

# 2月の献立表

日	曜日	献立名		材 料 名			そ の 他
		昼 食	お や つ	熱や力となるもの	血や肉になるもの	体の調子を整えるもの	
26	月	きのこカレーライス トマト野菜スープ 和風サラダ	お好み焼き 牛乳	米、じゃがいも、菜種油、 米粉、砂糖	豚肉、牛乳、かつお節	キャベツ、にら、ねぎ、に んじん、たまねぎ、しいた け、えのきたけ、しょう が、にんにく、トマト ジュース、トマト、小松 菜、きゅうり、大根、青の り	カレー粉、ケチャッ プ、中華だし、ソー ス、コンソメ、みり ん、塩
13 27	火	ごはん みそ汁 肉豆腐	手作りふりかけごはん 牛乳	米、砂糖、ごま油、ごま	豚肉、焼き豆腐、かつお 節、油揚げ、みそ、しらす 干し、牛乳	ねぎ、たまねぎ、えのきた け、もやし、わかめ、キャ ベツ、にんじん、塩昆布、 刻み昆布、青のり	しょうゆ、みりん、 かつお昆布だし
14 28	水	ごはん すいとん汁 野菜たっぷりさつま揚げ バナナ	フレンチトースト 牛乳	砂糖、片栗粉、菜種油、 米、米粉、食パン	豚肉、牛乳、卵	にんじん、たまねぎ、ごぼ う、白菜、バナナ	しょうゆ、塩、かつ お昆布だし
1 15	木	ごはん キャベツと春雨の中華スープ さわらと白菜の重ね蒸し ゆで野菜	肉みそうどん 牛乳	砂糖、片栗粉、米、春雨、 うどん、菜種油	さわら、豚挽き肉、みそ、 牛乳	しょうが、白菜、干しい たけ、さやえんどう、コー ン缶、キャベツ、ねぎ、 ピーマン、もやし、小松 菜、たまねぎ、にんじん	塩、酒、しょうゆ、 かつお昆布だし、中 華だし
2	金	恵方巻 みそ汁 五目豆	にんじん蒸しパン 牛乳	米、砂糖、米粉、菜種油	油揚げ、みそ、牛乳、ツ ナ、大豆水煮缶、鶏もも肉	大根、わかめ、焼きのり、 にんじん、きゅうり、かん ぴょう、ごぼう、いんげん	かつお昆布だし、 しょうゆ、塩、酢、 酒、ベーキングパウ ダー
16	金	ごはん みそ汁 五目豆 ツナサラダ	にんじん蒸しパン 牛乳	米、砂糖、米粉、菜種油	油揚げ、みそ、牛乳、鶏も も肉、ツナ、大豆水煮缶	大根、わかめ、ごぼう、に んじん、きゅうり、いんげ ん	かつお昆布だし、 しょうゆ、塩、ベー キングパウダー
3 17	土	焼きそば じゃがいもとのりの中華スープ バナナ	シーチキンごはん	焼きそば麺、菜種油、じゃ がいも、春雨、米、砂糖	豚肉、油揚げ、牛乳、ツナ	キャベツ、たまねぎ、にん じん、青のり、ねぎ、焼き のり、バナナ、ひじき	ソース、塩、中華だ し、しょうゆ、酒
5 19	月	食パン クリームシチュー キャベツとツナのサラダ	もみじごはん 牛乳	食パン、米、じゃがいも、 砂糖、菜種油、バター、米 粉	鶏もも肉、牛乳、ツナ	にんじん、たまねぎ、いん げん、キャベツ	洋風だし、塩、酢、 しょうゆ
6 20	火	ごはん たらの照り焼き みそ汁 ほうれん草のおひたし	ホットドック 牛乳	米、ロールパン、菜種油	たら、油揚げ、みそ、ウイ ンナー、牛乳	白菜、にんじん、えのきた け、ほうれん草、キャベツ	しょうゆ、みりん、 酒、かつお昆布だ し、塩、ケチャップ
7 21	水	ごはん みそ汁 筑前煮 マセドワーヌサラダ	コーンマヨネーズトースト 牛乳	米、砂糖、じゃがいも、マ ヨネーズ、食パン	鶏もも肉、豆腐、みそ、牛 乳	れんこん、ごぼう、いんげ ん、ゆでたけのこ、ねぎ、 なめこ、きゅうり、トマ ト、みかん缶、コーン缶、 たまねぎ	かつお昆布だし、み りん、酒、しょう ゆ、塩
8 22	木	ごはん 玉ねぎとセロリのスープ はんぺんチーズフライ コールスローサラダ	フルーツヨーグルト	米、小麦粉、パン粉、菜種 油、砂糖、マヨネーズ	はんぺん、スライスチー ズ、卵、ヨーグルト	たまねぎ、セロリ、キャベ ツ、にんじん、コーン缶、 いちご、バナナ	コンソメ、塩、酢
9 23	金	ごはん きのこスープ 中華風ローストチキン カリフラワーとコーンのサラダ	焼きおにぎり 牛乳	菜種油、米、砂糖、ごま 油、ごま	鶏むね肉、牛乳、かつお節	えのきたけ、しめじ、たま ねぎ、にんじん、さやえん どう、カリフラワー、ブ ロッコリー、コーン缶、 しょうが、にんにく	コンソメ、塩、酢、 みりん
10 24	土	サンドウィッチ 春雨スープ バナナ	ゆかりごはん	食パン、米、春雨、ごま、 バター、マヨネーズ、菜種 油、いちごジャム	チーズ、ツナ缶	白菜、たまねぎ、えのきた け、きゅうり、しそふりか け、バナナ	中華だし、塩

