



# 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	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	主菜	副菜 汁 その他	あか	みどり	き	kcal	g	g	g
1	牛乳	きのこいっぱい豚丼 (ごはん、丼の具)	豆腐のみそ汁 かみかみサラダ	とうふ みそ ぶたにく さきいか 牛乳	たまねぎ だいこん にんじん ねぎ しょうが しめじ ごぼう きゃべつ	こめ あぶら しらたき さとう でんぶん ノンエッグマヨネーズ	630	24.0	20.4	2.0
水	牛乳	きなこ揚げパン	白菜と肉団子のスープ	きなこ とりにく 牛乳	はくさい にんじん えのき きゃべつ こまつな ぼんかん	パン あぶら さとう はるさめ	726	22.7	35.1	2.8
2	牛乳	ごはん	みそけんちん	あぶらあげ とうふ みそ いわし だいず 牛乳	だいこん にんじん ごぼう ねぎ きゅうり きゃべつ	こめ さとう こんにやく でんぶん あぶら ごま	672	28.0	21.8	2.0
木	牛乳	ごはん	豆腐の中華煮	とうふ ぶたにく しらすぼし 牛乳	たまねぎ にんじん たけのこ しめじ ちんげんさい だいこん こまつな もやし	こめ あぶら さとう でんぶん こむぎこ ごまあぶら	706	22.5	24.6	2.4
3	牛乳	ごはん	みそけんちん	あぶらあげ とうふ みそ いわし だいず 牛乳	だいこん にんじん ごぼう ねぎ きゅうり きゃべつ	こめ さとう こんにやく でんぶん あぶら ごま	672	28.0	21.8	2.0
金	牛乳	ごはん	豆腐の中華煮	とうふ ぶたにく しらすぼし 牛乳	たまねぎ にんじん たけのこ しめじ ちんげんさい だいこん こまつな もやし	こめ あぶら さとう でんぶん こむぎこ ごまあぶら	706	22.5	24.6	2.4
月	牛乳	春巻	大根としらすの中華サラダ	とうふ ぶたにく しらすぼし 牛乳	たまねぎ にんじん たけのこ しめじ ちんげんさい だいこん こまつな もやし	こめ あぶら さとう でんぶん こむぎこ ごまあぶら	706	22.5	24.6	2.4
7	牛乳	さばの梅みそ焼き	吉野汁 つば漬けあえ	とうふ とりにく あぶらあげ さば みそ 牛乳	にんじん だいこん はくさい うめ きゅうり きゃべつ	こめ じゃがいも でんぶん さとう ごま	640	27.9	20.3	2.2
火	牛乳	えのき ハンバーグ	ポトフ風スープ シャキシャキポテトサラダ	ウインナー ぶたにく チーズ たまご 牛乳	たまねぎ にんじん だいこん きゃべつ えのき きゅうり	こめ パンこ さとう じゃがいも あぶら	675	28.4	20.4	2.9
水	牛乳	手巻き寿司(酢飯、卵焼き、 ウインナー、のり)	豆乳汁 ツナマヨサラダ	たまご のり ウインナー みそ とうにゅう ツナ 牛乳	ごぼう にんじん はくさい だいこん ねぎ きゃべつ ほうれんそう	こめ あぶら こんにやく ノンエッグマヨネーズ	617	23.0	20.8	2.2
木	牛乳	鶏肉のレモン風味	大根と春雨のスープ もやしのカレーサラダ	ベーコン とりにく 牛乳	だいこん にんじん ねぎ しょうが もやし きゅうり	こめ はるさめ でんぶん あぶら さとう	635	23.9	19.2	2.0
金	牛乳	がんものふくめ煮	沢煮椀 こんにやくサラダ・いちご	ぶたにく かまぼこ がんもどき とりにく 牛乳	ごぼう たけのこ えのき にんじん ねぎ しょうが いちご きゃべつ きゅうり	こめ さとう しらたき ごま ごまあぶら	595	24.7	16.3	2.2
月	牛乳	ハヤシライス(ごはん、ハヤシソース)	手作りバレンタインデザート	ぶたにく ウインナー 牛乳	たまねぎ にんじん とまと きゃべつ ピーマン	こめ じゃがいも こむぎこ さとう あぶら でんぶん パイシート チョコ	768	21.7	29.9	2.3
火	牛乳	カップ肉まん	まめまめみそ汁 こんぶあえ	こおりとうふ みそ とうにゅう ぶたにく こんぶ 牛乳	にんじん だいこん ねぎ こまつな たまねぎ きゃべつ きゅうり	こめ さとう はつがげんまい じゃがいも こむぎこ あぶら	613	20.5	12.3	2.0
水	牛乳	鶏肉の スタミナ焼き	ワンタンスープ 大根サラダ・ヨーグルト	ぶたにく とりにく かつおぶし ヨーグルト 牛乳	にんじん もやし はくさい たまねぎ こまつな にんにく だいこん コーン きゅうり	こめ ワンタン ごまあぶら さとう ごま あぶら	621	28.6	17.0	2.3
木	牛乳	信州サーモンのフライ	貝だくさんみそ汁 寒天入り海藻サラダ	ぶたにく ちくわ しんしゅうサーモン たまご のり みそ わかめ 牛乳	ごぼう たまねぎ ねぎ きゃべつ にんじん きゅうり もやし コーン	こめ こんにやく こむぎこ パンこ あぶら	712	29.6	26.1	2.2
金	牛乳	タルタルを添えて	寒天入り海藻サラダ	ぶたにく ちくわ しんしゅうサーモン たまご のり みそ わかめ 牛乳	ごぼう たまねぎ ねぎ きゃべつ にんじん きゅうり もやし コーン	こめ こんにやく こむぎこ パンこ あぶら	712	29.6	26.1	2.2
20	牛乳	スパニッシュ オムレツ	白菜スープ キャベツのマリネ	とうふ とりにく ぶたにく たまご 牛乳	にんじん はくさい こまつな たまねぎ パセリ きゃべつ きゅうり	パン あぶら スパゲティ さとう ジャム	653	29.7	18.6	2.1
月	牛乳	スパニッシュ オムレツ	白菜スープ キャベツのマリネ	とうふ とりにく ぶたにく たまご 牛乳	にんじん はくさい こまつな たまねぎ パセリ きゃべつ きゅうり	パン あぶら スパゲティ さとう ジャム	653	29.7	18.6	2.1
21	牛乳	豚肉のしょうが炒め	わかめスープ きんぴらごぼう	ぶたにく ベーコン わかめ 牛乳	もやし にんじん たまねぎ しょうが チンゲンサイ ごぼう えだまめ	こめ あぶら こんにやく さとう ごま ごまあぶら	625	24.2	20.8	1.9
火	牛乳	わかめスープ	きんぴらごぼう	ぶたにく ベーコン わかめ のり 牛乳	もやし にんじん たまねぎ しょうが チンゲンサイ ごぼう えだまめ	こめ あぶら こんにやく さとう ごま ごまあぶら でんぶん	670	30.0	22.9	2.2
22	牛乳	クリームチーズ風	切り干し大根のサラダ	とりにく さけ チーズ 牛乳	ごぼう にんじん はくさい こまつな きりぼしだいこん コーン きゃべつ	こめ あぶら ノンエッグマヨネーズ さとう ごま ごまあぶら	670	30.0	22.9	2.2
水	牛乳	ハナピラタケカレーライス(ごはん、カレー)	福神あえ 冬のフルーツポンチ	ぶたにく 牛乳	にんにく たまねぎ にんじん ハナピラタケ ふくじんつけ きゃべつ はくさい みかん もも パイン りんご いちご	こめ じゃがいも こめこ ごま しらたまだんご	645	21.4	13.7	2.0
金	牛乳	マンダイの照り焼き	白菜のみそ汁 大根と里芋のそぼろ煮	あぶらあげ みそ マンダイ とりにく 牛乳	はくさい しめじ ねぎ にんじん だいこん きやいんげん	こめ さとう さいいも でんぶん	601	26.8	16.2	2.2
月	牛乳	マンダイの照り焼き	白菜のみそ汁 大根と里芋のそぼろ煮	あぶらあげ みそ マンダイ とりにく 牛乳	はくさい しめじ ねぎ にんじん だいこん きやいんげん	こめ さとう さいいも でんぶん	601	26.8	16.2	2.2
27	牛乳	さくさくつくね	すき焼き風汁 ひじきのサラダ	ぶたにく とりにく とうふ ひじき 牛乳	たまねぎ にんじん しめじ ねぎ れんこん もやし こまつな	こめ しらたき さとう あぶら	627	26.6	17.5	2.2
火	牛乳	さくさくつくね	すき焼き風汁 ひじきのサラダ	ぶたにく とりにく とうふ ひじき 牛乳	たまねぎ にんじん しめじ ねぎ れんこん もやし こまつな	こめ しらたき さとう あぶら	627	26.6	17.5	2.2

\*都合により、献立を変更することがあります。