



[2月献立表]



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	その他	1杯キ- たんぱく質
1 水	鶏飯	○	鶏卵,鶏肉,のり	精白米,三温糖,油	たくあん,サヤエンドウ,しいたけ,人参,しょうが,こねぎ	水,醤油,みりん,塩,鶏がら	774 kcal
	白菜のお浸し			三温糖	小松菜,人参,白菜	醤油,みりん	37.3 g
	大豆とさつまいもの甘辛揚げ		大豆	三温糖,油,でん粉,さつまいも,黒ごま		醤油,みりん,水	
2 木	レタスチャーハン	○	鶏肉,鶏卵	精白米,押麦,油	にんにく,玉ねぎ,長ねぎ,レタス,人参	水,醤油,塩,こしょう	817 kcal
	蒸し鶏のサラダ		鶏肉	ごま油,三温糖	キャベツ,きゅうり,人参,長ねぎ,しょうが	酒,醤油,酢	32.9 g
	卵の中華スープ		鶏卵	ごま油,でん粉	しょうが,人参,白菜,さくらげ,長ねぎ,チンゲンサイ	水,鶏がら,酒,塩,こしょう,醤油	
	チーズケーキ		チーズ,鶏卵,牛乳,生クリーム	上白糖,薄力粉		バニラエッセンス	
3 金	いわしの蒲焼き丼	○	いわし	精白米,油,でん粉,三温糖	しょうが	水,酒,醤油,みりん	749 kcal
	花ふのすまし汁		わかめ	麩	玉ねぎ,大根,人参,えのき	水,だし昆布,だし削り節,塩,醤油	30.8 g
	かぶの彩りサラダ			油,三温糖	かぶ,赤ピーマン,黄ピーマン,ブロッコリー,玉ねぎ	酢,塩,醤油,こしょう	
	きなこ豆		大豆,きな粉	上白糖		水	
6 月	ご飯	○		精白米		水	744 kcal
	豆腐ハンバーグ		鶏肉,豆腐,ひじき,豆乳,みそ	油,パン粉	玉ねぎ,人参,しょうが,しいたけ	塩,こしょう,醤油	34.5 g
	ごぼうサラダ			油,三温糖,白ごま,ごま油	ごぼう,人参,もやし,きゅうり	醤油,酢,塩	
	具だくさんの味噌汁		鶏肉,豆腐,みそ	油	人参,大根,長ねぎ,しょうが	水,だし削り節	
7 火	バーベキューチキンバーガー	○	鶏肉	丸パン,三温糖	キャベツ,玉ねぎ	塩,こしょう,酒,トマトケチャップ,醤油,ウスターソース,ガーリックパウダー,からし,水	587 kcal
	ミネストローネ		鶏肉	オリーブ油,じゃが芋,おおむぎ	しょうが,にんにく,玉ねぎ,人参,セロリ,キャベツ,マト	水,鶏がら,トマトピューレ,塩,こしょう	26.9 g
	りんご				りんご		
8 水	ご飯	○		精白米		水	723 kcal
	さわらの西京焼き		さわら,みそ,西京みそ	三温糖		酒,みりん	32.1 g
	じゃが芋のきんぴら			油,こんにゃく,じゃが芋,三温糖,白ごま,ごま油	人参	みりん,醤油	
	豆腐のすまし汁		豆腐,わかめ		えのき,玉ねぎ,大根	水,だし昆布,だし削り節,塩,醤油	
9 木	ビビンバ風混ぜご飯	○	豚肉,大豆	精白米,米粒麦,三温糖,油,ごま油,白ごま	にんにく,しょうが,もやし,ほうれん草,人参	水,醤油,コチュジャン,トウバンジャン,塩	754 kcal
	トッポギ		鶏肉	トッポギ,三温糖,白ごま	しょうが,玉ねぎ,人参,白菜,キムチ	水,鶏がら,コチュジャン,醤油,酒	28.1 g
	バナナ				バナナ		
10 金	ご飯	○		精白米		水	763 kcal
	鶏肉の唐揚げ		鶏肉	油,でん粉	しょうが,にんにく	醤油,酒,みりん,塩,こしょう	30.6 g
	もやしの磯和え		のり	三温糖	人参,小松菜,もやし	醤油,水,みりん	
	じゃが芋の味噌汁		油揚げ,わかめ,みそ	じゃが芋	玉ねぎ,長ねぎ	水,だし削り節	
1 3 月	焼肉丼	○	牛肉	精白米,油,三温糖,白ごま,ごま油	しょうが,にんにく	水,醤油,みりん,トウバンジャン,こしょう	832 kcal
	パンサンスー		鶏肉	緑豆春雨,油,三温糖,ごま油,白ごま	キャベツ,きゅうり,人参	醤油,酢,からし,水	38.8 g
	ワントンスープ		鶏肉	ワントン皮,ごま油	しょうが,人参,白菜,長ねぎ,玉ねぎ	水,鶏がら,塩,こしょう,醤油	
1 4 火	穴子の混ぜご飯	○	あなご	精白米,白ごま,三温糖	小松菜	水,醤油,みりん	803 kcal
	ほうれん草のごま和え			三温糖,白ごま	人参,白菜,ほうれん草	醤油	30.7 g
	かき玉汁		豆腐,わかめ,鶏卵	でん粉	白菜,人参,長ねぎ	水,だし昆布,だし削り節,塩,醤油	
	ガトーショコラ		鶏卵,牛乳	チョコレート,バター,上白糖,薄力粉,粉糖		ココア,ベーキングパウダー	
1 5 水	ジャージャー麺	○	鶏肉,みそ	油,中華麺,三温糖,でん粉,ごま油,白ごま	にんにく,しょうが,玉ねぎ,しいたけ,長ねぎ,きゅうり	水,鶏がら,トウバンジャン,チンメンジャン,酒,塩,醤油,オイスターソース	660 kcal
	野菜の中華和え			上白糖,ごま油,白ごま	ほうれん草,もやし	醤油,トウバンジャン,からし,水	29.4 g
	オレンジ				オレンジ		
1 6 木	チキンカレーライス	○	鶏肉,ヨーグルト,チーズ	精白米,油,じゃが芋,レンズ豆,薄力粉,バター	しょうが,にんにく,玉ねぎ,人参,トマト	水,赤ワイン,ケチャップ,中濃ソース,長ねぎ,しょうが,カレー粉,ガラムマサラ,クミン,チリパウダー,醤油,鶏がら	893 kcal
	ポテトのフレンチサラダ			じゃが芋,油	人参,きゅうり,枝豆,玉ねぎ	酢,醤油,塩,こしょう,バジル	29.7 g
	フルーツヨーグルト		ヨーグルト,牛乳	上白糖	バナナ,黄桃,みかん		
1 7 金	ご飯	○		精白米		水	707 kcal
	イカのチリソース		いか	油,でん粉,油,三温糖,でん粉	長ねぎ,にんにく,しょうが	塩,酒,醤油,トマトケチャップ,トウバンジャン,水	26.5 g
	海藻の中華サラダ		ひじき,糸寒天,わかめ	三温糖,ごま油,白ごま	きゅうり,キャベツ,ブロッコリー	醤油,酢	
	春雨の中華スープ			緑豆春雨,ごま油,でん粉	しょうが,人参,白菜,さくらげ,玉ねぎ,チンゲンサイ	水,鶏がら,酒,塩,こしょう,醤油	
2 0 月	ご飯	○		精白米		水	690 kcal
	ししゃもとホキのさざれ焼き		ししゃも,ホキ	マヨネーズ(卵なし),油,パン粉		酒,塩,こしょう,醤油	32.6 g
	白菜のおかか和え		糸削り節		白菜,小松菜,人参	塩,みりん,醤油	
	えのきのすまし汁		豆腐,わかめ		人参,えのき,長ねぎ	水,だし昆布,だし削り節,塩,醤油	
2 1 火	ガーリックフランス	○		ソフトフランスパン,バター	にんにく	パセリ	726 kcal
	クリームシチュー		鶏肉,牛乳	油,じゃが芋,バター,薄力粉	玉ねぎ,人参,ほうれん草,しめじ,しょうが	白ワイン,水,鶏がら,塩,こしょう	27.9 g
	ハムサラダ		ハム	油,上白糖	キャベツ,きゅうり,人参,ホールコーン	酢,塩,こしょう,醤油,からし,水	
	いちご				いちご		
2 4 金	醤油ラーメン	○	鶏肉	中華麺,油,ごま油	しょうが,にんにく,人参,白菜,もやし,長ねぎ,玉ねぎ,小松菜	酒,鶏がら,水,塩,こしょう,醤油	702 kcal
	卵の中華風あんかけ		鶏卵	ごま油,三温糖,でん粉	だけのこ,しいたけ,人参,玉ねぎ,こねぎ	酒,塩,醤油,酢,トマトケチャップ,水	34.5 g
	マスクメロン				メロン		
2 7 月	ご飯	○		精白米		水	710 kcal
	五日春巻き		鶏肉	油,春巻きの皮,油,緑豆春雨,でん粉	しょうが,だけのこ,長ねぎ,しいたけ,人参	水,塩,醤油,こしょう,からし,オイスターソース	25.0 g
	もやしのナムル			ごま油,白ごま	人参,小松菜,もやし	塩,醤油	
	豆腐の中華スープ		豆腐	ごま油,でん粉	しょうが,人参,白菜,さくらげ,チンゲンサイ	水,鶏がら,酒,塩,こしょう,醤油	
2 8 火	ガーリックライス	○	削り節	精白米,バター	にんにく,玉ねぎ	水,醤油,食塩,塩,パセリ	926 kcal
	スペアリブ		豚肉	ごま油,三温糖,でん粉	長ねぎ,にんにく,しょうが	鷹の爪,酒,醤油,水	31.0 g
	特製サラダ			ごま油,はちみつ	人参,ブロッコリー	ほん酢,醤油,食塩,こしょう	
	マンゴープリン		牛乳,アガー	上白糖	マンゴー,レモン		

節分献立

バレンタイン献立

商店街コラボ献立