

2月のこんだてひょう

日	献立名	牛乳	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	1献立 -
3月	いわしの蒲焼丼		まいわし	精白米、粒麦、でん粉、油、さとう、白ごま	しょうが	749 kcal
	もやしのごま和え			白すりごま、白ごま、さとう	にんじん、★もやし、キャベツ	
	じゃがいものみそ汁		★油揚げ、白みそ、赤みそ	じゃがいも	玉葱、ねぎ、こまつな	
4火	ホットドッグ		ウィンナー(乳・卵・小麦・大豆無)、ペにばないんげん	コッペパン、サラダ油、さとう、小麦粉	しょうが、にんにく、玉葱	709 kcal
	ボルシチ		豚肉★サワークリーム	サラダ油、じゃがいも	玉葱、にんじん、キャベツ、ビート、トマト缶	
	オリビエサラダ		ボンレスハム(乳・卵・小麦・大豆無)、★サワークリーム	じゃがいも、サラダ油、さとう、マヨネーズ(卵無)	きゅうり、キャベツ、ビクルス、玉葱	
	果物(いちご2個)				いちご	
5水	麦ご飯			精白米、粒麦		745 kcal
	ぎせい豆腐		鶏ひき肉、★木綿豆腐、★たまご	サラダ油、さとう	にんじん、玉葱、干し椎茸、こまつな	
	はすと小松菜のごま酢和え			さとう、白すりごま、白ごま	れんこん、★もやし、こまつな	
	さつま汁		★油揚げ、白みそ、赤みそ	さつまいも	玉葱、こまつな	
6木	野沢菜チャーハン		焼き豚・小角切、★たまご	精白米、粒麦、サラダ油	のざわな、ねぎ、にんじん	706 kcal
	茎わかめとじゃがいものサラダ		くきわかめ(湯通塩蔵塩抜)	じゃがいも、サラダ油、さとう、白ごま	にんじん、きゅうり、ホウレンソウ	
	小松菜と卵のスープ		ベーコン(乳・卵・小麦・大豆無)、鶏こま、なると(卵無)、★たまご、★木綿豆腐		玉葱、にんじん、こまつな	
	果物(デコポン1/4)				デコポン	
7金	プルコギ丼		豚こま	精白米、粒麦、サラダ油、さとう、でん粉、白ごま、ごま油	にんにく、しょうが、玉葱、にんじん、★もやし、にら	731 kcal
	ツナともやしのナムル		粉寒天、まぐろ缶詰(水煮ルー付)	ごま油、白ごま	★もやし、こまつな、にんじん、しょうが、にんにく	
	テンジャンチゲスープ		豚こま、赤みそ	サラダ油、ごま油	にんにく、しょうが、玉葱、にんじん、だいこん(キムチ漬け)、にら、ねぎ	
10月	豚肉と小松菜の焼きそば		豚もも	サラダ油、蒸し中華めん、三温糖、でん粉、ごま油	しょうが、にんにく、干し椎茸、だけのご(水煮)、にんじん、★もやし、こまつな、ねぎ	739 kcal
	豆腐とわかめのスープ		鶏こま、★木綿豆腐、生ワカメ	サラダ油、ごま油、白ごま	にんにく、ねぎ	
	おさつチーズケーキ		★牛乳、★クリームチーズ、★たまご	さつまいも、さとう、★バター	レモン	
12水	かやくご飯		★油揚げ、細切りこんぶ	精白米、粒麦、サラダ油、つきこんにゃく、さとう	にんじん、ごぼう、干し椎茸	706 kcal
	鮭のみぞれ焼き		サケ		だいこん、レモン(汁)	
	小松菜のごま和え			さとう、白ごま、白すりごま	こまつな、キャベツ、にんじん	
	けんちん汁		★木綿豆腐	サラダ油、板こんにゃく、さといも	ごぼう、にんじん、だいこん、ねぎ、こまつな	
13木	麦ご飯			精白米、粒麦		777 kcal
	ふりかけ		かつお節 おかか、細切りこんぶ	白ごま、さとう	こまつな	
	豆腐のふわふわ揚げ		★木綿豆腐、あおのり	ながいも、小麦粉、油、でん粉	にんじん、ホウレンソウ(缶)	
	小松菜のわさびしょうゆ和え		細切りこんぶ		こまつな、キャベツ、★もやし	
	白菜のみそ汁		★油揚げ、白みそ、赤みそ		玉葱、はくさい	
	国産オレンジ(1/4)				オレンジ	

Valentine's Day
2月
こんだてびょう
ケロル

14 金	エクレアパン 			★コッパン,★カパーリン グチョコレート		798 kcal
	インド風煮		豚角切り	でん粉,油,なたね油,じゃがいも,三温糖	しょうが,干し椎茸,にんじん,玉葱,キャベツ,グリーンピース	
	ビーンズサラダ		ひじき,★油揚げ,★大豆(国産),金時豆	つきこんやく,さとう,サラダ油(米)	こまつな,にんじん,きゅうり,赤いトマト	
	果物(いちご2個)				いちご	
17 月	回鍋肉丼(ホイコーロー丼)		豚こま,赤みそ	精白米,粒麦,サラダ油,さとう,でん粉	しょうが,にんにく,干し椎茸,にんじん,玉葱,だけのこ,キャベツ,ピーマン,赤パプリカ	752 kcal
	酸辣湯(サンラータン)		豚こま,★たまご	サラダ油(米),でん粉,ごま油	干し椎茸,しょうがはくさい,にんじん,だけのこ,ねぎ	
	アップル寒天ポンチ		粉寒天	さとう	★りんご(ジュース),レモン(果汁),★パイン缶,みかん缶	
18 火	高野ご飯		★油揚げ,鶏こま,★凍り豆腐	精白米,粒麦,サラダ油,さとう	ごぼう,にんじん,さやいんげん	764 kcal
	ししゃものおかき揚げ		★ししゃも	甘辛せんべい,小麦粉,油		
	ししゃもの石垣揚げ		★ししゃも,ひじき	小麦粉,白ごま油		
	キャベツとキノコのおひたし		かつお削り節		キャベツ,ぶなしめじ	
	大根のごまみそ汁		★油揚げ,赤みそ,白みそ	じゃがいも,白すりごま	にんじん,だいこん,ねぎ	
19 水	照り焼きチキンバーガー		若鶏モモ	ソフトツグパン,さとう,でん粉		809 kcal
	白菜のクリーム煮		ベーコン(乳・卵・小麦・大豆無),豚こま,★牛乳,★脱脂粉乳,★生クリーム(乳),★粉チーズ	サラダ油,じゃがいも,小麦粉	セロリー,にんにく,玉葱,にんじん,はくさい	
	カリカリサラダ			ワンタンの皮,油,ごま油,三温糖	だいこん,キャベツ,にんじん,きゅうり,黄パプリカ,レモン(果汁)	
	果物(せとか1/6)					
20 木	ポークカレーライス		豚こま,豚ひ	精白米,粒麦,サラダ油,じゃがいも,★バター,小麦粉,乾パン粉,油	にんにく,しょうが,にんじん,玉葱	803 kcal
	わかめとツナのサラダ		冷凍わかめ,まぐろ缶詰(油漬)	白ごま,さとう,サラダ油	きゅうり,キャベツ,にんじん	
	ぶどう寒天		粉寒天	さとう	ぶどうストレートジュース	
21 金	ごまご飯			精白米,粒麦,白ごま		768 kcal
	鮭こまそぼろ		しろさけ	サラダ油(米),さとう,白ごま	こまつな	
	小松菜カレーコロッケ		鶏ひき肉,★大豆(国産)	じゃがいも,サラダ油,小麦粉,乾パン粉,さとう	玉葱,にんじん,こまつな	
	キャベツの甘酢和え			さとう	にんじん,★もやし,キャベツ	
	きのこ豆腐のみそ汁		★油揚げ,白みそ,赤みそ,★木綿豆腐		玉葱,にんじん,ぶなしめじ,こまつな	
27 木	スパゲティミートソース		豚ひき肉	スパゲティ・107,オリーブ油,サラダ油	にんにく,しょうが,玉葱,にんじん,セロリー,マッシュルーム,トマトジュース	740 kcal
	卵のスープ		豚こま,★たまご	でん粉,白ごま(いり)	にんじん,玉葱,ねぎ,こまつな	
	タピオカフルーツ		★牛乳・調理用,★生クリーム(乳)	さとう,タピオカパール	★パイン缶,みかん缶	
28 金	親子丼		若鶏肉モモ,鶏こま,なると(卵無),★たまご	精白米,粒麦,さとう,ごま油	玉葱,干し椎茸,こまつな	830 kcal
	めかぶチゲスープ		豚こま,★木綿豆腐,赤みそ,めかぶ,わかめ	サラダ油,白ごま	にんにく,しょうが,玉葱,にんじん,★もやし,キャベツ,はくさい(キムチ漬),にら,ねぎ	
	きなこ団子		★絹ごし豆腐,★きな粉	白玉粉,さとう		

※アレルギー食品には記号を表示しています