

日(曜)	献立名	強い香や歯をつくる (青色のグループ)	体の組織(血液、 筋肉)をつくる (紫色のグループ)	体の調子を整え抵抗力をつける (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 (kcal)	たんぱく 質(g)	脂質 (g)	カルシウ ム(g)	アレルギー表示 えび・いかに二 種類
1 (水)	ごはん 牛乳 豚肉とキャベツのみそ炒め スパゲティサラダ すまし汁 果物	牛乳			精白米 強化米 麦	868	35.9	26.2	404	
		豚肉	豚肉 厚揚げ みそ	キャベツ にんじん しょうが にんにく もやし きくらげ	酒 油 砂糖 豆板醤					
		チーズ	ツナ	きゅうり コーン ビーマン	スパゲティ イタリアンドレッシング					
		たまご豆腐	ちくわ	えのきたけ ねぎ	かつお節 醤油 酒 塩 ちくわ					
2 (木)	中華丼 シューマイ 切り干し大根のチヂミ わかめスープ	牛乳			精白米 強化米 麦 コンソメ みりん 酒 醤油 油 てんぷん	926	44.4	22.0	373	
		卵	豚肉 いかえびかまぼこ	たまねぎ にんじん はくさい もやし きくらげ ねぎ	砂糖 小麦粉 塩 てんぷん 醤油 油					
		鶏肉	豚肉	たまねぎ しょうが にんにく	小麦粉 塩 酢 醤油					
		卵	しらす干し	切り干しだいこん えのきたけ ねぎ	コンソメ 酒 醤油 塩					
3 (金)	巻き寿司 牛乳 いわしの梅煮 春巻のごま和え 大根のみそ汁 節分め	牛乳 鶏系卵	ツナ	のり きゅうり レタス にんじん しいたけ かんぴょう	精白米 強化米 麦 酢 砂糖 塩 マヨネーズ 醤油 みりん 煮干し	919	35.5	31.6	562	
		卵	いわし	梅肉	砂糖 醤油 みりん てんぷん 塩					
			かに風味かまぼこ	しゅんぎく もやし しょうが	砂糖 ごま 醤油					
			豆腐 みそ	だいこん わかめ	煮干し					
6 (月)	にんじらごはん 牛乳 ちくわの磯辺揚げ じゃがいものそぼろ煮 みそけんちん汁	牛乳			精白米 強化米 麦 塩 醤油 酒	848	32.3	20.5	355	
		卵	ちくわ	青のり	小麦粉 油					
			豚肉 大豆	じゃがいも	煮干し 醤油 みりん 酒 砂糖					
			豆腐 みそ	ごぼう にんじん さといも こんにやく だいこん ねぎ	煮干し					
8 (火)	キムタクごはん 牛乳 魚のホイル焼き ひじきの炒め煮 かきたまスープ	牛乳	豚肉	キムチ たくあん にんじん ねぎ	精白米 強化米 麦 油 醤油	863	45.7	27.5	400	
		牛乳	さけみそ	たまねぎ ビーマン にんじん えのきたけ しめじ	塩 こしょう マヨネーズ					
		卵	さつま揚げ	ひじき にんじん しらたき えだまめ	砂糖 醤油 酒 煮干し					
			かまぼこ	えのきたけ ねぎ	かつお節 醤油 塩					
9 (水)	ごはん 牛乳 麻婆豆腐 人参とまよしのナムル 中華スープ	牛乳			精白米 強化米 麦	813	34.6	25.7	477	
			豚肉 大豆 豆腐 みそ	にんにく しょうが たまねぎ ねぎ	コンソメ 醤油 酒 豆板醤 油 砂糖 てんぷん					
				もやし にんじん	油 ごま 醤油					
			かに風味かまぼこ	たまねぎ しょうが チンゲンサイ しめじ しいたけ	コンソメ ぶどう酒 醤油 塩 てんぷん 油					

卒業を送る会

13 (木)	ピビンバ くらげのサラダ チンゲンサイのスープ デザート	牛乳			精白米 強化米 麦 油 醤油 砂糖 塩 豆板醤	917	31.9	35.8	394	
		卵	豚肉	にんにく もやし にんじん ほうれんそう ぜんまい	ごま ごまドレッシング マヨネーズ					
			くらげ	きゅうり キャベツ	コンソメ 酒 醤油 塩					
				たまねぎ チンゲンサイ きくらげ	小麦粉 ベーキングパウダー ココア 砂糖 バター					
14 (金)	ごはん 牛乳 タンドリーチキン まわかめのサラダ 豚汁 デザート	牛乳			精白米 強化米 麦	871	35.7	29.4	344	
		ヨーグルト	鶏肉	にんにく ブロッコリー カリフラワー	塩 こしょう カレー粉 パプリカ ケチャップ イタリアンドレッシング					
			ちくわ	くさわかめ キャベツ コーン えだまめ ビーマン	和風ドレッシング					
			豚肉 みそ	だいこん にんじん ごぼう さといも こんにやく ねぎ	煮干し					
15 (土)	ごはん 牛乳 魚のゆずみそかけ ポテトサラダ 肉団子のスープ	牛乳			精白米 強化米 麦	880	40.6	26.8	405	
		牛乳	赤魚 みそ	キャベツ わかめ ブロッコリー トマト	醤油 塩 ゆず こしょう 酒 みりん 砂糖					
			ハム	じゃがいも きゅうり にんじん	マヨネーズ こしょう 砂糖 酢					
			豚肉 鶏肉 大豆 豆腐	たまねぎ しょうが こまつな	コンソメ 塩 醤油 てんぷん 油 こしょう					
16 (日)	炊き込みごはん 牛乳 揚げ出し豆腐 白菜ときくらげの酢の物 さといものみそ汁	牛乳	鶏肉	ごぼう にんじん しいたけ	精白米 強化米 麦 醤油 塩 酒	862	34.4	26.8	538	
			豆腐	だいこん しょうが ねぎ	かつお節 醤油 みりん 塩 油 小麦粉 砂糖 てんぷん					
				はくさい にんじん きくらげ	砂糖 ごま 醤油 酢					
			みそ 油揚げ	さといも しめじ わかめ	煮干し					
17 (月)	揚げパン 牛乳 スパニッシュオムレツ 大根のサラダ キャベツのスープ	牛乳			パン 油 砂糖 ココア	876	34.3	45.6	398	
		卵 牛乳	魚肉ソーセージ	じゃがいも たまねぎ えだまめ ビーマン ブロッコリー	油 塩 こしょう ケチャップ マヨネーズ					
			かに風味かまぼこ	だいこん にんじん きゅうり	イタリアンドレッシング					
			鶏肉	キャベツ コーン たまねぎ	コンソメ 醤油 塩 酒					
20 (木)	ハヤシライス ツナサラダ ワンタンスープ デザート	牛乳			精白米 強化米 麦 油 ハヤシルウ ケチャップ	910	28.3	31.7	388	
			豚肉	にんにく たまねぎ マッシュルーム トマトジュース	マヨネーズ 醤油 からし					
			ツナ	れんこん きゅうり にんじん	コンソメ ワンタン 酒 醤油 塩					
			牛乳 クリーム	チェリー缶	プリン 素					
21 (金)	ごはん 牛乳 魚のあんかけ 春雨の酢の物 チク風みそ汁	牛乳			精白米 強化米 麦	904	37.5	30.2	395	
			さば	にんじん たまねぎ こまつな きくらげ	油 砂糖 てんぷん 酒 醤油 みりん 煮干し					
		卵	ハム	きゅうり ビーマン もやし	緑豆はるさめ 油 ごま 酢 砂糖 醤油					
			豚肉 豆腐 みそ	キムチ ねぎ しゅんぎく	煮干し					
22 (土)	かしわうどん いなり煮し 白菜の昆布和え	牛乳			うどん 煮干し だし 酒 みりん 塩 醤油	925	31.7	21.8	384	
			鶏肉 かまぼこ	しいたけ にんじん たまねぎ ねぎ	精白米 強化米 麦 酢 砂糖 塩 ごま みりん					
			油揚げ		醤油					
				はくさい にんじん えのきたけ 昆布						

祝 天 皇 誕 生 日 祝

24 (日)	ごはん 牛乳 信田煮 菜の花の和え物 なめのみそ汁	牛乳			精白米 強化米 麦	872	41.7	29.4	371	
		卵	鶏肉 大豆 油揚げ 豆腐	えのきたけ しらたき	油 醤油 煮干し 砂糖 みりん 酒					
			豆腐 みそ	なばな こまつな	ごま 砂糖 醤油 からし					
			みそ	なめこ だいこん ごぼう ねぎ	煮干し					
27 (月)	しょうがごはん 牛乳 さばのみそ煮 ほうれん草のごま和え すまし汁 デザート	牛乳			精白米 強化米 麦 醤油 みりん 塩	809	27.9	22.9	447	
			さば みそ	しょうが	砂糖 みりん みずあめ てんぷん 煮干し 醤油 酒					
			かに風味かまぼこ	ほうれん草 もやし	ごま 砂糖 醤油					
			ちくわ 豆腐	えのきたけ ねぎ	かつお節 醤油 酒					
28 (火)	キーマカレー 野菜サラダ きのこスープ 福神漬け	牛乳			精白米 強化米 麦 油 カレー粉 ケチャップ カレールウ ソース	894	30.5	30.2	342	
			豚肉 鶏肉 大豆	たまねぎ にんじん にんにく しょうが ホールトマト	和風ドレッシング					
			ツナ	切り干しだいこん セロリ ビーマン ブロッコリー	コンソメ 油 塩 酒 醤油					
			豆乳	にんじん たまねぎ えのきたけ しめじ						

2月の平均						900	35.9	29.4	421	
-------	--	--	--	--	--	-----	------	------	-----	--