

2月献立表

栄養摂取基準量 1食分 エネルギー830kcal たんぱく質27~41g 塩分相当量2.5g以下

R2. 2月

日	曜日	主食	牛乳	おかず・デザート	おかずの材料	家庭で特に 摂ってほしい 食品
3	月			いわしの梅煮 おひたし のっぺい汁 福豆	いわし梅煮 ほうれん草 キャベツ 人参 もやし 醤油 鶏肉 里芋 干し椎茸 大根 人参 ごぼう 油揚げ ねぎ 塩 醤油 片栗粉 かつお節	豆製品 卵 乳製品 果物 海藻
4	火			焼き鳥丼 磯辺和え 豆もやしのみそ汁	鶏肉 油 ねぎ 酒 砂糖 みりん 醤油 片栗粉 ほうれん草 キャベツ 笹かまぼこ 人参 のり 醤油 豆もやし 豆腐 油揚げ みそ 煮干し	芋 魚 卵 乳製品 果物 きのこ
5	水			焼きビーフン わかめ入りたまごスープ ブルーベリージャム	豚肉 キャベツ 人参 ビーフン 筍 玉葱 干し椎茸 ピーマン 油 塩 醤油 こしょう わかめ えのき 卵 人参 ねぎ 塩 醤油 片栗粉 かつお節	芋 魚 豆製品 乳製品
6	木			れんこんのきんぴら たらのみそ鍋 ネーブル	れんこん こんにやく 人参 さつま揚げ 油 砂糖 醤油 唐辛子 ごま たら 白菜 人参 豆腐 えのき 糸こんにやく ねぎ 春菊 みそ	肉 卵 乳製品 海藻
7	金			春巻き ひじきの炒り煮 じゃが芋と小松菜のみそ汁	春巻き 油 ひじき 人参 ごぼう さつま揚げ 干し椎茸 糸こんにやく 油 みりん 塩 醤油 じゃが芋 小松菜 生揚げ みそ 煮干し	魚 卵 淡色野菜 乳製品 果物
10	月			肉団子 ポイル野菜 親子汁	肉団子 キャベツ 人参 コーン ブロッコリー 塩 こしょう 鶏肉 豆腐 玉葱 人参 干し椎茸 筍 卵 三つ葉 塩 醤油	芋 魚 乳製品 果物 海藻
12	水			さわらの照り煮 おひたし じゃが芋のみそ汁	鱈 片栗粉 油 生姜 砂糖 みりん 醤油 ほうれん草 キャベツ 人参 醤油 じゃが芋 わかめ 油揚げ ねぎ みそ 煮干し	豆製品 肉 卵 乳製品 果物 きのこ
13	木			笹かまの磯辺揚げ 切干大根の煮物 もずくのすまし汁	笹かまぼこ 小麦粉 卵 塩 青のり 油 切干大根 油揚げ 人参 糸こんにやく さつま揚げ 油 みりん 塩 醤油 豆腐 もずく 人参 えのき ねぎ 塩 醤油 かつお節	芋 肉 緑黄色野菜 果物
14	金			チーズ入りサラダ ハンバーグカレー	キャベツ ブロッコリー 人参 コーン チーズ 酢 油 塩 こしょう ハート型ハンバーグ 豚挽肉 じゃが芋 人参 玉葱 グリンピース/ 油 にんにく カレールー	豆製品 魚 卵 果物 海藻 きのこ
17	月			わかめ和え すき焼き風煮 ポンカン	ほうれん草 キャベツ 人参 笹かまぼこ わかめ 生姜 醤油 牛肉 白菜 糸こんにやく 人参 豆腐 麩 えのき ねぎ 春菊 酒 みりん 醤油	魚 卵 乳製品
18	火			えびといかのチリソース ゆでブロッコリー 中華スープ	えびフリッター いかフリッター 油 生姜 にんにく 玉葱 酒 塩 豆板醤 / ブロッコリー / ケチャップ ラー油 ごま油 鶏肉 わかめ かまぼこ 干し椎茸 ねぎ 塩 醤油 こしょう 生姜 ごま油	芋 卵 乳製品 果物 海藻
19	水			鶏肉のワイン煮 粉ふきいも 野菜スープ	鶏肉 塩 こしょう にんにく 玉葱 油 ケチャップ トマトピューレ 赤ワイン じゃが芋 塩 こしょう ベーコン キャベツ 玉葱 人参 もやし パセリ 塩 醤油 こしょう	豆製品 魚 卵 乳製品 緑黄色野菜
20	木			ごまネーズサラダ 肉みそおでん こうじ納豆	キャベツ きゅうり もやし 鶏ささみ フレーク 人参 マヨネーズ ごま 醤油 大根 こんにやく 人参 昆布 豚肉 がんもどき 酒 砂糖 みりん 醤油	魚 卵 乳製品 果物 きのこ
21	金			さばの和風カレー煮 ごま入りお浸し 実だくさん汁	さばの和風カレー煮 くきたち キャベツ 人参 もやし 醤油 ごま じゃが芋 大根 人参 ごぼう こんにやく 生揚げ ねぎ みそ 煮干し	肉 卵 乳製品 果物 きのこ 海藻
25	火			チャーハン 豆腐とわかめのスープ フルーツ杏仁	焼き豚 筍 ねぎ 人参 干し椎茸 なんと 卵 油 ごま油 にんにく 酒 塩 / 豆腐 わかめ えのき 人参 ねぎ 塩 醤油 こしょう かつお節 / 醤油 こしょう ごま ミックスフルーツ(桃 ラフランス りんご) パナナ 杏仁豆腐	芋 魚 緑黄色野菜
26	水			ひじきサラダ 鶏肉と白菜のクリームシチュー たんかん	ひじき 醤油 みりん きゅうり キャベツ 人参 コーン ロースハム 酢 油 塩 こしょう 鶏肉 人参 玉葱 白菜 しめじ 大根 グリンピース バター 米粉 牛乳 白ワイン/ 塩 こしょう 生クリーム	芋 魚 卵 豆製品 緑黄色野菜
27	木			油淋鶏(ユーリンチー) おひたし かきたま汁	鶏肉 塩 こしょう 片栗粉 油 生姜 にんにく ねぎ 酒 砂糖 みりん 醤油 酢 ごま油 ほうれん草 キャベツ 人参 もやし 醤油 豆腐 卵 えのき かまぼこ 青梗菜 塩 醤油 片栗粉 かつお節	芋 魚 乳製品 果物 海藻
28	金			まぐろ竜田揚げ 五目豆煮 白菜のみそ汁	まぐろ竜田揚げ 油 豚肉 人参 秘伝大豆 干し椎茸 ごぼう こんにやく 昆布 生揚げ 油 酒 砂糖 醤油 白菜 油揚げ えのき みそ 煮干し	芋 卵 乳製品 緑黄色野菜