





# 2025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 (土)	中華丼	米	豚肉・なると・エビ・イカ	白菜・玉ネギ・人参・椎茸 たけのこ・もやし・チンゲン菜	食塩・鶏ガラ	りんごジュース ばりんこ
3 (月)	さつま芋ごはん 春雨の中華煮 豆苗と卵のスープ	米・さつま芋・春雨・砂糖 片栗粉・コンソール・ゴマ油	豚ミンチ・卵・牛乳・エビ	玉ネギ・人参・椎茸・ニラ なす・豆苗	食塩・鶏ガラ・酒・みりん 醤油	牛乳 コーンフレーク
4 (火)	ロールパン ビーフシチュー フレンチサラダ	ロールパン・じゃが芋・米 フレンチドレッシング・白ゴマ	牛肉・ツナ缶	ブロッコリー・人参・玉ネギ・野沢菜漬 キャベツ・きゅうり・コーン缶	食塩・シチュールウ	おにぎり
5 (水)	鮭寿司 にゅうめん	米・そうめん・砂糖・油	鮭・かまぼこ・牛乳 チキンナゲット	きゅうり・たくあん・玉ネギ えのき・人参・青ネギ	食塩・酢・酒・みりん 醤油	牛乳 チキンナゲット
6 (木)	ごはん 豆腐の味噌汁 エビかつ じゃが芋のオーロラソース	米・じゃが芋・マヨドレ パン粉・油	かまぼこ・豆腐・牛乳 味噌・エビ	ブロッコリー・コーン缶・人参 玉ネギ・青ネギ・ケチャップ	食塩	牛乳 豆乳クッキー
7 (金)	じゃこわかめごはん おでん きゅうりとハムのナムル	米・こんにやく・砂糖 白ゴマ・ゴマ油	しらす・厚揚げ・ウインナー ちくわ・ロースハム	人参・大根・きゅうり・もやし わかめ・みかん缶	食塩・酒・みりん・醤油 鶏ガラ	野菜ゼリー
8 (土)	ピラフ もやしスープ	米	豚ミンチ	玉ネギ・人参・グリーンピース コーン缶・もやし・青ネギ	食塩・鶏ガラ・酒	りんごジュース 星たべよ
10 (月)	そばろご飯 高野豆腐の煮もの ささみと野菜のゴマだれ	米・砂糖・マヨドレ・白ゴマ ゴマ油	豚ミンチ・高野豆腐・かまぼこ 鶏ささみ・牛乳・ウインナー	人参・玉ネギ・しめじ・グリーンピース キャベツ・きゅうり・ブロッコリー	食塩・酒・みりん・醤油 酢	牛乳 ウインナーソーテ
12 (水)	五目チャーハン 揚げシュウマイ れんこんスープ	米・さつま芋・油 シュウマイの皮	豚ミンチ・卵・ウインナー 牛乳	玉ネギ・人参・青ネギ・椎茸 れんこん・キャベツ・しめじ	食塩・鶏ガラ・酒	牛乳 ふかし芋
13 (木)	ごはん すき焼き風煮 たまご焼き	米・糸こんにやく・すきふ ロールパン・砂糖・マヨドレ	豚肉・焼き豆腐・かまぼこ 卵・ツナ缶・牛乳	人参・玉ネギ・白菜・椎茸 青ネギ	食塩・酒・みりん・醤油	牛乳 ツナマヨパン
14 (金)	ごはん 豚汁 さわらの塩焼き ほうれん草の白和え	米・白ごま・こんにやく じゃが芋・砂糖・油	さわら・木綿豆腐・豚肉 かまぼこ・味噌・ヤクルト	ほうれん草・人参・玉ネギ ごぼう・青ネギ・大根・バナナ	食塩・めんつゆ	ヤクルト バナナ
15 (土)	豚の生姜焼き わかめスープ	米	豚肉	人参・玉ネギ・ピーマン もやし・青ネギ・わかめ	食塩・酒・みりん・醤油 鶏ガラ	りんごジュース ぼたぼた焼き
17 (月)	ごはん 肉じゃが ひじきのサラダ	米・じゃが芋・糸こんにやく・マヨドレ 砂糖・蒸しパンミックス	豚肉・かまぼこ・ちくわ 牛乳	玉ネギ・人参・グリーンピース ひじき・キャベツ・きゅうり・コーン缶	食塩・酒・みりん・醤油	牛乳 蒸しパン
18 (火)	ハヤシライス 福神漬 小松菜とツナの和え物 ぶどうゼリー 	米・マカロニ・砂糖・油	牛肉・ツナ缶・かつお節 ヤクルト・きな粉	人参・玉ネギ・マッシュルーム缶 グリーンピース・小松菜・塩昆布	食塩・ぼん酢・ハヤシルウ	ヤクルト マカロニきな粉
19 (水)	おべんとうの日	じゃが芋・片栗粉・砂糖	牛乳		食塩・酒・みりん・醤油	牛乳 いももち
20 (木)	昆布ごはん 肉うどん 大根サラダ	米・うどん・白ゴマ・砂糖	牛肉・うすあげ・かまぼこ カニカマ・牛乳	玉ネギ・青ネギ・人参・大根 きゅうり・コーン缶・塩昆布・みかん	食塩・酒・みりん・醤油 酢	牛乳 みかん
21 (金)	十六穀米ごはん ブロッコリー 赤魚のからあげ ジャーマンポテト 	米・十六穀米・片栗粉・砂糖 ゴマ油・油・じゃが芋	赤魚・ウインナー・ジョア	玉ネギ・ブロッコリー	食塩・醤油・酢	ジョア かにボンセン
22 (土)	春巻き丼 わかめスープ	米・春雨・春巻きの皮 ゴマ油・油	豚ミンチ	玉ネギ・人参・ピーマン・生姜 わかめ・青ネギ・椎茸・たけのこ	食塩・酒・みりん・醤油 鶏ガラ	りんごジュース ハッピーターン
25 (火)	ごはん 長ネギの味噌汁 焼きそば 大根のゆかり和え	米・焼きそば・じゃが芋 油	豚肉・イカ・うすあげ・味噌 かまぼこ・ヤクルト	玉ネギ・キャベツ・人参・青のり もやし・大根・長ネギ・青ネギ・ゆかり	食塩・焼きそばソース	ヤクルト フライドポテト
26 (水)	ごはん 鶏肉のバジルソテー オニオン れんこんのきんぴら スープ	米・白ゴマ・糸こんにやく オリーブ油・砂糖	鶏肉・牛乳・フルーチェ	れんこん・人参・玉ネギ バジル	食塩・酒・みりん・醤油	フルーチェ
27 (木)	ロールパン スープスパゲティ 南瓜サラダ	ロールパン・スパゲティ マヨドレ	ウインナー・ツナ缶・牛乳	玉ネギ・しめじ・人参 コーン缶・ブロッコリー・南瓜	食塩・シチュールウ	牛乳 ビスコ
28 (金)	ごはん 白菜の味噌汁 コロケ ひじきと大豆の煮付け	米・じゃが芋・こんにやく 砂糖・油	大豆・うすあげ・味噌	ひじき・人参・白菜・しめじ 青ネギ	食塩・酒・みりん・醤油	りんごゼリー



マークが付いている日はインスタに投稿しています！

※紀の川農園の無農薬のお米を使っています

