

## 2月予定献立表

日	曜	献立内容	血や肉、骨や歯になるもの	からだの調子を整える	体を動かす 熱や力になるもの
2	月	ごはん 厚焼き卵 即席漬け 高野豆腐の含め煮	厚焼き卵 高野豆腐	白菜 きゅうり 人参 玉ねぎ インゲン	ごはん 砂糖
3	火	ごはん 白身魚フライ 金時豆 バンバンジーサラダ	白身魚フライ 鶏肉 金時豆	キャベツ 人参 コーン	ごはん 油 砂糖
4	水	(あさひ) 自宅弁当			
		(若葉) ごはん かぼちゃ挽肉フライ 酢の物 煮しめ／年長以外	かぼちゃ挽肉フライ 焼き豆腐	きゅうり キャベツ 人参 大根 インゲン	ごはん 油 砂糖 里芋
5	木	ハヤシライス 海藻サラダ バナナ	豚肉 海藻	玉ねぎ 人参 しめじ ブロッコリー バナナ	ごはん 油 じゃがいも ハヤシルウ
6	金	ごはん 麻婆豆腐 そえ野菜 かぼちゃの味噌汁	豚ひき肉 木綿豆腐	人参 しいたけ 玉ねぎ キャベツ かぼちゃ	ごはん 油 砂糖 でんぶん
7	土	ロールパン 魚肉ソーセージ 牛乳	魚肉ソーセージ 牛乳		ロールパン
9	月	ごはん 赤魚西京焼き 白菜漬け ひじきがんも添え	赤魚 ひじき がんも	白菜 もやし きゅうり 人参	ごはん 砂糖
10	火	ベーコンピラフ 鶏の唐揚げ ブロッコリー醤油和え 小松菜の味噌汁	ベーコン 鶏肉 うすあげ	玉ねぎ 人参 コーン ピーマン ブロッコリー 小松菜	ごはん 油 砂糖 でんぶん
12	木	ごはん 八宝菜 肉シューまい カレー風味ポテトサラダ	豚肉 シューまい	人参 たけのこ しいたけ 白菜 玉ねぎ ピーマン きゅうり	ごはん ごま油 でんぶん じゃがいも マヨネーズ
13	金	食パン ハートコロッケ 華風和え キャベツのスープ	コロッケ	もやし 人参 ほうれん草 キャベツ 玉ねぎ	ごはん 油 春雨 ごま油
14	土	ロールパン 魚肉ソーセージ 牛乳	魚肉ソーセージ 牛乳		ロールパン
16	月	ごはん 魚のコーンマヨ焼き ごま味噌和え 切干大根煮	ホキ うすあげ	コーン ほうれん草 もやし 人参 切干大根 しいたけ	ごはん 砂糖 マヨネーズ
17	火	三食丼 豆腐の味噌汁 みかんゼリー	鶏ひき肉 卵 豆腐	小松菜 しめじ 玉ねぎ	ごはん 油 砂糖 みかんゼリー
18	水	(あさひ) 自宅弁当			
		(若葉) ごはん 厚揚げチャンプル 春巻 豆乳スープ	厚揚げ 春巻 ベーコン グリンピース	テンゲンサイ 人参 しいたけ もやし 玉ねぎ	ごはん 油 じゃがいも
19	木	食パン 鶏肉のマヨネーズ焼き 青のりポテト ABCマカロニスープ	鶏肉	玉ねぎ 人参 テンゲンサイ	食パン 油 マヨネーズ じゃがいも マカロニ
20	金	スパゲッティーミートソース オムレツ わかめスープ	豚ひき肉 オムレツ わかめ	玉ねぎ 人参 トマト もやし	スパゲッティー 油 砂糖
21	土	ロールパン 魚肉ソーセージ 牛乳	魚肉ソーセージ 牛乳		ロールパン
24	火	ごはん 豚肉きのこ炒め 塩キャベツ おでん	豚肉 ちくわ 厚揚げ	人参 玉ねぎ しめじ しいたけ エリンギ キャベツ きゅうり 大根	ごはん 油 砂糖 こんにゃく
25	水	ごはん チキン味噌漬け焼き コーン和え 炊き合わせ	鶏肉 厚揚げ	ほうれん草 人参 コーン もやし 大根 インゲン	ごはん 油 砂糖 こんにゃく
26	木	ごはん 豚ひれ肉の竜田揚げ 白菜の醤油和え じゃがいものつや煮	豚ひれ肉	白菜 人参 大根	ごはん 油 砂糖 でんぶん じゃがいも
27	金	ひじきごはん 魚の照焼き 茄子キャベツ 肉じゃが	ひじき うすあげ ホキ 豚肉 グリンピース	人参 キャベツ 玉ねぎ	ごはん 油 砂糖 こんにゃく じゃがいも
28	土	ロールパン 魚肉ソーセージ 牛乳	魚肉ソーセージ 牛乳		ロールパン

※都合により献立、材料を変更することがあります。

※4 (水) 年長児 (あさひ・若葉ともに) は、立山青少年の家で昼食 (自宅弁当) です。