

# 2月 給食献立表

令和6年度

日	曜	昼食	おやつ	赤:血や肉になる	黄:熱や力となる	緑:調子をととのえる	栄養量
1	土	肉団子と春雨のみそ汁 いわし入りハンバーグ みかん缶	牛乳 バームクーヘン	麦みそ・いわし入りハンバーグ 普通牛乳	じゃがいも・普通はるさめ 厚切りバームクーヘン	たまねぎ・にんじん・生しいたけ えのきたけ・はくさい・こねぎ みかん缶詰	エネルギー(kcal) 440 たんぱく質(g) 19 脂質(g) 18
3	月	冬野菜のシチュー ミートローフ バナナ	麦茶 ★鮭おにぎり	鶏もも・明治ラブ・鶏ひき肉 豚ひき肉・鶏卵・木綿豆腐 普通牛乳・ペにざけ	じゃがいも・有塩バター・薄力粉 なたね油・パン粉・車糖・米	たまねぎ・にんじん・ほんしめじ カリフラワー・ブロッコリー・スイートコーン はくさい・さやいんげん・パセリ・バナナ ま昆布	エネルギー(kcal) 449 たんぱく質(g) 19.2 脂質(g) 14.1
4	火	白身魚の竜田揚げ 五目煮豆 大根のみそ汁 パン缶	粉乳(ココア入) ★塩バタークッキー	しいら・鶏もも・だいず・かつお節 麦みそ・煮干し・脱脂粉乳	かたくり粉・なたね油・車糖 ホットケーキミックス・無塩バター	しょうが・にんじん・ごぼう・生しいたけ たけのこ水煮缶詰・グリーンピース なが昆布・たまねぎ・大根・こねぎ パインアップル缶詰	エネルギー(kcal) 483 たんぱく質(g) 29 脂質(g) 19
5	水	吉野汁 豆腐のコーン揚げ オレンジ	粉乳 ★フレンチトースト	鶏もも・油揚げ・厚揚げ・かつお節 鶏ひき肉・木綿豆腐・鶏卵 脱脂粉乳・明治ラブ	じゃがいも・さといも・かたくり粉 なたね油・薄力粉・マヨネーズ 食パン・車糖	たまねぎ・にんじん・大根 りよくとうもろやし・こねぎ・だし昆布 スイートコーン・バレンシアオレンジ	エネルギー(kcal) 445 たんぱく質(g) 24.6 脂質(g) 16.1
6	木	揚げ鶏のおろし煮 和風サラダ ワカメスープ 黄桃缶	元気ヨーグルト ★カレー風味パン	鶏もも・ロースハム・かつお節 明治ラブ・鶏卵・豚ひき肉	かたくり粉・車糖・元気ヨーグルト ホットケーキミックス	大根・キャベツ・きゅうり・にんじん スイートコーン缶詰・こまつな・カットわかめ りよくとうもろやし・たまねぎ・こねぎ もも缶詰	エネルギー(kcal) 413 たんぱく質(g) 19.6 脂質(g) 14.9
7	金	肉うどん そぼろ納豆 みかん缶	粉乳 ★パルミエ	豚かた・油揚げ・かつお節 挽きわり納豆・豚ひき肉・鶏ひき肉 鶏卵・脱脂粉乳	うどん・なたね油・車糖・パイ皮 グラニュー糖	しょうが・にんにく・たまねぎ・ごぼう にんじん・生しいたけ・こまつな・こねぎ だし昆布・ほうれんそう・みかん缶詰	エネルギー(kcal) 483 たんぱく質(g) 25.3 脂質(g) 13.6
8	土	呉汁 ひじき入りつくね Feすりおろしゼリー	牛乳 塩せん	蒸し大豆・鶏もも・油揚げ かつお節・麦みそ・鶏ひき肉 木綿豆腐・鶏卵・普通牛乳	さといも・かたくり粉・車糖 Feすりおろしゼリー・塩せんべい	日本かぼちゃ・にんじん・たまねぎ 大根・ほしひじき	エネルギー(kcal) 379 たんぱく質(g) 24.6 脂質(g) 16.6
10	月	親子煮 カツオカツ バナナ	粉乳 ★お好み揚げ	鶏もも・鶏卵・かつお節・脱脂粉乳 しらす干し・かに風味かまぼこ	車糖・カツオカツ・なたね油 ながいも・薄力粉	たまねぎ・生しいたけ・にんじん こまつな・こねぎ・だし昆布・バナナ キャベツ・りよくとうもろやし・あおのり	エネルギー(kcal) 455 たんぱく質(g) 27.4 脂質(g) 14.4
12	水	鶏の西京焼き おかか和え 白菜のみそ汁 パイン缶	粉乳(ココア入) ★大学芋	鶏もも・赤色辛みそ・まぐろ缶詰 かつお削り節・麦みそ・煮干し 脱脂粉乳	車糖・じゃがいも・さつまいも なたね油・水あめ・ごま	こまつな・にんじん・りよくとうもろやし きゅうり・スイートコーン・ブロッコリー はくさい・たまねぎ・えのきたけ・こねぎ パインアップル缶詰	エネルギー(kcal) 430 たんぱく質(g) 22.8 脂質(g) 13.6
13	木	豚汁 れんこん肉団子 黄桃缶	粉乳 ★ティラミス風トースト	豚もも・油揚げ・厚揚げ・麦みそ かつお節・鶏ひき肉・鶏卵 木綿豆腐・脱脂粉乳 クリームチーズ	じゃがいも・さといも・なたね油 薄力粉・パン粉・ごま油・食パン 車糖	たまねぎ・にんじん・ごぼう・大根 ほんしめじ・りよくとうもろやし・こねぎ だし昆布・れんこん・もも缶詰	エネルギー(kcal) 452 たんぱく質(g) 26.1 脂質(g) 17.4
14	金	鶏の唐揚げ 炒り豆腐 野菜スープ みかん缶	粉乳 ★チョコパイ(以) ★いちごパイ(未)	鶏もも・木綿豆腐・かつお節 脱脂粉乳	かたくり粉・なたね油・車糖・パイ皮 ミルクチョコレート・いちごジャム	しょうが・にんにく・パセリ・にんじん 大根・生しいたけ・りよくとうもろやし スイートコーン・こねぎ・トマト・はくさい ほんしめじ・ま昆布・みかん缶詰	エネルギー(kcal) 414 たんぱく質(g) 21.6 脂質(g) 19.6
15	土	あんかけラーメン 野菜の塩昆布和え バナナ	牛乳 ココナッツサブレ	豚もも・鶏卵・豚ガラ・鶏ガラ 普通牛乳	中華めん・かたくり粉・なたね油 ごま・ココナッツサブレ	しょうが・にんにく・にんじん りよくとうもろやし・キャベツ・スイートコーン こねぎ・きゅうり・塩昆布・バナナ	エネルギー(kcal) 461 たんぱく質(g) 20.6 脂質(g) 15.2
17	月	麻婆豆腐 はんぺんのはさみ揚げ オレンジ	粉乳 ★バスケットケーキ風	豚ひき肉・木綿豆腐・麦みそ はんぺん・かつお缶詰・鶏卵 脱脂粉乳・クリームチーズ クリーム	車糖・かたくり粉・ごま油 マヨネーズ・薄力粉・パン粉 ぎょうざの皮	しょうが・にんにく・たまねぎ・にんじん たけのこ水煮缶詰・生しいたけ・こねぎ バレンシアオレンジ	エネルギー(kcal) 466 たんぱく質(g) 25.5 脂質(g) 22.9
18	火	鮭のちゃんちゃん焼き ひじきと大豆の煮物 かぶのみそ汁 パイン缶	粉乳(ココア入) ★ハムたまごパン	ペにざけ・麦みそ・鶏もも・だいず 油揚げ・煮干し・脱脂粉乳・鶏卵 普通牛乳・ロースハム	有塩バター・車糖・ごま油 ホットケーキミックス	キャベツ・たまねぎ・にんじん ほんしめじ・レモン・ほしひじき さやえんどう・トマト・生しいたけ・かぶ こねぎ・パインアップル缶詰	エネルギー(kcal) 480 たんぱく質(g) 32.6 脂質(g) 17.9
19	水	チャプチェ 一食納豆 もずくスープ 黄桃缶	ジョア ★パコとチーズのスコン	豚かた・糸引き納豆・木綿豆腐 かつお節・普通牛乳・ベーコン エメンタルチーズ	車糖・ごま油・普通はるさめ・ごま ホットケーキミックス・無塩バター	たまねぎ・にんじん・生しいたけ・にら はくさい・おきなわもずく りよくとうもろやし・こねぎ・ま昆布 もも缶詰	エネルギー(kcal) 441 たんぱく質(g) 22.8 脂質(g) 14.5
20	木	さつまいも汁 豆腐入りさつまいも揚げ バナナ	粉乳 ★きな粉トースト	鶏もも・油揚げ・木綿豆腐 かつお節・麦みそ・いとよくだい 鶏卵・脱脂粉乳・だいず	じゃがいも・さといも・なたね油 かたくり粉・食パン・黒砂糖 無塩バター	たまねぎ・にんじん・大根・こねぎ ほんしめじ・ごぼう・バナナ	エネルギー(kcal) 452 たんぱく質(g) 26.9 脂質(g) 14.4
21	金	オーロラチキン こまつなサラダ 揚げと豆腐のスープ みかん缶	粉乳 ★チヂミ	鶏もも・麦みそ・ベーコン・油揚げ 木綿豆腐・かつお節・脱脂粉乳 豚ばら・明治ラブ	かたくり粉・薄力粉・マヨネーズ 車糖・ごま・なたね油・ごま油	こまつな・りよくとうもろやし・きゅうり にんじん・スイートコーン・たまねぎ・はくさい こねぎ・ま昆布・みかん缶詰・にら	エネルギー(kcal) 442 たんぱく質(g) 24.2 脂質(g) 23.1
22	土	すき焼き風煮 ミートボール オレンジ	牛乳 かつぱえびせん	豚かた・焼き豆腐・かつお節 普通牛乳	うどん・なたね油・車糖 かつぱえびせん	たまねぎ・にんじん・えのきたけ 生しいたけ・根菜ねぎ・はくさい こまつな・だし昆布・バレンシアオレンジ	エネルギー(kcal) 450 たんぱく質(g) 20.4 脂質(g) 17.5
25	火	きびなごのから揚げ 白和え 南瓜のみそ汁 パン缶	粉乳(ココア入) ★フランクソテー	きびなご・木綿豆腐・麦みそ 煮干し・脱脂粉乳・フランクフルト	かたくり粉・なたね油・車糖・ごま	しょうが・こまつな・にんじん・ほしひじき トマト・生しいたけ・たまねぎ 西洋かぼちゃ・大根・こねぎ パインアップル缶詰	エネルギー(kcal) 412 たんぱく質(g) 27.7 脂質(g) 17.4
26	水	*誕生会* 鬼っころんち ヒレカツ ウインナー テータースティック スパソテー トマト 胡麻和え かきたま汁 いちご	HAPPY BIRTHDAY 粉乳 ケーキ	鶏もも・焼き竹輪・豚ヒレ・鶏卵 ウインナー・ベーコン・まぐろ缶詰 木綿豆腐・脱脂粉乳	薄力粉・パン粉・なたね油 フライドポテト・マロニエ・ガレット 車糖・ごま・かたくり粉 ショートケーキ	たまねぎ・にんじん・ぶなしめじ Feのり佃煮・青ピーマン・トマト こまつな・りよくとうもろやし・きゅうり スイートコーン・ブロッコリー・えのきたけ いちご	エネルギー(kcal) 435 たんぱく質(g) 21.7 脂質(g) 15.5
27	木	冬野菜のスープ 絹さやと豆腐のつくね 黄桃缶	粉乳 ★パンプキントースト	鶏もも・油揚げ・鶏ひき肉 木綿豆腐・鶏卵・脱脂粉乳 絹ごし豆腐・きな粉	じゃがいも・さといも・なたね油 ながいも・かたくり粉・車糖 ホットケーキミックス	たまねぎ・にんじん・大根・かぶ 西洋かぼちゃ・こねぎ・だし昆布 さやえんどう・さやいんげん・もも缶詰	エネルギー(kcal) 435 たんぱく質(g) 21.7 脂質(g) 15.5
28	金	チキンカレー ポテトサラダ オレンジ	粉乳 ★さつまぼうろ	鶏もも・鶏卵・ロースハム 脱脂粉乳	じゃがいも・なたね油 乾燥マッシュポテト・マヨネーズ 薄力粉・黒砂糖	たまねぎ・青ピーマン・ブロッコリー にんじん・西洋かぼちゃ・きゅうり スイートコーン缶詰・バレンシアオレンジ	エネルギー(kcal) 463 たんぱく質(g) 19.5 脂質(g) 16.9

(※ このマークの日はご飯はいりません)