

2月献立表

日	曜日	牛乳	献立名	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	Kcal	予定	
1	木		ごはん 魚のピリ辛味噌焼き ごま醤油和え むらくも汁	牛乳 鯖 みそ 豆腐 たまご	米 砂糖 ごま でんぷん	しょうが ねぎ 人参 もやし 小松菜 きゃべつ コーン えのき	704		
2	金		イワシのひつまぶし 豚汁 黒糖豆	牛乳 イワシ 豚肉 豆腐 味噌 大豆	米 小麦粉 油 砂糖 じゃがいも こんにゃく 黒砂糖 でんぷん	ごぼう 大根 人参 ねぎ	775		
3	土	休日							
4	日	休日							
5	月		チキンクリームライス ポテトサラダ リンゴゼリー	牛乳 鶏肉 生クリーム 寒天	米 油 小麦粉 バター じゃがいも 油 砂糖	人参 玉ねぎ えりんぎ パセリ きゃべつ もやし リンゴジュース	808		
6	火		ごはん うめ〜つくね 生姜醤油和え 味噌汁	牛乳 鶏肉 豆腐 卵 味噌 生揚げ	米 パン粉 砂糖 ごま	ねぎ 梅 人参 白菜 もやし しょうが きゃべつ	726		
7	水		きなこ揚げパン チリコンカン チーズサラダ	牛乳 きな粉 豚肉 いんげん豆 大豆 チーズ	パン 油 砂糖 じゃがいも	にんにく 玉ねぎ 人参 トマト きゃべつ	695		
8	木		ほたてごはん 小魚の南蛮漬け けんちん汁	牛乳 ホタテ にぎす 豆腐	米 ごま でんぷん 小麦粉 砂糖 じゃがいも こんにゃく	人参 しょうが 小松菜 ねぎ ごぼう 大根	697		
9	金		ごはん あんかけ卵焼き おひたし 味噌汁	牛乳 鶏肉 大豆 豆腐 卵 生揚げ わかめ 味噌	米 油 砂糖 でんぷん ごま	しょうが 人参 しいたけ 小松菜 きゃべつ 玉ねぎ	742	2年 鎌倉	
10	土	休日							
11	日	建国記念の日							
12	月	振替休日							
13	火		ごはん 小魚のフライ ゆず和え 味噌汁	牛乳 豆腐 卵 ししゃも 味噌	米 小麦粉 パン粉 油	小松菜 人参 白菜 ゆず きゃべつ たまねぎ	698		
14	水		ツナクリームスパゲティ レモンレサラダ チョコレートケーキ	牛乳 鶏肉 ツナ 生クリーム 卵	スパゲティ 油 小麦粉 バター はちみつ チョコチップ 砂糖	玉ねぎ しめじ 小松菜 きゃべつ もやし 人参 レモン汁	782		
15	木		豚キムチ丼 中華卵スープ アセロラゼリー	牛乳 豚肉 鶏肉 豆腐 卵 寒天	米 砂糖 油 でんぷん ごま油	にんにく しょうが たまねぎ ねぎ キムチ もやし たら 人参 小松菜 アセロラ みかん	694		
16	金		レモントースト グリーンサラダ 鶏と豆のトマト煮	牛乳 鶏肉 いんげん豆	パン バター 砂糖 グラニュー糖	レモン きゃべつ 人参 コーン 玉ねぎ えりんぎ にんにく トマト	699		
17	土	休日							
18	日	休日							
19	月		ごはん 魚の塩焼き じゃが芋きんぴら 味噌汁	牛乳 魚 豆腐 味噌	米 油 砂糖 でんぷん ごま油	ごぼう 人参 大根 ねぎ しめじ	696		
20	火		ガーリックトースト カレーシチュー フレンチサラダ	牛乳 いんげん豆 鶏肉 チーズ	パン バター 砂糖 油 じゃがいも	にんにく パセリ 人参 たまねぎ しめじ きゃべつ コーン	702		
21	水		ごはん 五目肉じゃが ボン酢和え 抹茶ミルクゼリー	牛乳 豚肉 生揚げ わかめ 寒天 アガー	米 油 こんにゃく じゃがいも 砂糖	人参 玉ねぎ 椎茸 もやし きゃべつ レモン汁	785		
22	木		回鍋肉丼 ピリ辛大根サラダ のり塩ポテト	牛乳 豚肉 味噌 わかめ	米 油 砂糖 でんぷん ごま じゃがいも	きゃべつ 人参 ピーマン 椎茸 にんにく 生姜 大根	779		
23	金	天皇誕生日							
24	土	休日							
25	日	休日							
26	月	期末考査 1日目							
27	火		あんかけチャーハン 中華スープ 大豆と煮干しの甘辛	牛乳 豚肉 みそ わかめ ひよこ豆	米 油 でんぷん ごま油 さつまいも 砂糖	人参 椎茸 ねぎ こねぎ 玉ねぎ もやし 小松菜	770		
28	水		じゃこ入りガーリックライス ワンタンスープ カフェオレゼリー	牛乳 ベーコン ちりめん 寒天	米 バター 油 ワンタンの皮 砂糖	にんにく パセリ 白菜 人参 小松菜 ねぎ	700		
29	木		ごはん 鯖のチーズ味噌焼き 和風サラダ かきたま汁	牛乳 魚 豆腐 味噌 わかめ チーズ	米 砂糖 油 でんぷん	しょうが きゃべつ もやし 人参 小松菜	681		

都合により献立が変更になる場合があります。