

令和7年 2月 献立表



日	主食	牛乳	おかず	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	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量
3月	いわしの蒲焼丼 <small>鯖分</small>	○	かぶの即席漬け けんちん汁 きなこ大豆	まいわし、塩昆布、飲用牛乳、鶏こま、 木綿豆腐、油揚げ、いり大豆(黄大豆)、 きな粉	精白米、粒麦、小麦粉、でん粉、油 (米)、三温糖、白ごま(いり)、サラ ダ油(米)、板こんにやく、じゃがいも	しょうが、かぶ(葉なし)、にんじん、 はくさい、きゅうり、ごぼう、だいこん (葉なし)、干し椎茸、ねぎ※、こまつ な	842 kcal 34.5 g 24.1 g 2.4 g
4火	丸パン	○	煮込みハンバーグ 玉葱ドレッシングのサラダ ジュリエンスープ	飲用牛乳、豚挽肉、木綿豆腐・押し、海 草ミックス、ちりめんじゃこ、ベー コン 短冊	丸パン、サラダ油(米)、乾パン粉、無塩 バター、白ごま(いり)、三温糖、じゃ がいも	玉葱、干し椎茸、トマト缶詰(ホー ル)、にんじん、キャベツ、きゅうり	733 kcal 35.2 g 31.7 g 3.7 g
5水	ごはん	○	厚揚げの肉みそかけ 小松菜ときゃべつの炒めもの あんかけ汁	飲用牛乳、生揚げ、鶏ひき肉、赤みそ、 ベーコン、豚こま、油揚げ、冷凍わかめ	精白米、粒麦、サラダ油(米)、三温糖、 でん粉、白ごま(いり)、板こんにやく、 じゃがいも	しょうが、玉葱、たけのこ(ゆで)※、に ら、にんじん、キャベツ、もやし、こまつ な、ごぼう、だいこん(葉なし)、は くさい、えのきたけ※	743 kcal 30.1 g 26.4 g 2.4 g
6木	ごはん ごま昆布ふりかけ	○	ぶりの照り焼き 小松菜と揚げあさりのピリ辛和え 豆腐と麩のみそ汁 ネーブル・国産(1/6)	かつお節、塩昆布、飲用牛乳、ぶり、あ さり、油揚げ、木綿豆腐、赤みそ、白み そ、冷凍わかめ	精白米、粒麦、三温糖、白ごま(いり)、 でん粉、油(米)、さつまいも、ごま 油、あられ麩	しょうが(汁)※、にんじん、キャベツ、 こまつな、ホールコーン(冷)、だいこん (葉なし)、はくさい、ねぎ※、ネー ブル	773 kcal 34.8 g 25.5 g 2.3 g
7金	チキンライス	○	チーズポテトオムレツ カリカリ大豆と海苔のごまドレサラダ アップル寒天(角切り)	鶏こま、飲用牛乳、豚ひき肉、ダイス チーズ、豆乳、たまご、大豆(国産)、冷 凍茎わかめ、冷凍わかめ、ポンレ スハム、粉寒天	精白米、粒麦、バター、サラダ油(米)、 じゃがいも、でん粉、油(米)、三温 糖、白すりごま、白ごま(いり)、さ とう	玉葱、にんじん、エリンギ※、パセリ、 だいこん(葉なし)、キャベツ、ホー ルコーン(冷)、こまつな、りんご ジュー ス	763 kcal 31.2 g 26.8 g 2.3 g
10月	ごはん	○	おでん 小松菜のアーモンドあえ みかん(1個)	飲用牛乳、結びこんにぶ、京がんも、生揚 げ、さつまいも(卵無)、つみれ、はん ぺん	精白米、粒麦、板こんにやく、じゃがい も、竹輪ふ、アーモンド、三温糖	にんじん、だいこん(葉なし)、キャ ベツ、こまつな、みかん	749 kcal 30.0 g 18.2 g 3.0 g
12水	焼きカレーパン	○	マカロニサラダ ポトフ オレンジ(1/6)	豚挽肉、大豆(国産)、飲用牛乳、ポンレ スハム、豚ばら、レンズまめ	丸パン、サラダ油(米)、小麦粉、乾パン 粉、シエルマカロニ、マヨネーズ(卵 無)、じゃがいも	にんにく、しょうが、にんじん、玉葱、 キャベツ、きゅうり、赤パプリカ、セロ リー、かぶ(葉つき)、ぶなしめじ、オレ ンジ	730 kcal 31.0 g 26.7 g 3.2 g
13木	煮豚チャーハン	○	わかさぎのごまがらめ 春雨のサラダ 中華スープ いよかん(1/6)	豚角切り、たまご、飲用牛乳、わかさ ぎ、ポンレスハム、鶏こま、木綿豆腐	精白米、粒麦、サラダ油(米)、三温糖、 米粉、白すりごま、油(米)、白ごま (いり)、緑豆はるさめ、ごま油、じゃ がいも、でん粉	しょうが、干し椎茸、にんじん、たけの こ(水煮缶詰)※、葉ねぎ、キャベツ、 きゅうり、もやし、玉葱、えのきたけ ※、チンゲンツアイ、いよかん	738 kcal 31.6 g 23.4 g 2.9 g
14金	たらこ入りクリームパスタ	○	小松菜のセサミサラダ ココアケーキ	ベーコン、たらこ、イカ、牛乳、生ク リーム、飲用牛乳、たまご	スパゲッティ、サラダ油(米)、無塩バ ター、小麦粉、白ごま(いり)、三温糖、 さとう、ミルクチョコレート、粉糖	玉葱、エリンギ、にんじん、キャベツ、 こまつな	784 kcal 31.6 g 29.6 g 2.0 g
17月	ごはん	○	さばのしょうゆ揚げ キャベツと小松菜のごま和え 五目みそ汁 デコボン(1/6)	飲用牛乳、サバ、豚こま、油揚げ、白み そ、赤みそ	精白米、粒麦、でん粉、油(米)、三温 糖、ごま(ねり)、白すりごま、サラダ油 (米)、板こんにやく、じゃがいも	しょうが、キャベツ、にんじん、こまつ な、ごぼう、はくさい、ねぎ※、きょう な、デコボン	782 kcal 33.1 g 28.2 g 1.7 g
18火	大豆入り五目ごはん	○	レバーの変わり香味だれ じゃが芋の変わりきんぴら 白菜と豆腐のかきたまみそ汁 りんご(1/6)	だいた(国産)、鶏こま、凍り豆腐、飲用 牛乳、豚レバー、赤みそ、豚こま、油揚 げ、木綿豆腐、白みそ、たまご	精白米、粒麦、サラダ油(米)、三温糖、 でん粉、油(米)、つきこんにやく、 じゃがいも、白ごま(いり)、ごま油	干し椎茸、たけのこ(ゆで)※、にんじ ん、しょうが(汁)※、にんにく、ねぎ ※、しょうが、ごぼう、だいこん(葉な し)、はくさい、えのきたけ※、こまつ	761 kcal 34.1 g 22.8 g 2.6 g
19水	ごはん アーモンドと鶏肉のそぼろ	○	焼き鮭の袖香おろしかけ ひじきとツナの和え物 いろどり汁 いよかん(1/6)	鶏ひき肉、大豆(国産)、飲用牛乳、サ ケ、ひじき、油揚げ、まぐろ缶詰、豚こ ま、細切りこんにぶ	精白米、粒麦、三温糖、アーモンド、ご ま油、サラダ油(米)、じゃがいも	しょうが、さいいんげん、だいこん (葉なし)、ゆず(果汁、生)、ゆず(果 皮、生)、キャベツ、もやし、にんじん、 ぶなしめじ、ねぎ※、こまつな、いよか	749 kcal 33.9 g 23.8 g 2.6 g
20木	ソースかつ丼	○	えのきの甘煮あえ れんこん入りのみそ汁 いちご(2個)	豚ひれ、飲用牛乳、冷凍わかめ、絹ごし 豆腐、油揚げ、赤みそ、白みそ	精白米、粒麦、小麦粉、乾パン粉、油 (米)、三温糖、白ごま(いり)	にんじん、えのきたけ※、こまつな、 キャベツ、玉葱、れんこん、ねぎ※、い ちご	769 kcal 34.6 g 21.9 g 2.6 g
21金	赤しそごはん	○	高野豆腐の肉詰め キャベツとちりめんじゃこの和え物 根菜のみそ汁	飲用牛乳、凍り豆腐、鶏ひき肉、干ひじ き(鉄釜、乾)、たまご、ちりめんじゃ こ、油揚げ、赤みそ、白みそ	精白米、粒麦、白ごま(いり)、でん粉、 油、三温糖、板こんにやく、じゃがいも	ゆかり、しょうが、ねぎ、にんじん、こ まつな、ごぼう、だいこん(葉なし)、 西洋かぼちゃ	771 kcal 32.3 g 26.1 g 3.2 g
27木	マヨコーントースト	○	花野菜のシチュー アーモンド入りサラダ みかん(1/2)	プレスハム、飲用牛乳、ベーコン、鶏こ ま、白いんげん豆、牛乳、豆乳、生ク リーム(乳)、粉チーズ	食パン、マヨネーズ(卵無)、サラダ 油(米)、じゃがいも、小麦粉、マカロ ニ、アーモンド、オリーブ油、三温糖	ホールコーン(冷)、クリーム(缶)、玉 葱、パセリ、にんじん、ぶなしめじ、ブ ロccoli※、カリフラワー※、キャ ベツ、きゅうり、みかん	821 kcal 33.5 g 32.6 g 3.1 g
28金	鮭バター醤油ごはん	○	厚焼きたまご ほうれん草のあえもの 白すりごまのみそ汁	サケ、飲用牛乳、豚ひき肉、たまご、油 揚げ、冷凍わかめ、白みそ、赤みそ	精白米、粒麦、バター、サラダ油(米)、 三温糖、ごま(いり)、さとう、板こんに やく、じゃがいも、白すりごま	干し椎茸、にんじん、玉葱、葉ねぎ、ほ うれんそう、キャベツ、だいこん(葉 なし)、ねぎ※	823 kcal 36.2 g 30.3 g 2.9 g

※食材の都合などにより、献立を変更することもあります。ご了承ください。 ・2月の平均栄養価 エネルギー 770カロリー 塩分 2.5グラム

2月の旬の食材
カリフラワー、フロッコリー、白菜、小松菜、大根、
春菊、レモン、イチゴ、みかん、レモン、さば、鱈、
カキ、ほたてetc...

食事の前には必ず手を洗いましょう!
手のひらで泡をよく立てて、洗います。