

令和2年度 2月分予定献立表

日(曜)	献立名	塊いきや萬をつくる (青色のグループ)	体の細胞(血吸、筋肉) をとくる (赤色のグループ)	体の調子を整え筋力をつける (緑色のグループ)	エネルギーのもとになる (黄色のグループ)	エネルギー(㎉)	たんぱく質(㌘)	糖質(㌘)	カルシウム(㌘)	アレルギー表示 えび・いか・カニ・貝類				
1 (月)	ごはん 牛乳 鶏肉と大豆のゴマがらめ 海藻サラダ 厚揚げのみそ汁	牛乳			穀白米 造化米 麦 酒 醤油 道 でんぶん 砂糖 水あめ ゴマ ごま ドレッシング	910	36.5	29.9	439	かばちゃ (鶏肉と大豆の ごまがら め)				
		鶏肉 大豆	しょうが えだまめ れんこん かばちゃ 海藻 キャベツ きゅうり にんじん		酒 醤油 道 でんぶん 砂糖 水あめ ゴマ ごま ドレッシング									
		厚揚げみそ	しめじ ねぎ		煮干し									
2 (火)	巻き寿司 牛乳 いわしの梅煮 春雨のゴマえ 大根のみそ汁 節分まめ	卵 牛乳	ツナ いわしの梅煮	かんぴょう にんじん きゅうり しいたけ レタス のり	穀白米 造化米 麦 酒 醤油 道 でんぶん 砂糖 水あめ カツオ味噌	914	33.9	31.8	572					
				もやし しゅんぎく にんじん しょうが	醤油 砂糖 ごま									
		豆腐 みそ	だいこん わかめ ねぎ		煮干し									
3 (水)	ごはん 牛乳 鶏肉とキャベツのみそ炒め スパゲティサラダ すまし汁	牛乳	ツナ 豚肉 みそ	キャベツ にんじん しょうが ニンニク もやし 玉ねぎ きくらげ	酒 醤油 ドレッシング	816	34.7	24.5	341					
			ツナ	きゅうり コーン ピーマン	スパゲティ 醤油 道 塩									
		たまご豆腐		えのきだけ ねぎ	かつお節 醤油 道 塩									
4 (木)	おにぎり 牛乳 肉うどん ブロッコリーとツナのサラダ 果物	牛乳	しらす干し 牛肉 かまぼこ	だいこん葉 玉ねぎ もやし ねぎ	穀白米 造化米 麦 煮干し だししづ 醤油 みりん 道 うどん 砂糖	874	33.3	22.3	339	いか (ブロッコリーと ツナのサラダ)				
			ツナ いか	ブロッコリー 玉ねぎ にんじん	ごま ドレッシング									
			りんご											
5 (金)	にんじんごはん 牛乳 魚の磯辯揚げ 小松菜のリテー 春雨の酢の物 豆腐のみそ汁	牛乳	しらす干し 卵 マダイ	にんじん 青のり	穀白米 造化米 麦 塩 醤油 酒	886	44.3	29.2	431					
			ハム	きゅうり ピーマン もやし	塩 香料 ごま 砂糖 醤油 酒									
		豆腐 油揚げ みそ		わかめ	煮干し									
6 (土)	焼けパン 牛乳 鶏肉のつくね焼き 大根のサラダ コソリースープ デザート	牛乳	きなこ		パン 油 砂糖 塩	886	31.5	40.1	369	いか (大根のサラ ダ)				
			鶏肉のつくね焼き	いんげん もやし にんじん	塩									
			いか ツナ	だいこん ブロッコリー コーン	ドレッシング									
7 (日)	ごはん 牛乳 魚のゆず味噌かけ 幼ふきいち 切り干し大根の炒め煮 チーズ風みそ汁	牛乳	カンパチ	キャベツ わかめ	醤油 塩 ゆずこしょう 酒 みりん	852	45.9	18.4	452					
			チーズ	じゃがいも	塩									
			さつま揚げ	切り干し 大根 にんじん いんげん	油 砂糖 醤油 みりん 煮干し									
8 (月)	ごはん 牛乳 鶏肉のマヨソース スパゲティボリタ ごぼうサラダ かきたまスープ ゼリー	牛乳	豚肉 豚肉 豆腐	白菜 ごぼう しゅんぎく こんにゃく ねぎ キムチ	白菜 ごぼう しゅんぎく こんにゃく ねぎ カツオ味噌	857	30.4	30.3	360					
					ゼリーの素									
11 (木)	建国記念の日													
12 (金)	高菜ピラフ 牛乳 ヤンニヨムチキン 野菜サラダ わかめスープ チーズケーキ	牛乳	しらす干し 鶏肉	高菜 握け コーン	穀白米 造化米 油 バター ごま 醤油 酒	1047	33.5	40.5	400					
				しょうが ジャガイモ	油 おんせん 砂糖 醤油 道 コチュジャン 塩									
			卵 牛乳	玉ねぎ ねぎ わかめ	コンソメ 酢 醤油 塩									
15 (月)	ごはん 牛乳 ハババーグ 新鮮野菜 茎わかめサラダ バスタースプ	牛乳			小豆粉 醤油 塩 ベーキングパウダー ココア	890	39.4	31.1	345					
		牛乳 鶏肉	牛肉 大豆 おから	玉ねぎ トマトトマトースト	パン粉 ケチャップ ソース ナツメグ									
				ブロッコリー トマト	ドレッシング									
16 (火)	おきぬみごせん 牛乳 揚げ出し豆腐 白扇とさくらげの酢の物 さといものみそ汁	牛乳	ちくわ	茎わかめ キャベツ コーン ピーマン えだまめ	ドレッシング	860	34.2	26.4	528					
			豆腐	玉ねぎ にんじん ほんじ	マカロニ コンソメ 酢 醤油 塩 こしょう									
			みそ	さくらげ にんじん さくらげ	カツオ節 醤油 みりん 酒 小麦粉 醤油 でんぶん									
17 (水)	ごはん 牛乳 魚のホイホイ煮 ひじきの炒め煮 肉団子のスープ 果物	牛乳	牛乳	玉ねぎ にんじん ほんじ	穀白米 造化米 麦 油 醤油 塩 酒	832	42.7	26.0	393					
			牛乳	マダイ	マカロニ コンソメ 酢 醤油 塩 こしょう									
			さつま揚げ	にんじん しらたき えだまめ ひじき	煮干し 醤油 砂糖									
18 (木)	ごはん 牛乳 肉の花の和え物 なめこのみそ汁 フレッシュヨーグルト	牛乳	牛乳	玉ねぎ にんじん ほんじ	コンソメ 塩 こしょう 醤油	882	33.3	20.8	542					
			牛乳	マヨネーズ	みかん 韭 ミックスフルーツ									
			ヨーグルト											
19 (金)	ごはん 牛乳 オムライス ツナサラダ ワンタンスープ	牛乳	牛乳		穀白米 造化米 麦 バター 塩 こしょう ケチャップ	884	32.8	32.0	368					
			ツナ	玉ねぎ にんじん グリーンピース	油 おんせん 砂糖 醤油 道 ケチャップ									
				れんこん 水菜 ピーマン	マヨネーズ 料 からし ごま									
22 (月)	しょうがごはん 牛乳 ちくわの二色揚げ 厚揚げのそぼろ煮 すまし汁 果物	牛乳	ちくわ	玉ねぎ ブロッコリー トマト	小麦粉 油 カレー 粉	842	33.3	24.2	415					
			鶏肉 大豆 厚揚げ	きゅうり にんじん ほうれん草 ぜんまい	かつお節 醤油 みりん 酒 砂糖 でんぶん									
				えのきだけ しいたけ ねぎ	かつお節 醤油 道 塩									
23 (火)	祝 天皇誕生日													
	牛乳 カツカレー 野菜サラダ 福音	牛乳		しょうが	穀白米 造化米 麦	956	33.8	35.7	326					
			ツナ	青のり ブロッコリー トマト	小麦粉 油 カレー 粉									
				たまねぎ チンゲンサイ きくらげ	かつお節 醤油 みりん 酒 砂糖 でんぶん									
25 (木)	ごはん 牛乳 ビビンバ丼 くらげのサラダ チキンサンライスのスープ フルーツ玉子	牛乳	牛乳	ミックスフルーツ いちご	白玉餅 サーダー	896	35.1	31.7	380					
			赤魚	玉ねぎ ピーマン こまつな きくらげ	穀白米 造化米 麦									
			みそ	白菜 にんじん えのきだけ 水晶	醤油									
26 (金)	ごはん 牛乳 魚のあんかけ 白菜の昆布和え さつまいものみそ汁 黒豆ケーキ	牛乳	スキンミルク 鶏肉 黒豆	さつまいも えのきだけ ねぎ	煮干し	907	31.5	29.9	401					
					小豆粉 アーモンド粉 ベーキングパウダー 砂糖 道									
										2月の平均				
										888 35.6 29.2 401				