2月 使用食品

日	献立名	黄の仲間、熱や力の元になる		赤の仲間、血や肉になる		緑の仲間、体の調子を整える	
		炭水化物	脂質	たんぱく質	無機質	カロテン	ビタミンC
3 日月	牛乳　ご飯	こしひかり　さつまいも	油 ごま油 ごま	厚揚げ　大豆	牛乳 わかめ 茎わかめ	にんじん	れんこん だいこん ごぼう
	呉汁	かたくり粉　砂糖		豆乳　みそ　いわし	こんぶ とさかのり ふのり		ぶなしめじ ねぎ
	いわしの蒲焼き						きゅうり コーン
	こんにゃくサラダ						
	黒糖福豆						
4 日火	牛乳	こしひかり　じゃがいも	ノンエッグマヨネーズ	打ち豆　みそ	牛乳	にんじん　ほうれん草	玉ねぎ　ねぎ　えのきたけ
	ご飯	コーンフレーク		鶏肉　ハム			にんにく　もやし
	打ち豆のみそ汁						
	鶏肉のコーンフレーク焼き						
	カレーもやし						
5 日水	牛乳	こしひかり 砂糖	ごま 油	油揚げ みそ さけ	牛乳	にんじん　こまつな	だいこん はくさい
	ご飯	小麦粉 パン粉		かつおぶし			ぶなしめじ ねぎ にんにく
	大根のみそ汁						しょうが もやし コーン
	鮭のスタミナ揚げ						
	青菜のおひたし						
6 日木	牛乳	こしひかり　砂糖	ごま油 油 ごま	豆腐　豚肉	牛乳	にんじん　ほうれん草	だいこん ねぎ しいたけ
	ご飯	小麦粉		厚揚げ　たまご　豆乳			しょうが にんにく 玉ねぎ
	けんちん汁						
	厚揚げ入りごま焼肉丼						
	抹茶蒸しパン						
7 日金	牛乳	うどん　砂糖	油 ごま	豚肉　かまぼこ　大豆	牛乳 あげちりめん	こまつな　にんじん	ねぎ えのきたけ はるみ
	ソフトめん	かたくり粉　さつまいも					
	和風汁						
	大豆とじゃこの甘辛和え						
	柑橘果物1/4カット						
10 日月	牛乳	こしひかり　じゃがいも	油 ごま	豆腐　みそ	牛乳 もずく のり	にんじん　さやえんどう	えのきたけ ぶなしめじ
	ご飯	小麦粉　パン粉　砂糖		豚肉　かつおぶし		こまつな	キャベツ
	もずくのみそ汁						
	みそカツ						
	しめじの海苔ごまあえ						
12 日水	牛乳	こしひかり　かたくり粉	ごま油 油 ごま	豆腐　たまご	牛乳	体菜　にんじん	はくさい ねぎ しいたけ
	ご飯	砂糖		豚肉　みそ　鶏肉		ピーマン	しょうが キャベツ
	煮菜の中華スープ						玉ねぎ もやし きゅうり
	ホイコーロー						
	バンバンジーサラダ						
13 日木	牛乳	こしひかり　じゃがいも	ごま 油	みそ　ぶり　さつま揚げ	牛乳	大崎菜　にんじん　いんげん	えのきたけ ねぎ
	ご飯	小麦粉　パン粉　砂糖					しょうが 切干大根
	大崎菜のみそ汁						
	ぶりのごまフライ						
	切干大根煮						
14 日金	牛乳　コッペパン　ブルーベリージャム	パン　じゃがいも	オリーブ油	あさり　ベーコン	牛乳	にんじん　パセリ	玉ねぎ キャベツ
	豆乳クラムチャウダー	砂糖　ガトーショコラ	ホワイトルウ 油	豆乳　豚肉　鶏肉		トマト	マッシュルーム
	煮込みハンバーグ	ブルーベリージャム					きゅうり コーン
	フレンチサラダ						
	バレンタインデザート						
17 日月	牛乳　ご飯	こしひかり	ノンエッグマヨネーズ	鶏肉　笹かまぼこ　かつおぶし　ツナ	牛乳 あおのり のり	にんじん　こまつな	はくさい ごぼう
	せんべい汁	南部せんべい		かつおぶし　ツナ	ヨーグルト		ねぎ もやし
	笹かまのお好み焼き風						
	のり酢和え						
	中のみヨーグルト						
18 日火	牛乳	こしひかり　砂糖	油 ごま油 ごま	豆腐　みそ　にぎす　油揚げ	牛乳	にんじん　こまつな	なめこ だいこん ねぎ
	ご飯	米粉					しょうが もやし
	なめこのみそ汁						
	めぎすの薬味ソース						
	もやしと油揚げのごま酢和え						

日	献立名	黄の仲間、熱や力の元になる		赤の仲間、血や肉になる		緑の仲間、体の調子を整える	
		炭水化物	脂質	たんぱく質	無機質	カロテン	ビタミンC
19 日水	コーヒー牛乳	こしひかり　はるさめ	油 ごま	豚肉　鶏肉	コーヒー牛乳	にんじん　さやえんどう	ごぼう えのきたけ たけのこ
	ご飯	かたくり粉　砂糖	ノンエッグマヨネーズ				にんにく 玉ねぎ きゅうり
	沢煮椀	じゃがいも					
	ヤンニョムチキン						
	ポテトサラダ						
20 日木	牛乳	こしひかり　すいとん	ごま　油	鶏肉　さけ	牛乳 昆布	にんじん　いんげん	はくさい　ごぼう
	ご飯	砂糖		打ち豆　さつま揚げ			ぶなしめじ　ねぎ
	ひっつみ						しょうが　しいたけ
	鮭の南部焼き						
	すき昆布煮						
21 日金	牛乳	中華めん　砂糖	油　ごま油　ごま	豚肉　なると	牛乳 ひじき	にら　にんじん	玉ねぎ　もやし　しなちく
	中華めん	春雨					ねぎ コーン キャベツ
	醤油ラーメンスープ						きゅうり しょうが
	春巻き						
	ひじきサラダ						
25 日火	牛乳	こしひかり　砂糖	油 ノンエッグマヨネーズ	豆腐　えび　厚揚げ	牛乳 わかめ	チンゲンサイ　にんじん	ぶなしめじ コーン
	ご飯	小麦粉　かたくり粉	ごま油 ごま	ハム			ねぎ 切干大根
	わかめスープ	パン粉					きゅうり
	厚揚げとえびのマヨネーズ和え						
	切干大根の中華和え						
26 日水	牛乳　ご飯	こしひかり	ごま	豆腐　油揚げ	牛乳	にんじん　野沢菜	だいこん オクラ ねぎ
	オクラのみそ汁	じゃがいも		みそ　卵　納豆		しその実	えのきたけ たくあん
	厚焼き玉子	いよかんゼリー		かつおぶし			
	きりざい						
	いよかんゼリー						
27 日木	牛乳	こしひかり 大麦	油　カレールウ	大豆 豚肉	牛乳 わかめ 茎わかめ	にんじん	玉ねぎ グリーンピース にんにく
	麦ごはん	じゃがいも 小麦粉	ごま油 ごま		こんぶ とさかのり ふのり		しょうが キャベツ もやし
	カレー	パン粉					きゅうり コーン
	とんカツ						
	海藻サラダ						
28 日金	牛乳　きなこ揚げパン	米粉パン　砂糖	油	きなこ　ベーコン	牛乳	にんじん　パセリ	玉ねぎ キャベツ
	コンソメスープ	じゃがいも　マカロニ		鶏肉			きゅうり コーン
	照り焼きチキン	お楽しみデザート					
	マカロニサラダ						
	お楽しみデザート						
日							
日							
日							
日							