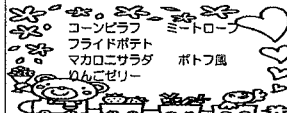


2月 給食献立表

2022年

3歳以上児

日	曜	品 食	15時おやつ	18時おやつ	赤：血や肉になる	黄：鉄や力となる	緑：腸子をととのえる
1	火	ハッシュドポーク スパゲティ・サラダ ゆでたまご オレンジ	マーブルケーキ 牛乳	塩辛布おにぎり	豚肉・普通牛乳・オリーブオイル プレスハム・鶏卵	車糖・フナグサ・マヨネーズ お酢・みりん・無塩バター	たまねぎ・にんじん・ぶなしめじ・きゅうり パレンシアオレンジ 塩辛布
2	水	ごはん 豚肉とじゃがいもの炒め物 フロッコリーのわかめ和え 春雨サラダ 白菜とあげのみそ汁 バナナ	ひじきおにぎり 麦茶	せんべい	豚もも・かつお節・油揚げ 淡色辛みそ	米・じゃがいも・醤油油・車糖 緑豆はるさめ せんべい	にんじん・たまねぎ・青ピーマン ブロッコリー・きゅうり・はくさい カットわかめ・バナナ・ほしひじき にんじん
3	木	巻き寿司 いわしのかば焼き 花巻と豆腐のすまし汁 ミニゼリー	じゃこ大豆 牛乳	パン	ウインナー・まぐろ缶詰・鶏卵 かに風味かまぼこ・まいわし ソフト豆腐・だいず・しらす干し 普通牛乳	米・車糖・かたくり粉・花巻・ゼリー ごま・醤油油 パン	きゅうり・焼きのり・たまねぎ・こまつな きゅうり・にんじん・パレンシアオレンジ
4	金	にんじんごはん 赤魚の西京焼き ひじき煮 きゅうりのごま和え かきたま汁 バナナ	フレンチトースト 牛乳	ゆかりおにぎり	あかうお・目みそ・油揚げ・だいず 鶏卵・普通牛乳	米・車糖・醤油油・ごま・かたくり粉 食パン	にんじん・ほしひじき・にんじん・えだまめ キャベツ・かいわれだいこん アイドリング缶詰・たまねぎ・菜ねぎ・バナナ ゆかり
5	土	ごはん 鶏肉のクリーム煮 コーンスローサラダ さつまいもグリル コンソメスープ オレンジ	チーズ蒸しパン 牛乳	せんべい	豚もも・普通牛乳・ソフト豆腐・鶏卵 プロセスチーズ	米・薄力粉・醤油油・有塩バター さつまいも・ごま・車糖 せんべい	たまねぎ・ぶなしめじ・キャベツ・にんじん きゅうり・にんじん・パレンシアオレンジ アイドリング缶詰
7	月	ごはん 和風ハンバーグきのこソース かぼちゃ煮 白菜と小松菜のおひたし 大根と玉ねぎのみそ汁 バナナ	かきたまうどん 麦茶	せんべい	豚ひき肉・普通牛乳・鶏卵 淡色辛みそ	米・パン粉・車糖・うどん せんべい	ほしひじき・たまねぎ・ぶなしめじ・菜ねぎ 西洋かぼちゃ・こまつな・にんじん はくさい・大根・かいわれだいこん・バナナ
8	火	ごはん さばの煮付け 人参のしりしり わかめときゅうりの酢の物 豚汁 ミニゼリー	バナナマフィン 牛乳	青菜おにぎり	まさば・まぐろ缶詰・鶏卵・豚もも 油揚げ・淡色辛みそ・普通牛乳	米・車糖・醤油油・ゼリー・薄力粉 無塩バター	にんじん・きゅうり・りょうとうもやし カットわかめ・大根・菜ねぎ・バナナ 青菜
9	水	ごはん コロッケ 大根のそぼろ煮 デングン菜のおひたし えのきと豆腐のすまし汁 バナナ	お昼のラスク 牛乳	せんべい	豚ひき肉・鶏ひき肉・ソフト豆腐 普通牛乳	米・じゃがいも・フシミックス粉 パン粉・醤油油・車糖・おつゆ 無塩バター せんべい	たまねぎ・大根・デングンサイ・はくさい にんじん・えのきだけ・かいわれだいこん バナナ
10	木	ごはん 豚肉の甘辛め 和風オムレツ スタミナ納豆 切干大根のみそ汁 りんご	焼きおにぎり 麦茶	パン	豚もも・鶏卵・糸引き納豆・鶏ひき肉 油揚げ・淡色辛みそ・しらす干し	米・車糖・ごま パン	たまねぎ・にんじん・菜ねぎ・にんじん 切干だいこん・りんご
12	土	ごはん 豚肉のブルコギ風 粉ふきいも わかめサラダ 豆腐と菜ごスープ オレンジ	豆乳くずもち 牛乳	せんべい	豚肉・かに風味かまぼこ・鶏卵 ソフト豆腐・豆乳・きな粉・普通牛乳	米・ごま油・車糖・ごま・じゃがいも 醤油油・かたくり粉 せんべい	にんじん・たまねぎ・りょうとうもやし 青ピーマン・あおさ・カットわかめ ほしひじき・パレンシアオレンジ
14	月	ひじきごはん さわらの照り焼き 小松菜ともやしのごま和え 鮎としめじのみそ汁 バナナ	ココアカップケーキ 牛乳	せんべい	油揚げ・さわか・淡色辛みそ・鶏卵 普通牛乳	米・車糖・ごま・おつゆ・薄力粉 せんべい	ほしひじき・にんじん・こまつな りょうとうもやし・ぶなしめじ・カットわかめ バナナ
15	火	ごはん チキン南蛮 フロッコリーのドレッシング和え 白菜のナムル 大根スープ ミニゼリー	きなこトースト 牛乳	ふかしさつまいも	鶏むね・鶏卵・きな粉・普通牛乳	米・かたくり粉・醤油油・車糖 マヨネーズ・ごま・ごま油・ゼリー 食パン・無塩バター さつまいも	たまねぎ・パセリ・ブロッコリー・はくさい にんじん・りょうとうもやし・ほしひじき・大根 カットわかめ
16	水	ごはん 豚肉の甘辛め 豆腐ステーキそぼろあん 切干大根と人参のサラダ しめじと豆腐のすまし汁 バナナ	ホットケーキ 牛乳	せんべい	豚もも・油揚げ・木綿豆腐・豚ひき肉 ソフト豆腐・鶏卵・普通牛乳	米・車糖・かたくり粉・醤油油 お酢・みりん・無塩バター メープルシロップ せんべい	にんじん・乾しいたけ・菜ねぎ 切干だいこん・にんじん・きゅうり ぶなしめじ・たまねぎ・かいわれだいこん バナナ
17	木	 ごはん コーンピラフ フライドポテト マカロニサラダ りんごゼリー	トライフル 牛乳	パン	豚ひき肉・普通牛乳・鶏卵 プレスハム・ウインナー・セラチン クリーム	米・パン粉・じゃがいも・醤油油 マカロニ・マヨネーズ・車糖 お酢・みりん パン	アイドリング缶詰・たまねぎ・にんじん えだまめ・ぶなしめじ・きゅうり・キャベツ りんご飲料・みかん缶詰・もも缶詰
18	金	ごはん 白身魚のパン粉焼き ウインナー入りわかめ和え ヒジキともやしの和えもの じゃがいものみそ汁 バナナ	お好み焼き 麦茶	ゆかりおにぎり	ホキ・鶏卵・ウインナー・普通牛乳 淡色辛みそ・豚ひき肉 かつお節	米・パン粉・醤油油・マーガリン じゃがいも・薄力粉・マヨネーズ	ほしひじき・きゅうり・アイドリング缶詰 りょうとうもやし・たまねぎ・こまつな バナナ・キャベツ・あおのり ゆかり
19	土	ごはん 鶏肉と野菜のトマト煮込み ゆでたまご 大根サラダ キャベツのスープ オレンジ	セサミクッキー 牛乳	せんべい	豚もも・鶏卵・ソフト豆腐・鶏卵 普通牛乳	米・じゃがいも・車糖・薄力粉 無塩バター・ごま せんべい	たまねぎ・にんじん・ぶなしめじ・えだまめ トマト缶詰・大根・きゅうり・キャベツ にんじん・パレンシアオレンジ
21	月	豚丼 かぼちゃの夫ぶら 春雨のごまドレ和え もやしと高野豆腐のみそ汁 バナナ	甘食 牛乳	せんべい	豚肉・煮り豆腐・淡色辛みそ・鶏卵 普通牛乳	米・車糖・フシミックス粉・醤油油 緑豆はるさめ・無塩バター・薄力粉 せんべい	たまねぎ・にんじん・菜ねぎ 西洋かぼちゃ・きゅうり・りょうとうもやし バナナ
22	火	ごはん 白身魚のムニエル 小松菜のソテー ポテトサラダ マカロニスープ りんご	マシュマロクリスピー 牛乳	わかめおにぎり	ホキ・プレスハム・ウインナー 普通牛乳	米・薄力粉・醤油油・じゃがいも マヨネーズ・マカロニ・コーンフレーク マシュマロ・無塩バター	こまつな・えのきだけ・アイドリング缶詰 にんじん・きゅうり・たまねぎ・りんご わかめ
24	木	ごはん カレー肉じゃが きんぎ豆腐 わかめとかにかまの酢の物 そうめんのすまし汁 オレンジ	五平もち 麦茶	せんべい	豚もも・木綿豆腐・鶏卵 かに風味かまぼこ・淡色辛みそ	米・じゃがいも・車糖 そうめん・ひやむぎ せんべい	にんじん・たまねぎ・えだまめ・にんじん 乾しいたけ・きゅうり・カットわかめ こまつな・パレンシアオレンジ
25	金	ごはん あじのフライ 高野豆腐のたまごとし コーンスローサラダ 鮎と玉ねぎのみそ汁 バナナ	メロンパンクッキー 牛乳	パン	まあじ・鶏卵・煮り豆腐・淡色辛みそ 普通牛乳	米・薄力粉・パン粉・醤油油・車糖 おつゆ・お酢・みりん グラニュー糖 パン	えだまめ・キャベツ・にんじん・きゅうり たまねぎ・菜ねぎ・バナナ
26	土	炊き込みピラフ キャベツとハムのサラダ かぼちゃのスープ オレンジ	手作りプリン 牛乳	せんべい	ベーコン・プレスハム・ソフト豆腐 鶏卵・普通牛乳	米・車糖・メープルシロップ せんべい	たまねぎ・にんじん・えだまめ・キャベツ にんじん・きゅうり・西洋かぼちゃ パレンシアオレンジ
28	月	ごはん 白身魚の甘酢あんかけ フロッコリーのわかめ和え 白菜と人参のサラダ 鮎とあげのみそ汁 ミニゼリー	マドレーヌ 牛乳	せんべい	ホキ・かつお節・油揚げ・淡色辛みそ 鶏卵・普通牛乳	米・かたくり粉・醤油油・車糖・ごま油 おつゆ・ゼリー・薄力粉 無塩バター せんべい	たまねぎ・にんじん・青ピーマン ブロッコリー・はくさい・りょうとうもやし かいわれだいこん

☆2月の食後の果物は、オレンジ・りんご・バナナです。
☆都合により、献立を変更する場合があります。ご了承ください。

◎献立メモ◎
2/17(木)
【トライフル】
カスタードやスポンジケーキ、果物等を盛り付けて作るイギリスのデザートです。
「つまらないもの」「ささいなもの」という意味があります。
お誕生会のおやつでは、スポンジケーキ、クッキー、ホイップ、フルーツを、盛り付けます。

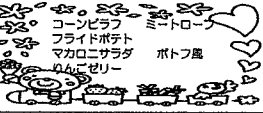
★★2月3日は「節分」★★

大豆は、小さいけれど「畑の肉」といわれるくらい、たくさんの栄養があります。
貧血予防のための鉄や、質のよいたんぱく質、ほかに食物繊維や
カルシウムやビタミンB1も含まれています。
大豆の仲間には、豆腐・豆乳・納豆・みそ・しょうゆ・きなこ・おから
高野豆腐・厚揚げ・がんもどきなどがあります。

2月 給食献立表

2022年

1,2歳児

日	曜	朝おやつ	昼 食	15時おやつ	18時おやつ	赤：血や肉になる	黄：骨や力となる	緑：腸子をととのえる
1	火	お菓子	ハッシュドポーク スパゲティサラダ ゆでたまご オレンジ	マーブルケーキ 牛乳	塩昆布おにぎり	豚肉・普通牛乳・おろし プレスハム・鶏卵	車糖・スプレンダー おろし・みじん・無塩バター	たまねぎ・にんじん・ぶなしめじ・きゅうり パレンシアオレンジ 塩昆布
2	水	お菓子	ごはん 豚肉とじゃがいもの炒め物 ブロッコリーのおかか和え 春雨サラダ 白飯とおかずのみそ汁 バナナ	ひじきおにぎり 麦茶	せんべい	豚もも・かつお節・油揚げ 淡色辛みそ	米・じゃがいも・鶏油・車糖 緑豆はるさめ せんべい	にんじん・たまねぎ・青ピーマン ブロッコリー・きゅうり・はくさい カットわかめ・バナナ・ほしひじき にんじん
3	木	お菓子	焼きそば 白身魚のかば焼き 白飯と豆腐のすまし汁 ミニゼリー	じゃこ大豆 牛乳	パン	ウインナー・まぐろ缶詰・鶏卵 かに風味かまぼこ・メルル・サ ソフト豆腐・だいず・しらす干し 普通牛乳	米・車糖・かたくり粉・花枝・ゼリー ごま・鶏油 パン	きゅうり・焼きのり・たまねぎ・こまつな
4	金	お菓子	にんじんごはん 赤魚の西京焼き ひじき煮 きゅうりのごま和え かきたま汁 バナナ	フレンチトースト 牛乳	ゆかりおにぎり	あかうお・甘みそ・油揚げ・だいず 鶏卵・普通牛乳	米・車糖・鶏油・ごま・かたくり粉 麦パン	にんじん・ほしひじき・にんじん・えだまめ キャベツ・かいわれだいこん ｽﾄｰﾝﾌﾙｰﾄ たまねぎ・葉ねぎ・バナナ ゆかり
5	土	お菓子	ごはん 鶏肉のクリーム煮 コールスローサラダ きつねいもグリル コンソメスープ オレンジ	チーズ無しパン 牛乳	せんべい	鶏もも・普通牛乳・ソフト豆腐・鶏卵 プロセスチーズ	米・薄力粉・鶏油・有塩バター さつまいも・ごま・車糖 せんべい	たまねぎ・ぶなしめじ・キャベツ・にんじん きゅうり・にんじん・パレンシアオレンジ ｽﾄｰﾝﾌﾙｰﾄ
7	月	お菓子	ごはん 和風ハンバーグのソース かぼちゃ煮 白飯と小松菜のおひたし 大根と玉ねぎのみそ汁 バナナ	かきたまうどん 麦茶	せんべい	鶏ひき肉・普通牛乳・鶏卵 淡色辛みそ	米・パン粉・車糖・うどん せんべい	ほしひじき・たまねぎ・ぶなしめじ・葉ねぎ 西洋かぼちゃ・にんじん・にんじん はくさい・大根・かいわれだいこん・バナナ
8	火	お菓子	ごはん 白身魚の黒付け 人参しりしり わかめときゅうりの酢の物 豚汁 ミニゼリー	バナナマフィン 牛乳	青菜おにぎり	ホキ・まぐろ缶詰・鶏卵・豚もも 油揚げ・淡色辛みそ・普通牛乳	米・車糖・鶏油・ゼリー・薄力粉 無塩バター	にんじん・きゅうり・りょうとうもやし カットわかめ・大根・葉ねぎ・バナナ 青菜
9	水	お菓子	ごはん コロッケ 大根のそぼろ煮 チンゲン菜のおひたし えのきと豆腐のすまし汁 バナナ	おむすび 牛乳	せんべい	豚ひき肉・鶏ひき肉・ソフト豆腐 普通牛乳	米・じゃがいも・ブレミックス粉 パン粉・鶏油・車糖・おつゆ 無塩バター せんべい	たまねぎ・大根・チンゲンサイ・はくさい にんじん・えのきだけ・かいわれだいこん バナナ
10	木	お菓子	ごはん 豚肉の甘辛炒め 和風オムレツ スタミナ納豆 切干大根のみそ汁 りんご	焼きおにぎり 麦茶	パン	豚もも・鶏卵・系引き納豆・鶏ひき肉 油揚げ・淡色辛みそ・しらす干し	米・車糖・ごま パン	たまねぎ・にんじん・葉ねぎ・にんじん 切干だいこん・りんご
12	土	お菓子	ごはん 豚肉のブルコギ風 粉ふきいも わかめサラダ 豆腐とたまごスープ オレンジ	豆乳くずもち 牛乳	せんべい	豚肉・かに風味かまぼこ・鶏卵 ソフト豆腐・豆乳・きな粉・普通牛乳	米・ごま油・車糖・ごま・じゃがいも 鶏油・かたくり粉 せんべい	にんじん・たまねぎ・りょうとうもやし 青ピーマン・あおさ・カットわかめ ほしひじき・パレンシアオレンジ
14	月	お菓子	ひじきごはん 白身魚の照り焼き 小松菜ともやしのごま和え 鮎とめしのみそ汁 バナナ	ココアカップケーキ 牛乳	せんべい	油揚げ・ホキ・淡色辛みそ・鶏卵 普通牛乳	米・車糖・ごま・おつゆ・薄力粉 せんべい	ほしひじき・にんじん・こまつな りょうとうもやし・ぶなしめじ・カットわかめ バナナ
15	火	お菓子	ごはん チキン南蛮 ブロッコリーのドレッシング和え 白飯のナムル 大根スープ ミニゼリー	きなこトースト 牛乳	ふかしさつまいも	鶏むね・きな粉・普通牛乳	米・かたくり粉・鶏油・車糖 ごま・ごま油・ゼリー 麦パン・無塩バター さつまいも	たまねぎ・ブロッコリー・はくさい にんじん・りょうとうもやし・ほしひじき 大根・カットわかめ
16	水	お菓子	ごはん 豆腐ステーキとぼろあん 切干大根と人参のサラダ しめじと豆腐のすまし汁 バナナ	ホットケーキ 牛乳	せんべい	鶏もも・油揚げ・木綿豆腐・豚ひき肉 ソフト豆腐・鶏卵・普通牛乳	米・車糖・かたくり粉・鶏油 おろし・みじん・無塩バター せんべい	にんじん・乾しいたけ・葉ねぎ 切干だいこん・にんじん・きゅうり ぶなしめじ・たまねぎ・かいわれだいこん バナナ
17	木	お菓子	 コーンピラフ フライドポテト マカロニサラダ ポトフ風 りんごゼリー	トライフル 牛乳	パン	豚ひき肉・普通牛乳・鶏卵 プレスハム・ウインナー・セラチン	米・パン粉・じゃがいも・鶏油 マカロニ・車糖 おろし・みじん パン	ｽﾄｰﾝﾌﾙｰﾄ たまねぎ・にんじん えだまめ・ぶなしめじ・きゅうり・キャベツ りんご飲料・おかん缶詰・もも缶詰
18	金	お菓子	ごはん 白身魚のパン粉焼き ウインナー入りおろし ヒジキともやしの和えもの じゃがいものみそ汁 バナナ	お好み焼き 麦茶	ゆかりおにぎり	ホキ・鶏卵・ウインナー・普通牛乳 淡色辛みそ・豚ひき肉	米・パン粉・鶏油・マーガリン じゃがいも・薄力粉	ほしひじき・きゅうり・ｽﾄｰﾝﾌﾙｰﾄ りょうとうもやし・たまねぎ・こまつな バナナ・キャベツ ゆかり
19	土	お菓子	ごはん 鶏肉と野菜のトマト煮込み ゆでたまご 本焼サラダ キャベツのスープ オレンジ	セザミクッキー 牛乳	せんべい	鶏もも・鶏卵・ソフト豆腐・鶏卵 普通牛乳	米・じゃがいも・車糖・薄力粉 無塩バター・ごま せんべい	たまねぎ・にんじん・ぶなしめじ・えだまめ きゅうり・大根・きゅうり・キャベツ にんじん・パレンシアオレンジ
21	月	お菓子	豚肉 かぼちゃの天ぷら 春雨のごまドレッシング もやしと高野豆腐のみそ汁 バナナ	甘食 牛乳	せんべい	豚肉・凍り豆腐・淡色辛みそ・鶏卵 普通牛乳	米・車糖・ブレミックス粉・鶏油 緑豆はるさめ・無塩バター・薄力粉 せんべい	たまねぎ・にんじん・葉ねぎ 西洋かぼちゃ・きゅうり・りょうとうもやし バナナ
22	火	お菓子	ごはん 白身魚のムニエル 小松菜のソテー ポテトサラダ マカロニスープ りんご	マッシュマロクリスピー 牛乳	わかめおにぎり	ホキ・プレスハム・ウインナー 普通牛乳	米・薄力粉・鶏油・じゃがいも マカロニ・コンフレック マッシュマロ・無塩バター	こまつな・えのきだけ・ｽﾄｰﾝﾌﾙｰﾄ にんじん・きゅうり・たまねぎ・りんご わかめ
24	木	お菓子	ごはん カレー肉じゃが きつねいも わかめとごまのかまの酢の物 そうめんのすまし汁 オレンジ	五平もち 麦茶	せんべい	鶏もも・木綿豆腐・鶏卵 かに風味かまぼこ・淡色辛みそ	米・じゃがいも・車糖 さつま芋・ひやむぎ せんべい	にんじん・たまねぎ・えだまめ・にんじん 乾しいたけ・きゅうり・カットわかめ こまつな・パレンシアオレンジ
25	金	お菓子	ごはん 白身魚のフライ 高野豆腐のたまごとし コールスローサラダ 鮎と玉ねぎのみそ汁 バナナ	メロンパンクッキー 牛乳	パン	まあじ・鶏卵・凍り豆腐・淡色辛みそ 普通牛乳	米・薄力粉・パン粉・鶏油・車糖 おつゆ・おろし・みじん グラニュー糖 パン	えだまめ・キャベツ・にんじん・きゅうり たまねぎ・葉ねぎ・バナナ
26	土	お菓子	炊き込みピラフ キャベツとハムのサラダ かぼちゃのスープ オレンジ	手作りプリン 牛乳	せんべい	ベーコン・プレスハム・ソフト豆腐 鶏卵・普通牛乳	米・車糖 せんべい	たまねぎ・にんじん・えだまめ・キャベツ にんじん・きゅうり・西洋かぼちゃ パレンシアオレンジ
28	月	お菓子	ごはん 白身魚の甘酢あんかけ ブロッコリーのおかか和え 白飯と人参のサラダ 鮎とおかずのみそ汁 ミニゼリー	マドレーヌ 牛乳	せんべい	ホキ・かつお節・油揚げ・淡色辛みそ 鶏卵・普通牛乳	米・かたくり粉・鶏油・車糖・ごま油 おつゆ・ゼリー・薄力粉 無塩バター せんべい	たまねぎ・にんじん・青ピーマン ブロッコリー・はくさい・りょうとうもやし かいわれだいこん

☆2月の食後の果物は、オレンジ・りんご・バナナです。
☆都合により、献立を変更する場合があります。ご了承ください。

◎献立メモ◎
2/17(水)
【トライフル】
カスタードやスポンジケーキ、果物等を盛り付けて作るイギリスのデザートです。
「つまらないもの」「ささいなもの」という意味があります。
お誕生日会のおやつでは、スポンジケーキ、クッキー、ホイップ、フルーツを、
盛り付けます。

★★2月3日は『節分』★★

大豆は、小さいけれど「畑の肉」といわれるくらい、たくさんの栄養があります。
貧血予防のための鉄や、質のよいたんぱく質、ほかにも食物繊維や
カルシウムやビタミンB1も含まれています。
大豆の仲間には、豆腐・豆乳・納豆・みそ・しょうゆ・きなこ・おから
高野豆腐・厚揚げ・がんもどきなどがあります。

2月 給食献立表

2022年

完了

日	曜	朝おやつ	昼 食	15時おやつ	18時おやつ	赤：血や肉になる	黄：熱や力となる	緑：腸子をととのえる
1	火	お菓子	ハッシュドポーク スパゲティ・サラダ ゆでたまご オレンジ	マープルケーキ 牛乳	塩栗おにぎり	豚肉・普通牛乳・おからパウダー プレスハム・鶏卵	車糖・スライスチーズ おからミックス・無塩バター	たまねぎ・にんじん・ぶなしめじ・きゅうり パインシアオレンジ
2	水	お菓子	ごはん 豚肉とじゃがいもの炒め物 ブロッコリーのおかか和え 春雨サラダ 白米とあげのみそ汁 バナナ	ひじきおにぎり 麦茶	せんべい	豚もも・かつお節・油揚げ 淡色辛みそ	米・じゃがいも・醤油油・車糖 練豆はるさめ せんべい	にんじん・たまねぎ・青ピーマン ブロッコリー・きゅうり・はくさい カットわかめ・バナナ・ほしひじき にんじん
3	木	お菓子	焼き寿司 白身魚のかば焼き 花巻と豆腐のすまし汁 ミニゼリー	じゃこ大豆 牛乳	パン	ウインナー・まぐろ缶詰・鶏卵 かに風味かまぼこ・メルルーサ ソフト豆腐・だいず・しらす干し 普通牛乳	米・車糖・かたくり粉・花巻・ゼリー ごま・醤油油 パン	きゅうり・焼きのり・たまねぎ・ごまつな
4	金	お菓子	にんじんごはん 赤魚の西京焼き きゅうりのごま和え かきたま汁 バナナ	フレンチトースト 牛乳	ゆかりおにぎり	あかうお・甘みそ・油揚げ・だいず 鶏卵・普通牛乳	米・車糖・醤油油・ごま・かたくり粉 麦パン	にんじん・ほしひじき・にんじん・えだまめ きゅうり・にんじん・パインシアオレンジ おからミックス・たまねぎ・バナナ ゆかり
5	土	お菓子	ごはん 鶏肉のクリーム煮 コーンスローサラダ さつまいもグラッセ コンソメスープ オレンジ	チーズ蒸しパン 牛乳	せんべい	豚もも・普通牛乳・ソフト豆腐・鶏卵 プロセスチーズ	米・薄力粉・醤油油・有塩バター さつまいも・ごま・車糖 せんべい	たまねぎ・ぶなしめじ・キャベツ・にんじん きゅうり・にんじん・パインシアオレンジ おからミックス
7	月	お菓子	ごはん 和風ハンバーグのソース かぼちゃ煮 白米と小松菜のおひたし 大根と玉ねぎのみそ汁 バナナ	かきたまうどん 麦茶	せんべい	豚ひき肉・普通牛乳・鶏卵 淡色辛みそ	米・パン粉・車糖・うどん せんべい	ほしひじき・たまねぎ・ぶなしめじ・鶏ねぎ 西かぼちゃ・ごま・にんじん・はくさい 大根・かいわれだいこん・バナナ
8	火	お菓子	ごはん 白身魚の黒付け 人参しりし わかめときゅうりの酢の物 豚汁 ミニゼリー	バナナマフィン 牛乳	青栗おにぎり	ホキ・まぐろ缶詰・鶏卵・豚もも 油揚げ・淡色辛みそ・普通牛乳	米・車糖・醤油油・ゼリー・薄力粉 無塩バター	にんじん・きゅうり・りょうとうもやし カットわかめ・大根・葉ねぎ・バナナ 青栗
9	水	お菓子	ごはん コロッケ 大根のそぼろ煮 チンゲン菜のおひたし えのきと豆腐のすまし汁 バナナ	お昼のラスク 牛乳	せんべい	豚ひき肉・鶏ひき肉・ソフト豆腐 普通牛乳	米・じゃがいも・プレミックス粉 パン粉・醤油油・車糖・おつゆふ 無塩バター せんべい	たまねぎ・大根・チンゲンサイ・はくさい にんじん・えのき・かいわれだいこん バナナ
10	木	お菓子	ごはん 豚肉の甘辛炒め 和風オムレツ スタミナ納豆 切干大根のみそ汁 りんご	焼きおにぎり 麦茶	パン	豚もも・鶏卵・糸引き納豆・鶏ひき肉 油揚げ・淡色辛みそ・しらす干し	米・車糖・ごま パン	たまねぎ・にんじん・葉ねぎ・にんじん 切干だいこん・りんご
12	土	お菓子	ごはん 豚肉のフルコ半盛 粉ふきいも わかめサラダ 豆腐とたまごスープ オレンジ	豆乳くすもも 牛乳	せんべい	豚肉・かに風味かまぼこ・鶏卵 ソフト豆腐・豆乳・きな粉・普通牛乳	米・ごま油・車糖・ごま・じゃがいも 醤油油・かたくり粉 せんべい	にんじん・たまねぎ・りょうとうもやし 青ピーマン・あおき・カットわかめ ほしひじき・パインシアオレンジ
14	月	お菓子	ひじきごはん 白身魚の照り焼き 小松菜ともやしのごま和え 鮎とめじのみそ汁 バナナ	ココアカップケーキ 牛乳	せんべい	油揚げ・ホキ・淡色辛みそ・鶏卵 普通牛乳	米・車糖・ごま・おつゆふ・薄力粉 せんべい	ほしひじき・にんじん・ごまつな りょうとうもやし・ぶなしめじ・カットわかめ バナナ
15	火	お菓子	ごはん チキン南蛮 ブロッコリーのドレッシング和え 白米のナムル 大根スープ ミニゼリー	きなこトースト 牛乳	ふかしさつまいも	鶏むね・きな粉・普通牛乳	米・かたくり粉・醤油油・車糖 ごま・ごま油・ゼリー 麦パン・無塩バター さつまいも	たまねぎ・ブロッコリー・はくさい にんじん・りょうとうもやし・ほしひじき 大根・カットわかめ
16	水	お菓子	ごはん 豆腐ステーキをぼろあん 切干大根と人参のサラダ しめじと豆腐のすまし汁 バナナ	ホットケーキ 牛乳	せんべい	豚もも・油揚げ・木綿豆腐・豚ひき肉 ソフト豆腐・鶏卵・普通牛乳	米・車糖・かたくり粉・醤油油 おからミックス・無塩バター せんべい	にんじん・乾いたけ・葉ねぎ おからミックス・きゅうり・キャベツ ぶなしめじ・たまねぎ・かいわれだいこん バナナ
17	木	お菓子	ごはん コンソメスープ フライドポテト マカロニサラダ りんごゼリー バナナ	トライフル 牛乳	パン	豚ひき肉・普通牛乳・鶏卵 プレスハム・ウインナー・ゼラチン	米・パン粉・じゃがいも・醤油油 マカロニ・車糖 おからミックス パン	おからミックス・たまねぎ・にんじん えだまめ・ぶなしめじ・きゅうり・キャベツ りんご飲料・あかぬき・もも缶詰
18	金	お菓子	ごはん 白身魚のパン粉焼き ウインナー入りサラダ ヒジキと人参の和えもの じゃがいものみそ汁 バナナ	お好み焼き 麦茶	ゆかりおにぎり	ホキ・鶏卵・ウインナー・普通牛乳 淡色辛みそ・豚ひき肉	米・パン粉・醤油油・マーガリン じゃがいも・薄力粉	ほしひじき・きゅうり・おからミックス りょうとうもやし・たまねぎ・ごまつな バナナ・キャベツ ゆかり
19	土	お菓子	ごはん 鶏肉と野菜のトマト煮込み ゆでたまご 大根サラダ キャベツのスープ オレンジ	セザミクッキー 牛乳	せんべい	豚もも・鶏卵・ソフト豆腐・鶏卵 普通牛乳	米・じゃがいも・車糖・薄力粉 無塩バター・ごま せんべい	たまねぎ・にんじん・ぶなしめじ・えだまめ たまねぎ・大根・きゅうり・キャベツ にんじん・パインシアオレンジ
21	月	お菓子	豚汁 かぼちゃの天ぷら 春雨のたまごだし和え もやしと高野豆腐のみそ汁 バナナ	甘食 牛乳	せんべい	豚肉・凍り豆腐・淡色辛みそ・鶏卵 普通牛乳	米・車糖・プレミックス粉・醤油油 練豆はるさめ・無塩バター・薄力粉 せんべい	たまねぎ・にんじん・葉ねぎ 西かぼちゃ・きゅうり・りょうとうもやし バナナ
22	火	お菓子	ごはん 白身魚のムニエル 小松菜のソテー ポトサラダ マカロニスープ りんご	マッシュマロクリスピー 牛乳	わかめおにぎり	ホキ・プレスハム・ウインナー 普通牛乳	米・薄力粉・醤油油・じゃがいも マカロニ・コンソメ マッシュマロ・無塩バター	ごまつな・えのき・おからミックス にんじん・きゅうり・たまねぎ・りんご わかめ
24	木	お菓子	ごはん カレー肉じゃが ぎんぎ豆腐 わかめとかにかまの酢の物 そうめんのすまし汁 オレンジ	五平もち 麦茶	せんべい	豚もも・木綿豆腐・鶏卵 かに風味かまぼこ・淡色辛みそ	米・じゃがいも・車糖 そうめん・ひやのぎ せんべい	にんじん・たまねぎ・えだまめ・にんじん 乾いたけ・きゅうり・カットわかめ ごまつな・パインシアオレンジ
25	金	お菓子	ごはん 白身かき揚げ 高野豆腐のたまごとし コーンスローサラダ 鮎と玉ねぎのみそ汁 バナナ	メロンパンクッキー 牛乳	パン	メルルーサ・鶏卵・凍り豆腐・淡色辛みそ 普通牛乳	米・薄力粉・パン粉・醤油油・車糖 おつゆふ・おからミックス グラニュー糖 パン	えだまめ・キャベツ・にんじん・きゅうり たまねぎ・葉ねぎ・バナナ
26	土	お菓子	炊き込みピラフ キャベツとハムのサラダ かぼちゃのスープ オレンジ	手作りプリン 牛乳	せんべい	ベーコン・プレスハム・ソフト豆腐 鶏卵・普通牛乳	米・車糖 せんべい	たまねぎ・にんじん・えだまめ・キャベツ にんじん・きゅうり・西洋かぼちゃ パインシアオレンジ
28	月	お菓子	ごはん 白身魚の甘酢あんかけ ブロッコリーのおかか和え 白飯と人参のサラダ 鮎とあげのみそ汁 ミニゼリー	マドレーヌ 牛乳	せんべい	ホキ・かつお節・油揚げ・淡色辛みそ 鶏卵・普通牛乳	米・かたくり粉・醤油油・車糖・ごま油 おつゆふ・ゼリー・薄力粉 無塩バター せんべい	たまねぎ・にんじん・青ピーマン ブロッコリー・はくさい・りょうとうもやし かいわれだいこん

★2月の食後の果物は、オレンジ・りんご・バナナです。
★都合により、献立を変更する場合があります。ご了承ください。

◎献立メモ◎
2/17(木)

【トライフル】

カスタードやスポンジケーキ、果物等を盛り付けて作るイギリスのデザートです。

「つまらないもの」「さいななもの」という意味があります。

お誕生会のおやつでは、スポンジケーキ、クッキー、ホイップ、フルーツを、

盛り付けます。

★★2月3日は『節分』★★

大豆は、小さいけれど「畑の肉」といわれるくらい、たくさんの栄養があります。

貧血予防のための鉄や、質のよいたんぱく質、ほかにも食物繊維や

カルシウムやビタミンB1も含まれています。

大豆の仲間には、豆腐・豆乳・納豆・みそ・しょうゆ・きなこ・おから

高野豆腐・厚揚げ・がんもどきなどがあります。