

2月分 予定献立表

日(曜)	献立名(★新献立)			主な食品			栄養価 エネルギー (kcal) たんぱく質 (g)
	主食	牛乳	おかず	赤のたべもの 主に血や肉となる	黄色のたべもの 主に熱や力となる食品	緑のたべもの 主に体の調子を整える	
3(月)	節分(2月2日)の献立			牛乳	米 麦	にんじん	609 24.2
	麦ごはん		いわしのかば焼き みそけんちん汁 きなこ大豆	いわし だいず 豆腐 きなこ	砂糖 黒砂糖 さといも こんにやく 片栗粉 油	だいこん こまつな ねぎ ごぼう	
4(火)	カレー南蛮 (地粉うどん)		青のりポテト セレクトデザート (豆乳プリン レモンゼリー)	牛乳 とり肉	地粉うどん 小麦粉 油 片栗粉 じゃがいも 豆乳プリン レモンゼリー	にんじん さやいんげん たまねぎ ねぎ	620 21.8
	南米の料理			牛乳	米 油	にんじん	585 25.9
アロスコンポーヨ		フェジョアード コーンサラダ	ベーコン ウイナー ぶた肉 白いんげん豆 赤いんげん豆	豆乳バター 砂糖 オリーブ油	にんにく どうもろこし たまねぎ キャベツ 赤ピーマン ピーマン ブロccoli		
6(木)	韓国の料理			牛乳	米 麦	こまつな	591 25.3
	ビビンバ (麦ごはん)		トックスープ	牛肉 とり肉	砂糖 油 トック こんにやく ごま油	にんにく しいたけ ねぎ しょうが だいずもやし だいこん たけのこ	
7(金)	タイの料理			牛乳	米 麦	にんじん	628 29.7
	ガパオライス (麦ごはん)		目玉焼き クイッティオのスープ 冷凍マンゴー	まめミンチ ぶた肉 ベーコン たまご	クイッティオ 砂糖 油 ごま油	こまつな 赤ピーマン たけのこ にんにく えのきたけ パジル たまねぎ もやし マンゴー	
10(月)	チャーハン		あげぎょうざ 春雨スープ フルーツ杏仁	牛乳 とり肉	米 油	にんじん	638 20.9
	ターメリックライス		ビーフストロガノフ 海そうサラダ	やきぶた ぎょうざ	砂糖 はるさめ ごま油 杏仁豆腐	たまねぎ なら もやし えだまめ どうもろこし こまつな みかん缶 ミックスフルーツ(りんご・もも・洋梨)	
12(水)	こんぶごはん		わかさぎフリッター だまこ汁	牛乳	米 油	にんじん	574 22.1
	秋田県の郷土料理			油揚げ 昆布 豆腐 わかさぎフリッター	しらたき だまこもち	しょうが グリンピース だいこん しゅんぎく ねぎ えのきたけ	
14(金)	チョコフラワーパン		豆腐のスープ煮 れんこんサラダ	牛乳 豆腐 とり肉	フラワーロール 片栗粉 油 チョコレート 砂糖 ノンエッグマヨネーズ ごま	にんじん たまねぎ きくらげ こまつな たけのこ どうもろこし れんこん きゅうり	574 23.0
	バレンタインデー			生揚げ とり肉 油揚げ 卵	米 麦	にんじん	618 25.0
17(月)	宮城県の郷土料理			油揚げ	米 麦	にんじん	
	油麩の卵とじ井 (麦ごはん)		おくずかけ	砂糖 油 さといも 片栗粉 あぶらふ うーめん	ごぼう こまつな しいたけ たまねぎ だいこん		
18(火)	ねぎラーメン (ホット中華めん)		ニギスの磯辺米粉フライ 中華サラダ	牛乳	中華めん 油 はるさめ ごま油 砂糖	にんじん にんにく もやし こまつな しょうが ねぎ キャベツ きゅうり	554 24.3
	森さんのごはん 鉄火みそ		肉じゃが なめたけあえ	牛乳	米 油	にんじん	593 26.6
20(木)	麦ごはん		四川風マーボー豆腐 春雨サラダ	だいず ぶた肉	しらたき 黒砂糖 砂糖 じゃがいも	たまねぎ さやいんげん キャベツ もやし こまつな えのきたけ	
	21(金)	カツカレー (麦ごはん)		手作り福神漬け	牛乳	米 麦	にんじん
シュガーあげパン			ABCスープ きくらげサラダ	とんかつ みそ	小麦粉 油 砂糖 じゃがいも 豆乳バター	にんにく セロリー たまねぎ しょうが ホールトマト きゅうり れんこん だいこん	
25(火)	白飯 のりの佃煮		生あげと さといものみそ煮 お豆のデザート	牛乳	米 油	にんじん	661 24.1
	わかめごはん		さわらの西京焼き さつまいもチップス むらこ汁	とり肉 卵黄 のり 白いんげん豆 生揚げ 生クリーム	こんにやく さといも 小麦粉 砂糖 バター	だいこん しめじ さやいんげん	
27(木)	カツカレー (麦ごはん)		手作り福神漬け	牛乳	米 麦	にんじん	553 22.8
	パプリカライスの クリームソースかけ		ブロccoliーサラダ いちご	とんかつ みそ	油 さつまいも	ねぎ たまねぎ えのきたけ	
28(金)	チョコフラワーパン		豆腐のスープ煮 れんこんサラダ	牛乳	米 麦	にんじん	569 21.0
	季節のたべもの			豆腐 わかさぎフリッター	砂糖 小麦粉 豆乳バター バター 油	たまねぎ しめじ どうもろこし キャベツ ブロccoliー きゅうり マッシュルーム いちご	

・献立は都合により変更になることがありますので、ご了承ください。

平均 栄養量	エネルギー	たんぱく質
	600 kcal	23.6 g