

## 2月の献立表

日	曜日	10時の おやつ	献立	3時の おやつ	エネルギー kcal	蛋白 g	脂肪 g	主な食材
1	木	麦茶 ブルーン	おにランチ みかん 野菜スープ	牛乳 手作りおこし	472 551	14.2 17.9	14.1 17.6	人参 ブロccoli 豚挽肉 玉葱 キャベツ じゃが芋 みかん
2	金	チーズ	肉団子甘辛煮 がんもどき煮 チンゲン菜のナムル	麦茶 恵方巻	495 576	20.7 22.7	19.1 20.2	豚挽肉 人参 玉葱 卵 青梗菜 もやし ツナ ほうれん草
3	土	麦茶 野菜ウエハース	みそうどん りんご ゆで卵	牛乳 二色せんべい	299 316	12.4 14.1	11.7 11.6	うどん 人参 油揚げ 玉葱 小松菜 葱 さつま揚げ 卵
5	月	ヨーグルト	豚肉のしょうが焼き 三色きんぴら マカロニサラダ	牛乳 いよかん	442 529	18.1 20.7	15.8 19.8	豚肉 玉葱 キャベツ 人参 卵 ごぼう 大根 いよかん
6	火	麦茶 ビスケット	鶏肉のオニオントマト煮 粉ふき芋 野菜ソテー	牛乳 黒パン	496 592	18.2 23.0	15.8 18.2	鶏肉 玉葱 キャベツ 人参 もやし じゃが芋 牛乳
7	水	チーズ	めかじきの煮魚 ブロッコリーのわかめ和え 白菜と生揚げの味噌汁 みかん	牛乳 ブルーノックッキー	441 509	22.2 24.5	15.6 15.8	かじき 白菜 生揚げ 葱 ブロccoli わかめ 卵
8	木	麦茶 かぼちゃポーロ	豆腐ハンバーグ 物 ほうれん草のごまみそあえ さつま揚げとレンコンの煮物	牛乳 ベジタブルせんべい	417 467	17.1 19.8	13.7 13.1	豚挽肉 豆腐 卵 玉葱 人参 ほうれん草 れんこん
9	金	みかん	玄米ごはん ひじき煮付け かに玉 さっぱりキャベツ	ポテトのミルク煮	344 407	11.0 13.9	10.4 13.5	しめじ 葱 筍 卵 ひじき 人参 油揚げ キャベツ鶏肉
10	土	麦茶 せんべい	コッペパン ソーセージ 牛乳	麦茶 ミルクラスク	587 674	15.6 17.2	28.6 33.2	星っこ こっぺぱん 牛乳 魚肉ソーセージ ミルクラスク
12	月		振替休日					
13	火	ヨーグルト	鶏肉の変わり焼き 小松菜ともやしの和え物 春雨と大根の中華炒め	煮込みうどん	371 438	16.8 19.2	10.5 13.0	鶏肉 春雨 大根 たら 豚挽肉 小松菜 もやし 人参 白菜
14	水	麦茶 ブルーン	めかじきのチリソース ほうれん草の磯香あえ ニラ玉スープ りんご	牛乳 ハートパイ	532 606	21.7 26.6	19.4 22.4	かじき 卵 たら 豆腐 ほうれん草 えのき 白菜
15	木	チーズ	コロッケ ブロッコリーのおかかあえ 切干大根煮付け	牛乳 みかん	483 566	18.6 20.5	18.6 19.4	じゃが芋 豚挽肉 人参 玉葱 卵 切干大根 油揚げ もやし
16	金	麦茶 カルテツウエハース	野菜入つくね 生揚げ甘辛煮 スパゲッティサラダ	牛乳 小松菜カップケーキ	545 661	21.0 26.6	21.9 26.2	鶏挽肉 人参 玉葱 れんこん 卵 キャベツ 小松菜 豆乳
17	土	チーズ	コッペパン ソーセージ コーンポタージュ	牛乳 ピッコロスティック	644 710	18.4 17.5	32.0 34.1	チーズ こっぺぱん 魚肉ソーセージ 牛乳
19	月	麦茶 ビスケット	鶏肉のみそ焼き けんちん汁 ほうれん草サラダ バナナ	牛乳 ラスクパン	509 610	18.3 23.4	20.0 23.4	鶏肉 ほうれん草 人参 もやし 豆腐 里芋 ごぼう 大根 葱
20	火	麦茶 かぼちゃポーロ	ブルコギ風 大根の煮物 春雨サラダ	牛乳 きつねおにぎり	474 572	15.2 19.1	15.6 17.0	豚肉 たら 人参 玉葱 大根 キャベツ 春雨 竹輪 コーン
21	水	麦茶 ブルーン	鮭のコンクリーム焼き 白菜のごまあえ 豆腐とえのきの味噌汁 オレンジ	ヨーグルト ウエハース	387 444	21.3 26.5	6.3 7.8	鮭 豆腐 葱 えのき 青梗菜 大根 白菜 人参 オレンジ
22	木	チーズ	麦ごはん ゆで卵 カレー わかめキャベツサラダ	牛乳 コーンとチーズ蒸しパン	541 628	19.6 21.5	20.0 21.5	豚肉 じゃが芋 人参 玉葱 卵 わかめ キャベツ コーン
23	金		天皇誕生日					
24	土	麦茶 たまごポーロ	スパゲッティ 小松菜おかか和え コンソメスープ	牛乳 せんべい	325 343	10.8 12.3	9.5 10.1	人参 玉葱 ピーマン 牛乳 キャベツ 小松菜 せんべい
26	月	麦茶 ウエハース	鮭の塩焼き ほうれん草とえのきの磯和え クリームシチュー オレンジ	牛乳 ベジかりん	500 569	25.7 30.8	17.9 19.6	鮭 鶏肉 じゃが芋 玉葱 人参 ほうれん草 えのき
27	火	バナナ	豆腐の中華煮 ブロッコリーのごま酢和え 厚焼き卵	牛乳 芋ようかん	460 524	18.5 23.0	15.3 19.3	豚肉 豆腐 人参 筍 青梗菜 卵 ツナ さつまいも
28	水	牛乳 せんべい	ビビンバ 大根ツナサラダ 豆腐とわかめのすまし汁 りんご	麦茶 ミニケーキ	517 540	18.1 17.9	20.0 19.1	豚挽肉 葱 ほうれん草 もやし 人参 豆腐 わかめ 大根
29	木	ヨーグルト	豚肉のケチャップ炒め キャベツとちくわの浸し 鶏挽肉大根のそばろ煮	牛乳 フランスパン	473 567	20.2 23.6	13.7 17.0	豚肉 玉葱 しめじ 鶏挽肉 大根 じゃが芋 人参 竹輪