



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 しよくひん (あか)	おもにねつやちからになる しよくひん (きいろ)	おもにからだのちようしを ととのえるしよくひん (みどり)
		しゆしよく	ぎゆうにゆう	おかず	Kcal	g			
1	木	くろざとう パン		小魚いりサラダ タンドリーチキン 鮭のシチュー	627	32.1	牛乳 ヨーグルト 小女子 鶏肉 わかめ 大豆 鮭	パン マーガリン 油 ジャガイモ	玉ねぎ キャベツ きゅうり にんじん マッシュルーム
2	金	鱈の かば焼き丼		アーモンドあえ けの汁	595	26.0	牛乳 いわし 油揚げ 凍りとうふ いんげんまめ みそ	アーモンド 米 油 でんぷん 砂糖 こんにゃく	キャベツ にんじん こまつな ごぼう だいこん たけのこ
5	月	ごはん		ししゃもの田楽みそ こまあえ みそ汁	617	21.7	牛乳 ししゃも みそ わかめ とうふ	米 でんぷん 油 砂糖 ごま ジャガイモ	キャベツ もやし こまつな 玉ねぎ ねぎ
6	火	和風きのこ スパゲティー		コンソメスープ 米粉の抹茶ケーキ	646	23.9	牛乳 ベーコン 卵 鶏肉 豆乳	スパゲティー マーガリン 米粉	玉ねぎ まいだけ しめじ エリンギ マッシュルーム 抹茶
7	水	きなこアーモンド サンド		アップルドレッシングサラダ 白菜と肉団子のスープ	577	23.3	牛乳 大豆 卵 ベーコン きなこ わかめ 鶏肉	パン アーモンド マーガリン はちみつ 砂糖 油 でんぷん	キャベツ にんじん きゅうり りんご たまねぎ 干しいだけ はくさい ねぎ こまつな
8	木	チキンライス		糸こんにゃくサラダ かぼちゃのポタージュ	674	24.1	牛乳 卵 ベーコン 鶏肉 わかめ 大豆	マーガリン 小麦粉 米 油 こんにゃく 砂糖	玉ねぎ マッシュルーム にんじん ピーマン キャベツ きゅうり かぼちゃ
9	金	かやくごはん		魚のさっぱりソース もやしのごましょうゆかけ とんじる	638	31.4	牛乳 豚肉 鶏肉 油揚げ パサ わかめ みそ とうふ	ごま 米 砂糖 糸こんにゃく でんぷん 油 ジャガイモ	ごぼう 干しいだけ たけのこ にんじん もやし きゅうり だいこん ねぎ
12	月	振替休日							
13	火	おかかごはん		ちくぜんに みそしる みかん	569	20.2	牛乳 鶏肉 とうふ わかめ みそ	ごま こんにゃく ジャガイモ 米	ごぼう にんじん たけのこ 玉ねぎ ねぎ みかん
14	水	チョコパン		ビーンズサラダ スープスパゲティー	615	24.4	牛乳 ひよこ豆 金時豆 鶏肉 わかめ	パン チョコ アーモンド ごま スパゲティー 砂糖 油	キャベツ きゅうり たまねぎ にんじん
15	木	石狩ごはん		にくどうふ みそしる	657	32.6	牛乳 豚肉 鮭 のり とうふ みそ わかめ	ごま 米 糸こんにゃく 砂糖	さやいんげん たまねぎ にんじん こまつな たまねぎ ねぎ
16	金	スパゲティー ビーンズ ソース		ツナサラダ みかん	604	27.1	牛乳 豚肉 大豆 粉チーズ ツナ わかめ	スパゲティー マーガリン 小麦粉 油 砂糖	玉ねぎ にんじん ピーマン キャベツ きゅうり もやし みかん
19	月	コッペパン		ポテトグラタン 小魚いりサラダ りんご	579	25.9	牛乳 卵 粉チーズ 小女子 鶏肉 大豆 わかめ	パン マーガリン パン粉 油 ジャガイモ 小麦粉	玉ねぎ マッシュルーム にんじん キャベツ きゅうり りんご
20	火	わかめとじゃこの ごはん		鮭の胡麻醤油やき からしあえ さつまじる	589	29.2	牛乳 ちりめんじゃこ わかめ 鮭 鶏肉 とうふ みそ	ごま 米 砂糖 こんにゃく さといも	キャベツ にんじん もやし こまつな ごぼう だいこん 干しいだけ ねぎ
21	水	ソース 焼きそば		ジャガイモと大豆の甘みそかけ ふしぎな目玉焼き	677	22.9	牛乳 豚肉 あおのり 大豆 みそ 粉寒天	蒸し中華麺 油 ジャガイモ でんぷん	玉ねぎ キャベツ もやし にんじん もも
22	木	魚のチリソース バーガー		ポトフ みかん	590	30.1	牛乳 ベーコン 豚肉 パサ 大豆	パン 油 でんぷん 砂糖 ジャガイモ	キャベツ 玉ねぎ にんじん みかん
23	金	天皇誕生日							
26	月	ごはん		にくじゃが ちゃんこじる	570	24.4	牛乳 豚肉 大豆 生揚げ たら わかめ	米 砂糖 こんにゃく ジャガイモ	玉ねぎ にんじん 干しいだけ だいこん しめじ はくさい ねぎ
27	火	ゼノワーズパン		海藻サラダ ミネストローネ みかん	609	23.4	牛乳 豚肉 卵 海藻ミックス 大豆	パン マーガリン アーモンド 小麦粉 マカロニ 砂糖 油 ジャガイモ	キャベツ きゅうり にんじん 玉ねぎ ホールトマト みかん
28	水	ホイコウワ丼		卵わかめスープ りんご	606	24.6	牛乳 豚肉 卵 みそ 鶏肉 わかめ	米 油 砂糖 でんぷん	いちご たけのこ 玉ねぎ キャベツ にんじん ピーマン ねぎ
29	木	カレーうどん		フルーツのヨーグルトかけ りんご蒸しパン	637	22.9	牛乳 豚肉 ヨーグルト 卵	うどん 小麦粉 マーガリン でんぷん 砂糖	ハイネック にんじん ねぎ こまつな みかん缶 黄桃缶 りんご缶 りんごジュース

☆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。