



2月の献立予定表



子どものその オレンジ 2020.2

月曜日		火曜日		水曜日		木曜日		金曜日		土曜日	
1 れんこんチップ											
生姜焼きごはん 米 豚ばら 豚肉 しょうが しょうゆ こま こま油											
鶏汁 鶏肉 だいこん にんじん ごぼう たまねぎ えのきたけ 油揚げ だしパック みそ											
板ずりきゅうり きゅうり 食塩											
果物 麦茶											
お菓子 ミニカップゼリー 麦茶											
3 まめまき		4		5		6		7		8	
カレーライス	米 豚肉 たまねぎ にんじん じゃがいも かぼちゃ にんにく 油 カレー粉 クチャップ 中濃ソース カレールウ 食塩 小麦粉 野菜パイオン	ごはん	豚肉 たまねぎ たけのこ はるさめ にんじん こまつな 食塩 しょうゆ 野菜パイオン	ごはん	鶏肉 にんじん だいこん 油揚げ 干ししいたけ 油 だいず こんにやく みそ だし節	鮭ごはん	米 食塩 こま さけ	長崎うどん	うどん 豚ばら はくさい たまねぎ にんじん 干ししいたけ チンゲンサイ あさり缶 鳥がらだし 食塩 しょうゆ 油 片栗粉 こま油	ごはん	
ひじきのサラダ	ツナ缶 ひじき レタス キャベツ きゅうり きび砂糖 酢 しょうゆ こま油 コーン缶	春雨スープ	豚ひき肉 にんじん たまねぎ ねぎ しょうが にんにく にら 豆腐 干ししいたけ 油 しょうゆ みそ きび砂糖 食塩 鳥がらだし 片栗粉 こま油	呉汁	鶏肉 しょうゆ 本みりん 酒	みそ汁	みそ 煮干し 豆腐 なめこ えのきたけ たまねぎ	大学芋	さつまいも 油 きび砂糖 しょうゆ 黒こま	具沢山みそ汁	みそ だしパック にんじん さつまいも だいこん たまねぎ 豚肉
はやか		麻婆豆腐		鶏の照り焼き		筑前煮	鶏肉 さといも だいこん にんじん ごぼう 干ししいたけ こんにやく 油 きび砂糖 本みりん しょうゆ いんげん	ブロッコリー	ブロッコリー 食塩	春雨の炒め物	豚ばら 豚肉 緑豆はるさめ たまねぎ にんじん ビーマン 干ししいたけ たけのこ にんにく しょうが しょうゆ 鳥がらだし 野菜パイオン 食塩 油 こま油
麦茶		板ずりきゅうり	きゅうり 食塩	ほうれんそうともやしののり	ほうれんそう もやし しょうゆ 油 かつお節 焼きのり	いよかん		りんご		果物 麦茶	
ミートマカロニ	マカロニ 豚ひき肉 たまねぎ にんじん クチャップ 食塩	りんご 麦茶		ぼんかん 麦茶		麦茶		牛乳		お菓子	
牛乳		さつま芋のおやき	さつまいも きび砂糖 マーガリン 食塩 片栗粉	ココア蒸しパン	ホットケーキミックス 小麦粉 ココア きび砂糖 油 酢	フレンチトースト	食パン 牛乳 きび砂糖 マーガリン	おにぎり	米 焼きのり 食塩	お菓子	
チーズ		麦茶		牛乳		牛乳		麦茶		麦茶	
10		11		12		13		14		15	
ごはん				味噌ラーメン	中華めん 油 豚肉 キャベツ ねぎ もやし にんじん たまねぎ コーン缶 鳥がらだし みそ しょうゆ きび砂糖 酒 片栗粉 こま油	あんぱん	パン あずき きび砂糖 食塩	ごはん		五目鶏飯	米 鶏肉 にんじん ごぼう 油揚げ 干ししいたけ 油 きび砂糖 食塩 酒 しょうゆ いんげん
みそ汁	みそ 煮干し こまつな だいこん 油揚げ			もやしのナムル	もやし ほうれんそう にんじん 鶏ささ身 酒 酢 しょうゆ きび砂糖 こま油	ワントンスープ	豚ひき肉 たまねぎ にんじん もやし ねぎ ワントンの皮 食塩 しょうゆ 野菜パイオン	タンブリングシチュー	鶏肉 たまねぎ にんじん はくさい 油 食塩 しょうゆ だし節 小麦粉 卵	みそ汁	みそ 煮干し 豆腐 生わかめ えのきたけ
サバの塩焼き	さば 食塩			いよかん		ブロッコリーのサラダ	ブロッコリー レタス キャベツ きゅうり にんじん ハム マヨネーズ 食塩 油 酢	焼きししゃも		ウインナー	
きんぴら	にんじん ごぼう きび砂糖 本みりん しょうゆ こま こま油			牛乳		ゼリー 麦茶		五目豆	だいず こんぶ こんにやく にんじん ごぼう れんこん きび砂糖 しょうゆ 本みりん いんげん	板ずりきゅうり	きゅうり 食塩
はやか 麦茶				黄な粉おはぎ	米 もち米 きな粉 きび砂糖 食塩	かぼちゃスコーン	かぼちゃ ホットケーキミックス きび砂糖 油	りんご 麦茶		果物 麦茶	
ホットドック	ドッグパン ウインナー			煮干し 麦茶		おやつ昆布 牛乳		ベイクトポテト(カレー風味)	じゃがいも 食塩 油 野菜パイオン カレー粉	お菓子	
りんご 牛乳				17		20		いよかん 牛乳		ミニカップゼリー	
21		22		18		19		23		24	
ひじきのドライカレー	米 豚ひき肉 ひじき たまねぎ にんじん ビーマン にんにく しょうが 油 クチャップ 中濃ソース 食塩 カレールウ カレー粉 野菜パイオン	ごはん	豚肉 たまねぎ たけのこ はるさめ にんじん こまつな 食塩 しょうゆ 野菜パイオン	ごはん	鶏肉 にんじん だいこん 油揚げ 干ししいたけ 油 だいず こんにやく みそ だし節 こまつな	鮭ごはん	米 食塩 こま さけ	長崎うどん	うどん 豚ばら はくさい たまねぎ にんじん 干ししいたけ チンゲンサイ あさり缶 鳥がらだし 食塩 しょうゆ 油 片栗粉 こま油	ごはん	
野菜スープ	豚系切り肉 たまねぎ にんじん じゃがいも キャベツ もやし 油 食塩 野菜パイオン	春雨スープ	豚ひき肉 にんじん たまねぎ ねぎ しょうが にんにく にら 豆腐 干ししいたけ 油 しょうゆ みそ きび砂糖 食塩 鳥がらだし 片栗粉 こま油	味噌ラーメン	生中華めん 油 豚肉 キャベツ ねぎ もやし にんじん たまねぎ コーン缶 鳥がらだし みそ しょうゆ きび砂糖 酒 片栗粉 こま油	みそ汁	みそ 煮干し 豆腐 なめこ えのきたけ たまねぎ	大学芋	さつまいも 油 きび砂糖 しょうゆ 黒こま	具沢山みそ汁	みそ だしパック にんじん さつまいも だいこん たまねぎ 豚肉
いよかん		麻婆豆腐		もやしのナムル	もやし ほうれんそう にんじん 鶏ささ身 酒 酢 しょうゆ きび砂糖 こま油	筑前煮	鶏肉 さといも だいこん にんじん ごぼう 干ししいたけ こんにやく 油 きび砂糖 本みりん しょうゆ いんげん	ブロッコリー	ブロッコリー 食塩	春雨の炒め物	豚ばら 豚肉 緑豆はるさめ たまねぎ にんじん ビーマン 干ししいたけ たけのこ にんにく しょうが しょうゆ 鳥がらだし 野菜パイオン 食塩 油 こま油
牛乳		板ずりきゅうり	きゅうり 食塩	りんご		りんご		はるみ 牛乳		果物 麦茶	
ミートマカロニ	マカロニ 豚ひき肉 たまねぎ にんじん クチャップ 食塩	りんご 麦茶		ぼんかん 麦茶		麦茶		おにぎり	米 焼きのり 食塩	お菓子	
いよかん		さつま芋のおやき	さつまいも きび砂糖 マーガリン 食塩 片栗粉	牛乳		牛乳		麦茶		麦茶	
チーズ		麦茶		するめ		ポンカン		甘辛炒り大豆	だいず 片栗粉 しょうゆ きび砂糖	ミニカップゼリー	
24		25		26		27		28		29	
※献立は、材料の関係で変更する場合があります。											
ごはん		ごはん		味噌ラーメン	生中華めん 油 豚肉 キャベツ ねぎ もやし にんじん たまねぎ コーン缶 鳥がらだし みそ しょうゆ きび砂糖 酒 片栗粉 こま油	ハンズパン	キャベツ コーン缶 ベーコン 食塩 野菜パイオン	ごはん		生姜焼きごはん	米 豚ばら 豚肉 しょうが しょうゆ こま こま油
みそ汁	みそ 煮干し こまつな だいこん 油揚げ	春雨スープ	豚ひき肉 にんじん たまねぎ ねぎ しょうが にんにく にら 豆腐 干ししいたけ 油 しょうゆ みそ きび砂糖 食塩 鳥がらだし 片栗粉 こま油	もやしのナムル	もやし ほうれんそう にんじん 鶏ささ身 酒 酢 しょうゆ きび砂糖 こま油	キャベツとコーンのスープ	豚レバー 牛乳 しょうが にんにく 酒 しょうゆ 片栗粉 油 クチャップ 中濃ソース きび砂糖	みそ汁	みそ 煮干し かぼちゃ 生わかめ 油揚げ	鶏汁	鶏肉 だいこん にんじん ごぼう たまねぎ えのきたけ 油揚げ だしパック みそ
サバの塩焼き	さば 食塩	麻婆豆腐		りんご		レバーのナポリ風	じゃがいも きゅうり 食塩 にんじん ハム コーン缶 マヨネーズ 食塩 油 酢	すき焼風煮	はくさい たまねぎ 豚肉 きび砂糖 本みりん しょうゆ 焼き豆腐 しらす き にんじん 片栗粉	板ずりきゅうり	きゅうり 食塩
きんぴら	にんじん ごぼう きび砂糖 本みりん しょうゆ こま こま油	板ずりきゅうり	きゅうり 食塩	牛乳		ポテトサラダ		かぶの甘酢漬	かぶ 食塩 きび砂糖 酢	果物 麦茶	
はるみ 麦茶		りんご 麦茶		ホットドック	ドッグパン ウインナー	三宝柑 牛乳		りんご 麦茶		お菓子	
ホットドック		さつま芋のおやき	さつまいも きび砂糖 マーガリン 食塩 片栗粉	かぼちゃスコーン	かぼちゃ きび砂糖 ホットケーキミックス 油	黄な粉おはぎ	米 もち米 きな粉 きび砂糖 食塩	ベイクトポテト(カレー風味)	じゃがいも 食塩 油 野菜パイオン カレー粉	お菓子 麦茶	
りんご 牛乳		麦茶		おやつ昆布 麦茶		煮干し 麦茶		三宝柑 牛乳		ミニカップゼリー	

(エネルギー：428kcal、たんぱく質15.4g、脂質：11.9g)