



# 2024年2月 献立だより



	献立名	材料名(昼食・おやつ)				
		熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	調味料	おやつ
1 (木)	オニランチ ホットサラダ ジョア	米・じゃが芋・オリーブオイル	牛肉・シャウエッセン・エビ 牛乳	玉ネギ・人参・ブロッコリー コーン缶・パプリカ	食塩・カレールウ	牛乳 南瓜ポーロ
2 (金)	ごはん 大根そぼろ煮 じゃが芋オーロラソース	米・じゃが芋・マヨドレ 砂糖	豚ミンチ・厚揚げ・かまぼこ	大根・里芋・玉ネギ・人参 グリーンピース・ブロッコリー	食塩・酒・みりん・醤油 ケチャップ	スポロン ポップコーン
3 (土)	他人丼	米・砂糖	牛肉・卵・うすあげ	玉ネギ・人参・青ネギ	食塩・酒・みりん・醤油	りんごジュース ぱりんこ
5 (月)	十六穀米 ちゃんこうどん ほうれん草のコーン炒め	米・十六穀米・うどん	豚肉・うすあげ・かまぼこ ウインナー・牛乳	玉ネギ・人参・しめじ・白菜 青ネギ・ほうれん草・コーン缶	食塩・酒・みりん・醤油 鶏ガラの素	牛乳 サラダせんべい
6 (火)	春巻き丼 キャベツとちくわのポン酢和え えのきの味噌汁	米・春雨・ロールパン 砂糖・春巻きの皮・油	豚ミンチ・ちくわ・うすあげ 味噌	玉ネギ・人参・たけのこ・椎茸 青ネギ・キャベツ・えのき	食塩・酒・みりん・ポン酢	ヤクルト メープルパン
7 (水)	ごはん 赤魚のあんかけ ひじきと大豆煮	米・こんにゃく・砂糖	赤魚・大豆・うすあげ	玉ネギ・人参・しめじ・青ネギ ひじき	食塩・酒・みりん・醤油	りんごゼリー
8 (木)	ごはん・ゆめん 筑前煮 きゅうりとたくあんおかつ和え	米・こんにゃく・そうめん 砂糖・じゃが芋	豚肉・平天・鰹節・かまぼこ ウインナー・牛乳	人参・椎茸・たけのこ・玉ネギ・れんこん 青ネギ・ごぼう・絹さや・たくあん きゅうり	食塩・酒・みりん・醤油	牛乳 フランクフルト
9 (金)	ごはん 白菜の味噌汁 とんかつ フレンチサラダ	米・パン粉・油	豚肉・ツナ缶・うすあげ 味噌	キャベツ・きゅうり・コーン缶 人参・白菜・青ネギ・しめじ	食塩・ドレッシング	オレンジジュース 雪の宿
10 (土)	ピラフ スープ	米・白ゴマ	豚ミンチ	玉ネギ・人参・青ネギ・わかめ グリーンピース・コーン缶・福神漬	食塩・鶏ガラの素	りんごジュース ぼたぼた焼き
13 (火)	ごはん すき焼き風煮 大根サラダ	米・糸こんにゃく・すきふ 砂糖・じゃが芋	豚肉・焼き豆腐・かまぼこ カニかまぼこ	白菜・玉ネギ・人参・青ネギ 椎茸・大根・きゅうり	食塩・酒・みりん・醤油 ドレッシング	ヤクルト フライドポテト
14 (水)	鮭寿司 すまし汁 みかん	米・砂糖	鮭・豆腐・かまぼこ ヨーグルト	きゅうり・たくあん・玉ネギ 人参・青ネギ・みかん	食塩・酒・みりん・醤油	ファイバー ヨーグルト
15 (木)	ごはん キャベツの味噌汁 肉団子の酢豚風 ブロッコリー	米・砂糖・片栗粉・油	豚ミンチ・牛乳・うすあげ 味噌	玉ネギ・人参・パプリカ・青ネギ しめじ・ブロッコリー・キャベツ	食塩・酒・みりん・醤油 酢・ケチャップ	牛乳 コーンスナック
16 (金)	ゆかりごはん ちゃんぽんめん 揚げシューマイ	米・中華めん・さつま芋 シューマイの皮・油	豚肉・豚ミンチ	玉ネギ・キャベツ・人参 椎茸・青ネギ・ゆかり	食塩・酒・醤油・鶏ガラの素	ふかし芋
17 (土)	ハヤシライス	米	牛肉	玉ネギ・人参・マッシュルーム グリーンピース	食塩・ハヤシルウ	りんごジュース ハッピーターン
19 (月)	ごはん マーボー豆腐 中華スープ	米・春雨・砂糖	豚ミンチ・豆腐・なると 豚肉・牛乳	玉ネギ・人参・椎茸・ニラ チンゲン菜	食塩・酒・みりん・醤油 鶏ガラの素	牛乳 ミレービスケット
20 (火)	ごはん ちくわの味噌汁 鶏の照り焼き マカロニサラダ	米・マカロニ・マヨドレ 砂糖	鶏肉・ウインナー・ちくわ 味噌	きゅうり・人参・玉ネギ 青ネギ・コーン缶	食塩・酒・みりん・醤油	ヤクルト おさつスナック
21 (水)	おべんとうの日	じゃが芋・マヨドレ・片栗粉 パン粉・油	牛乳			牛乳 じゃが芋フライ
22 (木)	ロールパン 大根ポトフ ツナポテサラダ	ロールパン・じゃが芋 マヨドレ	ウインナー・ツナ缶 ヨーグルト	大根・人参・玉ネギ・キャベツ きゅうり・コーン缶・ブロッコリー バナナ	食塩・鶏ガラの素	バナナヨーグルト
24 (土)	中華丼 たくあん	米	豚肉・イカ・エビ	白菜・玉ネギ・人参・椎茸・チンゲン菜 たけのこ・もやし・たくあん	食塩・酒・鶏ガラの素	りんごジュース 星たべよ
26 (月)	ごはん もやしスープ 焼きギョーザ ほうれん草のゴマ和え	米・ギョーザの皮・白ゴマ 油	豚ミンチ・牛乳	玉ネギ・もやし・わかめ 青ネギ・ほうれん草・人参	食塩・鶏ガラの素・酒・醤油	牛乳 かりんとう
27 (火)	ごはん かき玉汁 コロケ ひじきのサラダ	米・じゃが芋・マヨドレ パン粉・油	合ミンチ・ちくわ・卵	玉ねぎ・ひじき・キャベツ・人参 れんこん・コーン缶・青ネギ	食塩・酒・醤油	ヤクルト ベジタべる
28 (水)	わかめごはん 豚汁 さわらの塩焼き ゆず大根	米・砂糖・こんにゃく じゃが芋	さわら・豚肉・かまぼこ 味噌・ヨーグルト	わかめ・大根・ゆず・人参 玉ネギ・ごぼう・青ネギ	食塩・酢	ぶどうヨーグルト
29 (木)	ごはん カレー肉じゃが ブロッコリーと 玉ネぎのおかつ和え	米・糸こんにゃく・砂糖 小麦粉・ゴマ油	豚肉・かまぼこ・鶏肉 牛乳・鰹節	玉ネギ・人参・グリーンピース ブロッコリー	食塩・酒・みりん・醤油	牛乳 チキンナゲット



マークが付いている日はインスタに投稿しています！

