

2月献立表

アレルギー表示 ◆落花生 ▽くるみ ⑤キウイフルーツ ⑩カシューナッツ ⑪アーモンド ⑫マカダミアナッツ

日付	朝食	主な材料と体内での働き			おやつ(午前)	おやつ(午後)	
		主にからだをつくるもの	主にからだの調子を整えるもの	主に熱や力のもとになるもの		献立	材料
2月 2日	まーほーどん ちんげんさいともやしのなむる びーふんそー	豆腐・鶏豚ひき肉・みそ	しょうが・にんにく・玉ねぎ・人参 チンゲン菜・綠豆もやし・人参・にんにく 玉ねぎ・生しいだけ	米(国産)・押麦・油・砂糖・でん粉 白ごま・砂糖・調合ごま油 ビーフン・油	せんべい (ほしたべよ)	くりーむばん	クリームパン
3月 3日	いわしのうめしそあげ ぶろっこりーのごまあえ こはん ぶたじる	ホキ 豚肉・みそ・油揚げ	大葉・練り梅 ブロッコリー・人参 大根・白菜・人参・万能ねぎ	小麦粉・油 白ごま 米(国産) 里芋・糸こんにゃく(黒)	きなこせんべい	かぼちゃとちーずのけーくされ	ホットケーキミックス・牛乳・ほうれん草 玉ねぎ・粉チーズ・油
4月 4日	えぼうまき(そらいろ) おにらいす(ひなへきいろ) あぶらあげとほうれんそうのにびたし こふきいも ぎゅうにゅう	厚焼卵・ツナフレーク 鶏ひき肉・卵 油揚げ 牛乳	焼きのり・人参・きゅうり 玉ねぎ・グリンピース・人参・さやえんどう ほうれん草・綠豆もやし ドライバセリ	米(国産)・砂糖・マヨネーズタイプ(卵不使用) 米(国産)・油・砂糖・でん粉 砂糖 じゃが芋	くらっかー	りんごむしばん	ホットケーキミックス(卵・乳不使用)・牛乳 りんご(缶詰)
5月 5日	とりにくのひかた かぼちゃのさらだ ごはん すーぶ	鶏肉・卵 チーズ	かぼちゃ・きゅうり カリフラワー・チンゲン菜・しめじ	小麦粉・油 マヨネーズ 米(国産)	そふとさらだ	まめにらおやき	大豆・ニラ・人参・小麦粉・豆腐 塩・油・醤油・調合ごま油
6月 6日	やきそば いんげんともやしのごまあえ はなな ぎゅうにゅう	豚肉 牛乳	キャベツ・玉ねぎ・ピーマン・人参 さやいんげん・綠豆もやし・人参 バナナ	焼きそば用麺・油 白ごま	ここなっつさぶれ	どーなつ	焼ドーナツ(豆乳味)
9月 9日	めんちかつ ぶろっこりーともやしのおかかあえ ごはん みそしる	メンチカツ かつお節 みそ	ブロッコリー・綠豆もやし・人参 大根・人参・青ねぎ	油 米(国産) おつゆ麺	はーべすと	みるくばん	ミルクパン
10月 10日	しろみざかなのあますあんかけ かりふらわーのさらだ ごはん ぎゅうにゅう ふりかけ	ホキ 牛乳	玉ねぎ・チンゲン菜・ピーマン・赤パプリカ・生しいだけ カリフラワー・人参・キャベツ・レモン果汁	でん粉・油・砂糖 砂糖・油 米(国産)	しろいふうせん	おこのみねぎやき	青ねぎ・キャベツ・豚ひき肉・かつお節 小麦粉・豆腐・油・好み焼きソース
12月 12日	はやしらいす(ればー) ほうれんそうともやしのおひたし みそばとて	豚肉・鶏レバー煮込み 赤みそ	玉ねぎ・人参 ほうれん草・綠豆もやし・しめじ	油・米(国産)・押麦 じゃが芋・小麦粉・油・砂糖	せんべい (ほたほたやき)	ぶりん	プリン
13月 13日	すきやきふうに こまつなとはくさいのごまあえ ごはん ぎゅうにゅう	鶏肉・焼豆腐 牛乳	人参・玉ねぎ・生しいだけ 小松菜・白菜・人参	油・糸こんにゃく(白滷)・花麩・砂糖 白ごま 米(国産)	ひすこ	とうふほっとけーき	ホットケーキミックス・油・牛乳 豆腐・いちごジャム
16月 16日	さんどいっち ちきんなんぱつと ぶろっこりーとこーんのおかかさらだ ふるーつ(みかんかん)	卵・ツナフレーク FMチキンナゲット かつお節	きゅうり ブロッコリー・コーン・人参 みかん(缶詰)	食/パン・マヨネーズタイプ(卵不使用) 砂糖・油	たまごぼーろ	ろーるけーき	スイスロール(バニラ)
17月 17日	あじのみそよどれやき きゃべつとばりかのごまあえ さつまいもごはん すーぶ	あじ・みそ	もやし・キャベツ・人参 小松菜・白菜・玉ねぎ	油・マヨネーズタイプ(卵不使用) 白ごま 米(国産)・さつま芋	はーべすと	ういんーとおにおんのけーくされ	ホットケーキミックス(卵・乳不使用)・牛乳・インナー ほうれん草・玉ねぎ・油
18月 18日	はっぽうさい じゃかいものあおさあえ ごはん ぎゅうにゅう	豚肉 牛乳	生しいだけ・キャベツ・人参・玉ねぎ・だけのこ・ピーマン あおさのり	でん粉・油 じゃが芋 米(国産)	さらだせんべい	ばななむしばん	ホットケーキミックス(卵・乳不使用)・牛乳 バナナ
19月 19日	とりじやが ひじきさらだ ごはん みそしる ふりかけ	鶏肉 豆腐・みそ	玉ねぎ・人参・さやえんどう ひじき・人参・コーン・きゅうり えのきだけ・わかめ	じゃが芋・砂糖 マヨネーズタイプ(卵不使用) 米(国産)	しろいふうせん	ちぢみ	小麦粉・でん粉・塩・だし・しらす 綠豆もやし・ニラ・油・醤油・調合ごま油
20月 20日	おべんとうび				せんべい (ほたほたやき)	とうにゅううえはーす	豆乳ウエハース
24月 24日	おむれつ ごはん きゅうりとぶろっこりーのすのもの すーぶ	卵・牛乳・鶏豚ひき肉	玉ねぎ・赤パプリカ キャベツ・ブロッコリー・人参 小松菜・大根・えのきだけ	油 米(国産) 砂糖	せんべい (ほしたべよ)	そふとぼうろ	丸ボーロ
25月 25日	とうふはんぱーぐ ちんげんさいときゃべつのおかかあえ たきこみごはん ぎゅうにゅう	豆腐野菜ハンバーグ かつお節 鶏肉 牛乳	チングン菜・キャベツ・人参 人参・しめじ	油・砂糖・でん粉 精白米(葉東産)	きなこせんべい	たこやきふうじやが	じゃが芋・油・中濃ソース マヨネーズタイプ(卵不使用)・かつお節・あおさのり
26月 26日	しろみざかなのせさみふらい ほうれんそうともやしのこまあえ ごはん みそしる	ホキ 油揚げ・みそ	ほうれん草・綠豆もやし・人参 大根・人参・しめじ	小麦粉・パン粉・白ごま・黒ごま・油 白ごま 米(国産)	くらっかー	りんごほっとけーき	ホットケーキミックス・牛乳 バター・チーズ
27月 27日	とりのからあげ からふるさらだ ごはん すまじる ふりかけ 『ぱいきんぐぎゅうしょく』 (そらいろ) とりのからあげ はんぱーぐ ふらいどぼてと からふるさらだ にくうどん ふりかけおにぎり いちごけーき	鶏肉の唐揚げ チーズ 豆腐 鶏肉の唐揚げ ハンバーグ チーズ 鶏肉	きゅうり・赤パプリカ・コーン・ブロッコリー 小松菜 きゅうり・赤パプリカ・コーン・ブロッコリー 玉ねぎ・青ねぎ	砂糖・油 米(国産) おつゆ麺 ポテトフライ・油 砂糖・油 うどん・砂糖 米(国産) いちごケーキ	しろいふうせん	ばうむくーへん	バームクーヘン

★献立の一部を変更することもありますので、ご了承下さい。