

2月 こんだてひょう

*献立は行事や材料の都合などで変更になることがあります

日	曜	主食	副食		おやつ	主な材料	
			おかず	汁物			
1	15	土	中華丼	ちんげん菜と人参の炒め物	里芋といんげんのスープ	みかん／袋菓子 ●牛乳	七分米・豚肉・白菜・小松菜・人参・たけのこ・ちんげん菜・ブロッコリー・コーン・さといも・だいこん・いんげん・牛乳・みかん・せんべい・中濃ソース・ウスターソース・食塩・てんさい糖・みりん・ごま油
3	17	月	やこめごはん	鶏と根菜のこっくり煮 青菜の梅和え	豚汁	3日: ♣ 鬼まんじゅう 17日: パッタイ (世界の料理: タイ) ●牛乳	七分米・だいず・しらす・鶏肉・さといも・ごぼう・じゃがいも・ねぎ・小松菜・もやし・人参・うめ干し・豚肉・小麦粉・米粉・さつまいも・はちみつ・牛乳・ピザソース・干しえび・にら・生揚げ・ごま油
4	18	火	♣○ ミートソース	◇ かぼちゃのサラダ	キャベツとカリフラワーのスープ	♣ にんじんケーキ ●牛乳	スパゲティ・豚肉・玉ねぎ・人参・トマト缶・粉チーズ・塩・オリーブ油 かぼちゃ・さつまいも・きゅうり・レタス・マヨネーズ・キャベツ・カリフラワー・ウインナー・鶏肉・牛乳・人参・豆乳・ホップ・キミックス
5	19	水	ごはん	唐揚げ	□ ほうれん草のごま和え 大根とわかめのみそ汁	♣ 焼きそば ●牛乳	七分米・鶏肉・しょうが・にんにく・しょうゆ・ほうれん草・もやし・人参・ねりごま・だいこん・わかめ・みそ・牛乳・焼きそばめん・にんじん・にら・たまねぎ・豚肉・中濃ソース・ウスターソース
6	20	木	ごはん	肉じゃが 小松菜の海苔和え	豆腐と長ねぎのみそ汁	鮭とわかめのだし汁ご飯 ●牛乳	豚肉・人参・しらたき・たまねぎ・じゃがいも・さやえんどう・しらす・こまつな・もやし・にんじん・のり・豆腐・ねぎ・みそ・牛乳・鮭・わかめ・塩・かつお・昆布だし汁・しょうゆ・みりん・てんさい糖
7	21	金	♣○ 食パン	鶏とキャベツのトマト煮 ○ ツナとチーズのサラダ	コーンポタージュスープ	ポップコーン ●牛乳	食パン・鶏肉・キャベツ・じゃがいも・人参・いんげん・トマト・黄パプリカ・ひよこ豆・レタス・ツナ・チーズ・ブロッコリー・たまねぎ・クリームコーン・コーン・豆乳・牛乳・ポップコーン・青のり
8	22	土	焼き鳥丼	かぼちゃのそぼろ煮	れんこんとごぼうのみそ汁	りんご/おせんべい ●牛乳	七分米・鶏もも肉・ねぎ・ピーマン・かぼちゃ・豚ひき肉・玉ねぎ・にんじん・しめじ・れんこん・ごぼう・いんげん・牛乳・りんご・おせんべい・てんさい糖・しょうゆ・かつおだし・煮干だし・みそ
10	25	月/火	ごはん	豚肉と厚揚げの煮物 焼き野菜のだし浸し	白菜ときのこのみそ汁	米粉のりんご蒸しパン ●牛乳	七分米・豚肉・さといも・生揚げ・にんじん・だいこん・ねぎ・かぼちゃ・にんじん・かぶ・ブロッコリー・カリフラワー・じゃがいも・パプリカ・はくさい・しめじ・まいたけ・牛乳・米粉・りんご
12	26	水	♣ けんちんうどん	さつまいもの天ぷら	キャベツときゅうりの 昆布和え	チャーハン ●牛乳	うどん・豚肉・さといも・にんじん・だいこん・しめじ・ねぎ・しょうゆ・さつまいも・米粉・鶏ささみ・キャベツ・きゅうり・パプリカ・塩こんぶ・牛乳・にんじん・コーン・ピーマン・ねぎ・塩・こしょう
13	27	木	ごはん	鮭のちゃんちゃん焼き かぶのゆかり和え	じゃがいもと玉ねぎのみそ汁	フライドポテト ●牛乳	七分米・さけ・キャベツ・たまねぎ・にら・もやし・にんじん・しめじ・かぶ・きゅうり・ゆかり・じゃがいも・たまねぎ・牛乳・じゃがいも・みそ・みりん・なたね油・食塩・かつおだし・煮干だし
14	28	金	チキンカレー	りんごとレタスのサラダ	ブロッコリーとベーコンの スープ	♣ いちごのケーキ ●牛乳	七分米・鶏肉・にんじん・玉ねぎ・じゃがいも・ほうれん草・カレー粉・米粉・トマト缶・豆乳・りんご・レタス・きゅうり・コーン・干しぶどう・ブロッコリー・ベーコン・牛乳・ホップ・キミックス いちご・はちみつ
29	—	土	生姜焼き丼	野菜の黒酢炒め	さつまいものみそ汁	みかんゼリー ●牛乳	七分米・豚肉・たまねぎ・しょうが・にんじん・パプリカ・かぶ・れんこん・にんじん・ごぼう・ちんげん菜・たまねぎ・さつまいも・牛乳・ごぼう・みかん果汁・てんさい糖・ゼラチン・米酢・てんさい糖

今月の栄養価 (3才児以上)

エネルギー: 572 kcal
タンパク質: 22.5g
脂質: 19.0g



アレルギー対応が必要な食品を使用する献立

●:「牛乳」 ○:「乳製品」 ◆:「卵」 ◇:「マヨネーズ」 ♣:「小麦・小麦製品」
□:「ごま」 *:「くるみ」 ◎:「アーモンド」 ●:「ナッツ類」 #:「栗」