



2月 献立表



日 (曜)	牛乳	主食 ごはん はん・めん	献立名	食品名						栄養価(えいようか)	
				おもにエネルギーのもとになる食品 (き)		おもに体をつくるもとになる食品 (あか)		おもに体の調子を整えるもとに なる食品(みどり)		エネルギー たんぱく質 脂	kcal g %
				たんすいかぶつ が多い	しぼうが多い	たんぱくしつが多い	むきしつが多い	カロチンが多い	その他のビタミン が多い	中	
3 (月)		ごはん	カレーライス 福神和え フルーツゼリーミックス 節分豆	ごはん じゃが芋 ゼリー 砂糖	油 カレールウ	豚肉 大豆	牛乳	人参	にんにく 生姜 玉ねぎ 白菜 福神漬 みかん 桃 パインアップル	899 28.5 21.7	
4 (火)		ごはん	ホキの利久揚げ もやしのおひたし 豚汁	ごはん 小麦粉 でん粉 こんにやく じゃが芋	油 ごま	ホキ 豚肉 厚揚げ	牛乳	チンゲンサイ 人参	生姜 もやし 大根	811 35.4 28.5	
5 (水)		ごはん	にんじんシューマイ ひじきとコーンのソテー 卵とじ	ごはん 砂糖 こんにやく じゃが芋	油	にんじんシューマイ ベーコン 豚肉 高野豆腐 卵	牛乳 ひじき	小松菜 人参	とうもろこし 玉ねぎ	866 33.5 29.5	
6 (木)		コッパ パン	あじフライ 大根サラダ はるさめスープ 棒チーズ	コッパパン 砂糖 春雨	油 ごま油	あじフライ 肉団子	牛乳 わかめ チーズ	人参	大根 もやし 玉ねぎ 白菜	815 33.0 33.2	
7 (金)		ごはん	さばのみそ煮 いり大豆和え ちゃんこ鍋	ごはん 砂糖 こんにやく		さばのみそ煮 大豆 鶏肉 木綿豆腐 さつま揚げ	牛乳	小松菜 人参	キャベツ 白菜 しめじ ねぎ	816 36.6 30.0	
10 (月)		ごはん	厚焼き卵 あわせ和え 五目うどん 大豆ふりかけ	ごはん 砂糖 うどん 大豆ふりかけ		厚焼き卵 豚肉 うす揚げ	牛乳 わかめ	チンゲンサイ 人参	キャベツ たくあん 干しいたけ ねぎ	863 31.5 19.7	
11 (火)	祝 建国記念の日										
12 (水)		ごはん	鶏つくね よこし 里芋といかの煮物	ごはん 砂糖 こんにやく 里芋	ごま	鶏つくねいか	牛乳	小松菜 人参 いんげん	白菜 大根	744 29.5 21.8	
13 (木)		ごはん	セレクト献立 ◆ますの竜田揚げ ◆肉じゃがコロック 和風サラダ 具だくさん汁 〇りんごゼリー 〇豆乳プリンタルト	ごはん 砂糖 じゃが芋 肉じゃがコロック りんごゼリー 豆乳プリンタルト	ごま油 油	厚揚げ ます	牛乳	人参	キャベツ きゅうり 白菜 生姜	721 20.6 21.7	
14 (金)		ごはん	ししゃもフライ しょうがひたし 肉じゃが	ごはん こんにやく じゃが芋 砂糖	油	豚肉	牛乳 ししゃもフライ	小松菜 人参	もやし 生姜 玉ねぎ	784 28.3 24.6	
17 (月)		ごはん	揚げ魚(ホキ)のレモン味 磯和え 厚揚げの中華煮込み	ごはん 米粉 砂糖 でん粉	油 ごま油	ホキ 鶏肉 厚揚げ	牛乳 のり	チンゲンサイ 人参	レモン 白菜 生姜 玉ねぎ もやし	848 39.1 29.7	
18 (火)		ごはん	にしんの生姜味 茎わかめの酢の物 ホイコーロー	ごはん 砂糖	油	にしんの生姜味 豚肉	牛乳 茎わかめ	人参 ビーマン	大根 きゅうり にんにく 玉ねぎ キャベツ 筍	788 33.6 28.0	
19 (水)		ごはん	鶏肉とレバーのカレー風味 ナムル かきたま汁	ごはん 米粉 砂糖 でん粉	油 ごま油 ごま	鶏肉 豚レバー 豆腐 卵	牛乳	小松菜	生姜 もやし 玉ねぎ えのきたけ	826 37.9 29.2	
20 (木)		食パン	あらびきウィンナー ブロッコリーときめのアヒージョ かぼちゃポタージュ	食パン じゃが芋	オリーブオイル 油 ホワイトルウ	ウィンナー	牛乳 生クリーム	ブロッコリー 人参 かぼちゃ	にんにく しめじ キャベツ 玉ねぎ	832 29.3 36.7	
21 (金)		ソフト 麺	ソフト麺のミートソースかけ チーズトック アスパラサラダ	ソフト麺 でん粉 チーズトック 砂糖	油 ごま油	大豆 豚肉 レンズ豆	牛乳	人参 グリーンアスパラガス	にんにく 玉ねぎ キャベツ	773 34.2 25.6	
24 (月)	天皇誕生日振替休日										
25 (火)		ごはん	たらと大豆の甘からめ グリーンサラダ ポトフ	ごはん 米粉 砂糖 じゃが芋	油	鱈 大豆 豚肉	牛乳	ブロッコリー 人参	生姜 キャベツ 玉ねぎ 大根	800 34.0 23.4	
26 (水)		ごはん	ひなまつり献立 二色丼(鶏そぼろ) 二色丼(炒り卵) なはなひたし 白玉汁 ひなあられ	ごはん 砂糖 白玉団子 ひなあられ	油	鶏肉 炒り卵 うす揚げ	牛乳	菜の花 人参	玉ねぎ もやし えのきたけ ねぎ	823 33.3 23.7	
27 (木)		ごはん	ふくらぎの西京焼き 華風和え えびと豆腐のうま煮	ごはん 砂糖 でん粉	ごま油 ごま 油	ふくらぎの西京焼き えび 豆腐	牛乳	人参	大根 きゅうり 生姜 にんにく 干しいたけ 白菜 ねぎ	813 33.6 27.9	
28 (金)		赤飯	卒業お祝い献立 とんかつ コーンとえ みそ汁 お祝いゼリー	もち米 赤飯 お祝いゼリー	油	とんかつ 豆腐	牛乳 わかめ	小松菜 人参	キャベツ とうもろこし 大根 しめじ	794 21.9 22.4	