



# 2月 献立カレンダー



今月の食育目標

「箸の持ち方を覚えよう」「大豆・大豆製品を覚えよう」

日 曜	こんだて			おもな材料と働き			エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩相当量
	主食 牛乳	主菜	副菜 汁 その他	あか からだづく 体を作る	みどり ちょうしととの 調子を整える	き ねつ ちから 熱や力のもと	kcal	g	g	g
1 火	ごはん 牛乳	豚肉と厚揚げの みそ煮	のっぺい汁 のりチーズあえ	とりにく ぶたにく あぶらあげ みそ なまあげ のり チーズ 牛乳	だいこん にんじん しめじ こまつな たけのこ ねぎ たまねぎ きやいんげん しょうが にんにく きゃべつ きゅうり	こめ さとも こんやく でんぶん さとう あぶら	621	26.9	18.5	2.2
2 水	ごはん 牛乳	鶏肉とうずら卵の さっぱり煮	凍り豆腐のみそ汁 ひじきのサラダ	こおり豆腐 みそ とりにく うずらたまご ひじき 牛乳	はくさい だいこん にんじん ねぎ しょうが もやし こまつな	こめ じゃがいも さとう あぶら	621	27.8	16.6	2.7
3 木	ごはん 牛乳	いわしの カリカリフライ	とりごぼう汁 大豆のサラダ	とりにく とうふ いわし わかめ だいず 牛乳	ごぼう にんじん はくさい こまつな きゃべつ きゅうり	こめ あぶら じゃがいも	631	23.3	20.9	1.7
4 金	ごはん 牛乳	肉野菜炒め	立春汁 かみかみサラダ	とうふ かまぼこ ぶたにく さきいか 牛乳	にんじん えのき だいこん ミニヨンねぎ たまねぎ チンゲンサイ にんにく ごぼう きゃべつ	こめ でんぶん さとう あぶら ごま マヨネーズ	598	25	17.5	2.2
7 月	ごはん 牛乳	秋鮭の塩麴焼き	きつね汁 筑前煮	あぶらあげ みそ あきぎけ とりにく 牛乳	たまねぎ にんじん だいこん ねぎ はくさい たけのこ ごぼう きぬさや	こめ こんにやく さとう	594	28.4	13.7	2.0
8 火	ごはん 牛乳	鶏肉のからあげ	ハナピラタケのふわふわスープ 和風ポテトサラダ	たまご とりにく のり 牛乳	にんじん たまねぎ こまつな ハナピラタケ しょうが コーン きゃべつ	こめ パンこ さとう でんぶん あぶら ごま じゃがいも	701	24.7	26.1	1.6
9 水	ごはん 牛乳	カップ肉まん	長崎ちゃんぽん風春雨スープ 海藻サラダ	とりにく えび かまぼこ ぶたにく のり わかめ 牛乳	ちんげんさい たまねぎ はくさい にんじん もやし きゃべつ コーン	こめ はるさめ ごまあぶら こむぎこ さとう あぶら	632	22.8	11.8	2.5
10 木	きなこ揚げパン 牛乳	ミートボール	キャベツのスープ しょうゆフレンチサラダ	きなこ ウィンナー ぶたにく とりにく 牛乳	しめじ にんじん たまねぎ きゃべつ こまつな コーン もやし	パン あぶら さとう	699	25.8	30.4	2.8
14 月	ごはん 牛乳	ハートのハンバーグ	ABCスープ シーザー風サラダ バレンタインデザート	ベーコン とりにく ぶたにく ハム 牛乳	だいこん にんじん たまねぎ こまつな きゃべつ きゅうり コーン	こめ マカロニ さとう でんぶん クルトン デザート	737	22.9	23.4	2.2
15 火	ごはん 牛乳	ちくわの磯辺揚げ	豚汁 切り干し大根のサラダ	ぶたにく みそ とうふ ちくわ のり 牛乳	ごぼう ねぎ しょうが だいこん にんじん きりぼしだいこん コーン きゃべつ	こめ てんぷらこ じゃがいも こんにやく あぶら さとう ごまあぶら	660	25.6	18.4	2.7
16 水	ごはん 牛乳	鶏肉のオレンジ焼き	卵とコーンのスープ シャキシャキポテトサラダ	たまご とりにく 牛乳	コーン にんじん はくさい ちんげんさい えだまめ きゅうり	こめ でんぶん マーメイド じゃがいも あぶら	632	25.0	18.9	2.4
17 木	ごはん 牛乳	春巻	豆腐の中華煮 大根としらすの中華サラダ	とうふ ぶたにく ひじき しらすばし 牛乳	たまねぎ にんじん たけのこ しめじ ちんげんさい きゃべつ ねぎ しょうが だいこん こまつな もやし	こめ あぶら ごまあぶら こむぎこ さとう でんぶん はるさめ	699	23.1	23.5	2.4
18 金	ナン 牛乳	キーマカレー	ツナサラダ フルーツヨーグルト	ぶたにく こおり豆腐 ツナ ヨーグルト 牛乳	にんにく にんじん たまねぎ ピーマン きゃべつ こまつな もも パイン みかん りんご	ナン あぶら こむぎこ マーガリン さとう	660	27.5	21.7	3.1
21 月	ごはん 牛乳	五目卵焼き	春雨と大根のスープ キャベツのソテー・ミルメーク	ベーコン たまご とりにく ウィンナー 牛乳	だいこん にんじん ねぎ しょうが たまねぎ きやいんげん きゃべつ コーン	こめ はるさめ ごまあぶら さとう あぶら でんぶん ミルメーク	636	20.8	19.4	1.8
22 火	ごはん 牛乳	鶏肉のカレー揚げ	きのこ青菜のスープ ダイコンサラダ	ベーコン とりにく 牛乳	しめじ えりんぎ えのき ハナピラタケ ちんげんさい にんじん にんにく だいこん コーン こまつな	こめ あぶら でんぶん ごま ごまあぶら	676	22.9	27.3	1.7
24 木	ごはん 牛乳	さばの梅風味焼き	すき焼き風汁 野沢菜あえ	ぶたにく やき豆腐 さば みそ しおこんぶ 牛乳	たまねぎ にんじん しめじ ねぎ うめ のぎわな こまつな きゃべつ	こめ しらたき さとう	673	31.7	21.4	2.3
25 金	ごはん 牛乳	厚揚げの チーマヨ焼き	ごまキムチ汁 春雨サラダ	ぶたにく みそ なまあげ チーズ 牛乳	だいこん にんじん ごぼう はくさい ねぎ パセリ コーン きゃべつ もやし	こめ ごま こんにやく マヨネーズ はるさめ あぶら	620	24.0	21.8	1.9
28 月	ごはん 牛乳	山賊焼き	かみなり汁 ゆかりあえ	とうふ みそ とりにく 牛乳	ごぼう はくさい にんじん ねぎ しょうが にんにく きゃべつ もやし	こめ あぶら ごまあぶら はちみつ でんぶん	658	25.3	23.0	3.4

\*都合により、献立を変更することがあります。