

## 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
	牛乳	こしひかり 車ふ	ごま油 ラー油	鶏肉 たまご	牛乳	にんじん	玉ねぎ しいたけ
2	ご飯	砂糖 かたくり粉	ごま	厚揚げ 豚肉 みそ			はくさい きゅうり
日月	車ふの玉子とじ						
	厚揚げの肉みそかけ						
	白菜のどり辛和え						
3	牛乳 ご飯	こしひかり 砂糖	油 ごま油 ごま	厚揚げ 大豆 豆乳	牛乳 わかめ 茎わかめ	にんじん	だいこん ごぼう
	昆汁	黒糖 かたくり粉		みそ いわし	こんぶ とさかのり		ねぎ きゅうり コーン
	いわしの蒲焼き				ふのり		
日火	こんにゃくサラダ						
	黒糖福豆						
	飲むヨーグルト	こしひかり じゃがいも	油 ホワイトルウ	わかめ 鶏肉 豚肉	ジョア 牛乳 ひじき	にんじん パセリ いんげん	玉ねぎ
4	わかめごはん	砂糖 パン粉 小麦粉		大豆			
	シチュー						
	コロッケ						
日水	大豆の磯煮						
	牛乳	こしひかり じゃがいも	ごま	豚肉 豆腐 みそ	牛乳	にんじん こまつな	だいこん ごぼう
	ご飯	砂糖		さんま 油揚げ			ねぎ もやし
5	豚汁						
	さんまのしょうが煮						
	もやしと油揚げのごま酢和え						
6	牛乳	パン 砂糖	オリーブ油 油	豚肉 鶏肉	牛乳	にんじん パセリ トマト	キャベツ 玉ねぎ セロリー
	ココアコッペパン	小麦粉 パン粉	ココア				にんにく きゅうり コーン
	ラビオリスープ						レモン しょうが
日金	クリームパスタ						
	トマトソースかけ						
	イタリアンサラダ						
9	牛乳	こしひかり はるさめ	油 ごま ごま油	ベーコン 鶏レバー	牛乳	にんじん なら こまつな	はくさい ねぎ しいたけ
	ご飯	かたくり粉 じゃがいも		鶏肉			にんにく もやし えのきたけ
	春雨スープ	砂糖					
日月	鶏肉とレバーのスタミナ揚げ						
	小松菜とえのきの中華サラダ						
	牛乳	こしひかり 車ふ	油 ごま	豆腐 みそ	牛乳 わかめ	にんじん ブロッコリー	玉ねぎ えのきたけ
10	ご飯	小麦粉 パン粉 砂糖					ねぎ キャベツ コーン
	豆腐とわかめのみそ汁						
	車ふフライの甘辛						
日火	ブロッコリーのごま和え						
	牛乳	こしひかり じゃがいも	ごま	油揚げ みそ 納豆	牛乳	こまつな にんじん	だいこん しいたけ ねぎ
	ご飯	砂糖		かつおぶし 豚肉		野菜菜 しその葉 なら	たくあん しょうが キャベツ
12	おじゃが団子汁						もやし たけのこ きくらげ
	きりざい						きゅうり れんこん
	野菜炒め						
13	牛乳	ソフトめん	オリーブ油	豚肉 大豆 豆乳	牛乳	にんじん トマト	にんにく 玉ねぎ
	ソフトめん	小麦粉 砂糖	ハヤシルウ 油			こまつな	セロリー マッシュルーム
	ミートソース			豆乳パター ココア			もやし
日金	しょうゆフレンチ						
	ガトーショコラ						
	牛乳	こしひかり かたくり粉	油 ごま	豆腐 たまご	牛乳 昆布	にんじん なら	玉ねぎ しょうが
16	ご飯			みそ さめ 大豆		こまつな	キャベツ
	みそかき玉汁						
	さめの竜田揚げ						
日月	大豆とキャベツの塩昆布和え						
	牛乳 ご飯	こしひかり かたくり粉	油 ごま油	みそ 鶏肉	牛乳	こまつな にんじん	なめこ だいこん ねぎ
	なめこのみそ汁	はるさめ 砂糖	ごま				しょうが きゅうり
日火	鶏肉のから揚げ	いちごクレープ					キャベツ コーン
	春雨サラダ						
	いちごクレープ						