



日 曜	もりつけず	こんだてめい	1献立 - たんぱく質	おもにからだをつくるしよくひん (ぎゅうにゅう・にく・さかな・ まめ・かいそうなど)	おもにちからやなつになるしよくひ (米・パン・めん・さとう・ あぶらなど)	おもにからだのちようしをととのえ るしよくひん (やさい・くだもの・きのこ など)	ちようみりようなど
2月	 とりそばうどん 小麦ごはん	牛乳	663 kcal	牛乳			
		とりそばうどん	33.3g	とり肉 たまご 大豆	米 麦 米サラダ油 さとう	しょうが にんじん さやいんげん	酒 みりん しょうゆ
		ぐたくさん汁		油あげ とうふ ぶた肉 みそ	米サラダ油 こんにやく しいも	だいこん 長ねぎ こぼろ にんじん	
3火	 いわしの かばやきどん りんごゼリー あげ大豆サラダ 小麦ごはん	牛乳	674 kcal	牛乳			
		いわしのかばやきどん		いわし	米 麦 でんぷん さとう なたねサラダ油 こま	しょうが	みりん 酒 しょうゆ
		あげ大豆サラダ	22.9g	大豆	でんぷん なたねサラダ油 ごま油 米サラダ油	キャベツ もやし にんじん きゅうり	こくもつず しょうゆ しお こしょう
4水	 カレーポテト煮まき ネギチャーシューめん 小麦ごはん	牛乳	630 kcal	牛乳			
		カレーポテト煮まき	24.3g	とり肉 大豆	ちゅうかめん ごま油 米サラダ油	長ねぎ もやし にんじん しょうが にんにく	酒 みりん しょうゆ トウパンジャン
5木	 カラフルビラのフ のクリームソーダ ハムのサラダ 小麦ごはん	牛乳	584 kcal	牛乳			
		カラフルビラのフ のクリーム ソーダ		とり肉 牛乳 チーズ	米 麦 米サラダ油 バター はくりきこ	玉ねぎ ハフリカ にんじん マッシュルーム ハセリ	しお こしょう 白ワイン
6金	 中かき揚げ 小麦ごはん あつあげ入り ほうごーろー ツナとやさいの 中かき揚げ	牛乳	606 kcal	牛乳			
		あつあげ入り ほうごーろー	28.5g	生あげ ぶた肉	米サラダ油 さとう でんぷん	しょうが にんにく 長ねぎ 玉ねぎ キャベツ たけのこ 青ピーマン	トウパンジャン 酒 しお テンメンジャン しょうゆ
		ツナとやさいの 中かき揚げ		ツナ ひしき	ごま ごま油 米サラダ油	もやし 大根 キャベツ	こくもつず しょうゆ
9月	 とんかつ肉のレモン風味 ナポリタンスパゲティ あげじゃがいもと いんげんのサラダ とりむね肉のレモン風味 サラダ	牛乳	596 kcal	牛乳			
		とんかつ肉のレモン風味	30.6g	とり肉	でんぷん さとう	レモンかじゅう	白ワイン しょうゆ
		揚げじゃがいもと いんげんのサラダ		じゃがいも なたねサラダ油	いんげんまめ にんじん		しお こしょう ノンエッグマヨネーズ
10火	 とりの かあげ 小麦ごはん おかか和え みそ	牛乳	635 kcal	牛乳			
		とりのからあげ		とり肉	ごま油 はくりきこ でんぷん なたねサラダ油	しょうが	酒 しょうゆ
		大根と長ねぎのみそしる		とうふ わかめ みそ		大根 長ねぎ	
		おかか和え	27.7g	かつお節	さとう	こまつな もやし にんじん	しょうゆ 酒
		ポンカン				ポンカン	
12木	 小麦ごはん じゃぼのみそ 和風サラダ 小麦ごはん	牛乳	641 kcal	牛乳			
		じゃぼのみそ	24.4g	さば みそ	さとう	しょうが 長ねぎ	酒 みりん しょうゆ
		和風サラダ		ちくわ	米サラダ油 ごま	もやし こまつな にんじん ホールコーン	こくもつず しょうゆ こしょう
13金	 こまつなサラダ チョコツイストパン ポトフ こまつなサラダ 小麦ごはん	牛乳	643 kcal	牛乳			
		チョコツイストパン		とり肉	ツイストパン ミルクチョコレート		
		こまつなサラダ	23.9g	ハム	さとう 米サラダ油	にんじん 玉ねぎ キャベツ	しお こしょう 酒 しょうゆ
16月	 こまつな チャハン キムチ肉団子スープ ヨーグルト 小麦ごはん	牛乳	616 kcal	牛乳			
		こまつなチャーハン		たまご 焼きぶた	米 麦 米サラダ油 ごま油 こま	こまつな しょうが にんにく 長ねぎ 玉ねぎ	しお こしょう 酒 しょうゆ
		キムチ肉団子スープ	33.3g	とり肉	でんぷん	しょうが はくさいキムチ にんじん もやし 長ねぎ	しお こしょう 酒 しょうゆ
		ヨーグルト		ヨーグルト			

※食材の入荷状況や社会情勢等により、急な献立の変更や一部食材の変更が生じる場合があります。ご了承ください。

※左側の献立名から右側に読んでいくと、料理ごとに使用されている材料がわかります。

※2月17日(火)からの献立は、裏面にあります。裏面もご覧ください。



