



2月 詳細献立表



令和5年度(2024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	1材料 - たんぱく質 脂質
1 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,ごま油	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	853 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	30.2 g
	フルーツポンチ			グラニュー糖	黄桃,パインアップル,みかん	24.4 g
2 金	節分ご飯	○	大豆,青のり	米,麦,でん粉,油,砂糖		766 kcal
	いわしのさんが焼き		いわしすり身,豚肉,押し豆腐,ひじき,赤みそ	生パン粉,砂糖	しょうが,ねぎ	34.6 g
	野菜のごましょうゆ和え			ごま,砂糖	にんじん,キャベツ,小松菜,もやし	22.9 g
	みそ汁		白みそ,赤みそ	じゃがいも	たまねぎ,えのきたけ,万能ねぎ	
5 月	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,小松菜	873 kcal
	ポテトオムレツ		ツナ,大豆,鶏卵	砂糖,じゃがいも	たまねぎ,にんじん,しめじ	34.0 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	32.5 g
6 火	ごはん	○		米,麦		748 kcal
	のり(1人6枚)		焼きのり			32.6 g
	白身魚のゆずみそ焼き		鱈,白みそ	砂糖,でん粉	しょうが,ゆず(果皮,生)	19.3 g
	カリカリ油揚げのおろし和え		油揚げ	油,砂糖	にんじん,キャベツ,きゅうり,大根	
	きりたんぽ汁(秋田県)		鶏肉	油,つきこんにゃく,きりたんぽ	にんじん,大根,ごぼう,こねぎ	
7 水	グラタントースト	○	ベーコン,牛乳,生クリーム,チーズ	食パン,油,バター,小麦粉	たまねぎ,ホールコーン,えのきたけ,小松菜	865 kcal
	ヌードルスープ		ベーコン,豚肉,レンズ豆	油,じゃがいも,ヌイユ	しょうが,にんじん,たまねぎ,パセリ	32.8 g
	果物(みかん)				温州蜜柑	34.0 g
8 木	ごはん	○		米,麦		851 kcal
	エコふりかけ		ちりめんじゃこ	ごま		40.5 g
	ピリ辛肉じゃが		豚肉,高野豆腐(さいの目)	油,つきこんにゃく,じゃがいも,砂糖	にんにく,にんじん,たまねぎ,干し椎茸,にら	22.8 g
	のっぺい汁		鶏肉,豆腐	さといも,でん粉	にんじん,大根,ねぎ	
9 金	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	798 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	27.4 g
	マンハッタン風シーフードチャウダー		ベーコン,レンズ豆,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,トマト,しょうが,パセリ	22.8 g
	果物(みかん)				温州蜜柑	
13 火	菜めし	○		米,麦,ごま油,ごま	小松菜	761 kcal
	白身魚の野菜あんかけ		たら,鶏肉	でん粉,油,油,砂糖	たまねぎ,にんじん,えのきたけ,ピーマン	34.3 g
	呉汁		大豆,豆乳,白みそ,赤みそ	油,こんにゃく,じゃがいも	ごぼう,にんじん,大根,ねぎ	20.3 g
	果物(ポンカン)				ぼんかん	
14 水	ツナのトマトクリームスパゲティ	○	ベーコン,ツナ,豆乳,牛乳,生クリーム,粉チーズ	スパゲティ,油,オリーブ油,バター,小麦粉	にんにく,たまねぎ,にんじん,しょうが,トマトビュレ,トマト,パセリ	876 kcal
	レモンドレッシングサラダ			オリーブ油,油,砂糖	キャベツ,にんじん,きゅうり,ホールコーン,レモン果汁	29.4 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,チョコチップ		36.0 g
15 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,小松菜	775 kcal
	ししゃものごまだれ焼き		ししゃも	ねりごま	しょうが	32.1 g
	からし和え				キャベツ,もやし,小松菜,にんじん	20.7 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	
16 金	ナン	○		ナン		745 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	30.9 g
	チーズ入りマゼンダんサラダ		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(清美オレンジ)				清美オレンジ	
19 月	キャロットライスクリームソースかけ	○	鶏肉,レンズ豆,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	894 kcal
	バリバリポテトのサラダ			じゃがいも,油,砂糖	キャベツ,きゅうり,にんじん	260.0 g
	ぶどうゼリー		粉寒天	砂糖	ぶどうジュース	33.2 g
20 火	ソースカツ(勝つ)丼	○	豚中型種D-1(赤肉),白みそ	米,麦,小麦粉,ソフトパン粉,油,砂糖,ごま		792 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	42.2 g
	三つ葉のすまし汁		かまぼこ,豆腐,わかめ		えのきたけ,ねぎ,糸みつば	20.3 g
21 水	ごはん	○		米,麦		787 kcal
	れんこんハンバーグ		鶏肉,豚肉,押し豆腐	生パン粉,でん粉	にんじん,れんこん,たまねぎ,しめじ,大根	34.2 g
	野菜のソテー			油	にんじん,もやし,にら	22.4 g
	キャベツと卵のスープ		鶏肉,鶏卵	油,じゃがいも,でん粉	たまねぎ,しょうが,キャベツ,パセリ	
28 水	みそラーメン	○	豚肉,赤みそ,白みそ,うずらの卵	中華麺,油,砂糖,ねりごま,ごま油	にんにく,しょうが,にんじん,たけのこ,たまねぎ,ホールコーン,もやし,にら,ねぎ,しめじ	779 kcal
	フレンチサラダ			油,砂糖	キャベツ,きゅうり,にんじん	30.0 g
	おからドーナツ		おから,牛乳	小麦粉,砂糖,油,粉砂糖		30.8 g
29 木	たいめし	○	まだい	米,麦,砂糖		804 kcal
	いも炊き		鶏肉,油揚げ,豆腐	油,こんにゃく,さといも,砂糖,白玉粉	にんじん,干し椎茸,えのきたけ,小松菜	33.6 g
	ごま酢和え			ごま,砂糖,ごま油,ねりごま	キャベツ,小松菜,にんじん,もやし	24.9 g
	果物(いよかん)				いよかん	