうが,たまねぎ	35.6 g
	油揚げのかりかり和え		油揚げ	油,砂糖,ごま	キャベツ,小松菜,にんじん,たまねぎ,しょうが	21.9 g
	さつまいもの呉汁		豆腐,大豆,豆乳,白みそ,赤みそ	さつまいも	にんじん,大根,ねぎ	
16 木	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	837 kcal
	ししゃもの唐揚げ		ししゃも	でん粉,油	しょうが	31.5 g
	からし和え				キャベツ,もやし,小松菜,にんじん	24.4 g
	せんだご汁(熊本県)		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	
17 金	豚丼	○	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, えのきたけ,しめじ,ねぎ,白菜キムチ,小松菜	787 kcal
	♪ワンタンスープ		鶏肉	じゃがいも,ワタの皮,ごま油	しょうが,にんじん,もやし,ねぎ,チンゲンツアイ	28.3 g
	果物(いちご)				いちご	22.0 g
2 0 月	みそカツ(勝つ)丼	○	豚肉	米,麦,小麦粉,生パン粉, ソフトパン粉,油,砂糖		828 kcal
	じゃこ入りおひたし		ちりめんじゃこ		キャベツ,もやし,小松菜,にんじん	42.8 g
	三つ葉のすまし汁		豆腐	あられ麩	えのきたけ,ねぎ,糸みつば	21.5 g
2 7 月	ナン	○		ナン		779 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	30.8 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	32.0 g
	果物(オレンジ)				オレンジ	
2 8 火	こまつなピラフ	○	ツナ	米,麦,油,バター	にんじん,たまねぎ,ホールコーン,小松菜	792 kcal
	糸寒天サラダ			油,ごま油,砂糖	にんじん,キャベツ,きゅうり,寒天	26.0 g
	マンハッタン風 シーフードチャウダー		ベーコン,牛乳,えび,粉チーズ	オリーブ油,じゃがいも,ABCマカロニ	セロリ,にんにく,たまねぎ,にんじん, ホールトマト,しょうが,パセリ	22.0 g
	果物(みかん)				温州みかん	