



# 2月こんだてひょう



日	曜	こんだてめい			エネ	たんぱく	おもにからだをつくる しょうひん (あか)	おもにねつやちからになる しょうひん (きいろ)	おもにからだのしょうしを ととのえるしょうひん (みどり)
		しゅしよく	ぎゅうにゅう	おかず	Kcal	g			
3	月	大豆入りじゃこ ごはん		豚肉の生姜やき 茎わかめあえ イワシのつみれ汁	689	33.4	牛乳 豚肉 ちりめんじゃこ 大豆 茎わかめ わかめ いわしのすりみ 油あげ みそ	ごま さとう 油 でんぷん さといも	キャベツ にんじん きゅうり ねぎ ごぼう だいこん
4	火	米粉パン		あじフライ イカ入り和風サラダ 豆ポタージュ	674	37.3	牛乳 卵 いか 生クリーム あじ わかめ いんげんまめ	米粉パン 生パン粉 小麦粉 さとう 油 じゃがいも 米	キャベツ にんじん きゅうり たまねぎ
5	水	スパゲティー 海の幸ソース		キャベツのレモンソースかけ ゆずケーキ	682	31.5	牛乳 豚肉 えび いか たこ 卵	バター 油 小麦粉 さとう はちみつ	たまねぎ にんじん ホールトマト ピーマン キャベツ きゅうり レモン汁 ゆずマーレード
6	木	ごはん		鯖の西京みそやき 菜の花和え すまし汁	564	28.1	牛乳 卵 さわら みそ とうふ わかめ	米 油 さとう	こまつな なばな キャベツ たまねぎ こまつな
7	金	中華丼		きのこ豆腐のすまし汁 みかん	604	27.0	牛乳 いか えび 豚肉 鶏肉 とうふ 油揚げ	米 油 さとう でんぷん	干しいたけ きくらげ たけのこ にんじん はくさい ねぎ 生しいたけ しめじ みかん
10	月	五目しょうゆ ラーメン		ピーンズポテト フルーツのヨーグルトかけ	563	21.8	牛乳 豚肉 ヨーグルト 大豆 あおのり	中華めん 油 じゃがいも	パイナップル にんじん たまねぎ メンマ 干しいたけ もやし ホールコーン チンゲン菜 みかん缶 もも缶
11	火	<b>建国記念の日</b>							
12	水	ごはん		魚の辛みソースかけ ごまあえ すまし汁	615	26.5	牛乳 さば みそ とうふ わかめ	ごま 米 でんぷん 油 さとう	ねぎ キャベツ もやし こまつな にんじん たまねぎ えのき
13	木	えびクリーム ライス		じゃがいものハニースラダ オレンジつぶつぶゼリー	684	23.6	牛乳 えび 粉チーズ 鶏肉 粉かんでん	バター 米 油 じゃがいも はちみつ さとう 小麦粉	にんじん たまねぎ キャベツ きゅうり オレンジジュース みかん缶
14	金	チョコパン		アーモンドあえ 白菜と肉団子のスープ	558	23.2	牛乳 卵 鶏肉 ベーコン	パン チョコレート アーモンド でんぷん	にんじん はくさい 小松菜 たまねぎ 干しいたけ ねぎ
17	月	ごはん		のりの佃煮 鮭の塩焼き キャベツとえのきのおひたし のっぺい汁	572	27.9	牛乳 のり 鮭 鶏肉 とうふ	米 さとう こんにゃく さといも でんぷん	えのき キャベツ もやし にんじん だいこん しめじ ねぎ
18	火	黒砂糖パン		タンドリーチキン 野菜のかわりソースかけ マカロニスープ	563	26.8	牛乳 ヨーグルト 鶏肉	パン さとう 油 マカロニ	レモン汁 キャベツ きゅうり にんじん たまねぎ 干しいたけ 小松菜
19	水	石狩ごはん		ししゃもの南蛮漬け 豚汁 磯香あえ	683	33.2	牛乳 豚肉 鮭 のり ししゃも みそ とうふ	ごま 米 油 でんぷん さとう こんにゃく じゃがいも	さやいんげん ねぎ はくさい えのき 小松菜 ごぼう にんじん だいこん
20	木	ごはん		にくじゃが かき玉じる みかん	619	25.0	牛乳 卵 豚肉 とうふ わかめ	米 さとう こんにゃく じゃがいも でんぷん	たまねぎ にんじん 干しいたけ さやいんげん しめじ えのき 小松菜 みかん
21	金	いなかうどん		小松菜むしばん 小魚のごまがらめ	579	29.6	牛乳 卵 鶏肉 油揚げ わかめ みそ きびなご	バター ごま 油 うどん さとう 小麦粉 でんぷん	たまねぎ にんじん たけのこ 干しいたけ ねぎ 小松菜
24	月	<b>振替休日</b>							
25	火	カレーピーンズ サンド		わかめサラダ 卵スープ	578	25.8	牛乳 豚肉 卵 大豆 わかめ	ごま パン マーガリン 油 小麦粉 じゃがいも でんぷん	セロリ たまねぎ にんじん ホールトマト ピーマン きゅうり キャベツ たけのこ こまつな
26	水	きなこアーモンド サンド		ポテトオムレツ ごまだれサラダ トマト入り野菜スープ	683	27.5	牛乳 ベーコン 卵 生クリーム きなこ 鶏肉	パン マーガリン アーモンド バター ごま はちみつ じゃがいも さとう 油	たまねぎ にんじん パセリ キャベツ きゅうり ホールコーン セロリ ホールトマト
27	木	カレーライス		かりかりサラダ ミックスフルーツ	682	19.1	牛乳 豚肉	米 油 小麦粉 ワンタンの皮 さとう	たまねぎ にんじん もやし キャベツ きゅうり みかん缶 りんご缶 もも缶
28	金	わかめうどん		大豆とさつまいものあまからあえ いちご	587	23.5	牛乳 鶏肉 油揚げ わかめ 大豆	アーモンド うどん 油 さつまいも さとう みずあめ	たまねぎ にんじん ねぎ 小松菜 いちご

☆材料などの都合で、その日の献立が変更になる場合があります。

今月の目標：なごやかに食事をしよう。

