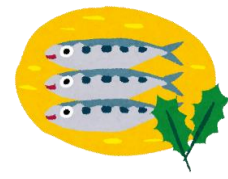




2月献立表



日付	曜日	昼食	主な材料と体内での働き			3時
			主にかからだをつくるもの	主にかからだの調子を整えるもの	主に熱や力のもとになるもの	
1	土	ビビンバ混ぜごはん 厚揚げのスープ ゼリー	豚ミンチ 厚揚げ	しょうが・チンゲン菜・人参・もやし 小松菜 グレーゼリー	米	
3	月	☆節分☆ 散らし寿司 五目煮豆 つみれ汁※つみれは3/2個付	高野豆腐・ピンクデンブ 大豆・ちくわ 国産真アジ入つみれ	人参・干しいたけ・コーン・きゅうり 大根・人参・こんにやく・グリーンピース 白菜・ねぎ	米	鬼まんじゅう
4	火	ロールパン 鶏肉のオーロラ焼き ブロッコリーのごまサラダ キャベツのスープ チーズ	鶏肉 チーズ	ブロッコリー・人参・黄パプリカ キャベツ・人参	パン	
5	水	中華丼 もやしのナムル 玉子スープ	豚肉・ナルト 玉子	白菜・玉ねぎ・人参・干しいたけ・しょうが もやし・チンゲン菜・人参 干わかめ	米	ピザトースト
6	木	ご飯 鶏じゃが 小松菜の塩昆布和え 味噌汁	鶏肉 ちくわ	玉ねぎ・人参・糸こんにやく・インゲン 小松菜・キャベツ・汐ふき昆布 千切り大根・ねぎ	米 じゃがいも	
7	金	ご飯 厚揚げのそぼろ炒め煮 和風かぼちゃサラダ 味噌汁	厚揚げ・豚ミンチ	人参・玉ねぎ・ピーマン 南瓜・きゅうり・人参 ほうれん草	米 切り麩	きな粉クッキー
8	土	焼きそば 果物（オレンジ）	豚肉	キャベツ・玉ねぎ・人参 オレンジ	ラーメン	
10	月	ご飯 たらのごま焼き 高野豆腐の煮物 味噌汁 チーズ	タラ 高野豆腐 チーズ	人参・きぬさや 南瓜・玉ねぎ	米	フライドポテト
12	水	肉みそスパゲティ 野菜スープ フルーツヨーグルト	合ミンチ・味噌 ヨーグルト	玉ねぎ・人参 白菜・チンゲン菜・人参・コーン パイン缶・黄桃缶	スパゲッティ	わかめおにぎり
13	木	カレーライス お豆のサラダ オレンジ	豚肉 大豆	玉ねぎ・人参 キャベツ・黄パプリカ・人参 オレンジ	米・じゃがいも	
14	金	ご飯 鶏肉マーマレード焼き 白菜サラダ オニオンスープ	鶏肉 ちくわ	白菜・コーン・人参 玉ねぎ・人参・パセリ	米 マーマレードジャム	ココアケーキ
15	土	そばろ丼 味噌汁 ゼリー	とりのミンチ	玉ねぎ・人参・インゲン・しょうが もやし・干わかめ りんごゼリー	米	
17	月	ご飯 さばの塩焼き チンゲン菜の和え物 貝たくさん味噌汁	サバ 豆腐・あげ	チンゲン菜・キャベツ・人参 玉ねぎ・人参・ねぎ	米	大学いも
18	火	食パン 豚肉のカレーソテー ブロッコリーサラダ さつまいものスープ	豚肉	キャベツ・玉ねぎ・ピーマン・赤パプリカ ブロッコリー・人参 ほうれん草	パン・ミニイチゴジャム さつまいも	
19	水	ご飯 炒り豆腐 南瓜の煮物 味噌汁 チーズ	豆腐・豚肉 チーズ	玉ねぎ・人参・干しいたけ・きぬさや 南瓜・インゲン もやし・人参	米	ブドウゼリー
20	木	ご飯 鶏肉とじゃがいものケチャップ炒め マカロニサラダ 小松菜のクリームスープ	鶏肉 ツナ缶	人参・ピーマン 人参・きゅうり 小松菜・玉ねぎ	米 じゃがいも マカロニ	
21	金	豚玉丼 千切り大根のポン酢和え 味噌汁	豚肉・玉子	玉ねぎ・グリーンピース 千切り大根・きゅうり・人参 白菜・干わかめ	米	レーズンスコーン
22	土	五目うどん 果物（りんご）	豚肉	人参・玉ねぎ・えのきだけ・ねぎ りんご	うどん	
25	火	☆お誕生日会☆ ご飯 鶏の唐揚げ フレンチサラダ 小松菜のスープ	鶏肉	にんにく キャベツ・人参・コーン 小松菜・白菜	米	りんごケーキ
26	水	ツナチャーハン 春雨の酢の物 けんちん汁	ツナ缶 ちくわ 鶏肉・あげ	玉ねぎ・人参・コーン 人参・干わかめ 大根・干しいたけ・ねぎ	米 はるさめ	プリン
27	木	ご飯 あかうおの生姜煮 じゃがいものきんぴら 味噌汁 チーズ	赤魚 さつまあげ 豆腐 チーズ	しょうが 人参・グリーンピース ねぎ	米 じゃがいも	
28	金	みそラーメン 大根サラダ バナナ	豚肉・味噌 ツナ缶	白菜・人参・コーン・干わかめ 大根・きゅうり バナナ	ラーメン	ジャムサンド