

2月 献立表

日	曜	献立	熱と力になるもの	血・肉・骨になるもの	体の調子を整えるもの	日	曜	献立	熱と力になるもの	血・肉・骨になるもの	体の調子を整えるもの		
3	月	ご飯 豚肉生姜焼き せん野菜 春雨サラダ	粉ふき芋 バナナ	米、砂糖、ごま、ごま油、じゃがいも	豚肉、卵、魚肉ソーセージ	玉ねぎ、キャベツ、レタス、きゅうり、人参、カットわかめ、バナナ	17	月	ご飯 つぼ漬け 鶏のから揚げ せん野菜 がんとどきの煮物	バナナ	米、ごま、砂糖、ごま油	鶏もも肉、卵、魚肉ソーセージ	キャベツ、レタス、きゅうり、人参、カットわかめ、バナナ
4	火	ご飯 揚げ餃子 レタス マーボー豆腐	金時豆 いぬねこゼリー	米、餃子の皮、油、砂糖、ごま油	木綿豆腐、豚ひき肉、みそ、豆	レタス、ねぎ	18	火	黒糖ロール 鮭とポテトのグラタン 三色ナムル レタス・ブロッコリー	みかん	パン、じゃがいも、ごま油、ごま	鮭、チーズ、バター、牛乳	玉ねぎ、もやし、ほうれん草、人参、レタス、ブロッコリー、みかん
5	水	バターロール ミートオムレツ 和風スパゲティ ウインナー・レタス	元気ヨーグルト	パン、スパゲティ	卵、豚ひき肉、牛乳、ウインナー、ヨーグルト	玉ねぎ、人参、玉ねぎ、小松菜、しめじ、レタス	19	水	ご飯 ささみナゲット せん野菜 切干大根ゴマサラダ	枝豆	米、パン粉、マヨネーズ、ごま、ごまドレッシング	豚ひき肉、鶏ささみ、はんぺん	キャベツ、レタス、切干大根、きゅうり、人参、コーン缶、枝豆、バナナ
6	木	ご飯 カレイの煮つけ かぼちゃのキッシュ ブロッコリードレッシング和え	りんご	米、砂糖、ごま	カレイ、卵、ウインナー、牛乳、チーズ	かぼちゃ、ブロッコリー、りんご	20	木	お弁当デー				
7	金	ご飯 ポークカレー 福神漬け みかん		米、じゃがいも、油、砂糖	豚肉	玉ねぎ、人参、福神漬け、みかん	21	金	ご飯 ポークカレー 福神漬け りんご		米、じゃがいも、油、砂糖	豚肉	玉ねぎ、にんじん、福神漬け、りんご
8	土						22	土					
9	日						23	日					
10	月	ドックパン 焼きそば ブロッコリーとツナのサラダ 枝豆	バナナ	パン、焼きそばめん、マカロニ、マヨネーズ、砂糖	豚肉、ツナ缶	キャベツ、人参、ピーマン、ブロッコリー、ミニトマト、コーン缶、枝豆、バナナ	24	月	振替休日				
11	火	建国記念の日					25	火	かぼちゃのほうとう わかめのおにぎり みかん		米、米粉、ごま	みそ、豚肉、卵	かぼちゃ、大根、白菜、人参、しめじ、みかん
12	水	ご飯 メルルーサーコンマヨ焼き ひじき大豆煮 ほうれん草おかか和え	みかん	米、マヨネーズ、じゃがいも、砂糖	メルルーサー、ベーコン、ひじき、大豆水煮、かつお節	人参、ほうれん草、みかん	26	水	ご飯 ミートボール せん野菜 野菜の煮物	ブロッコリーとカニカマのごま和え	米、パン粉、マヨネーズ、砂糖、じゃがいも、ごま	豚ひき肉、卵、カニカマ、ジョア	玉ねぎ、キャベツ、レタス、大根、人参、ブロッコリー
13	木	ご飯 キッズビビンバ わかめスープ りんご		米、砂糖、ごま、ごま油	豚ひき肉	ねぎ、もやし、人参、ほうれん草、カットわかめ、りんご	27	木	ご飯 さわらの塩焼き 鶏つくねのあんかけ(ひじき) 枝豆コーン	りんご	米、砂糖	さわら、鶏ひき肉、ひじき、はんぺん、バター	玉ねぎ、人参、枝豆、コーン缶、りんご
14	金	ご飯 チキンカレー 福神漬け フルーツゼリー		米、じゃがいも、油	鶏もも肉	玉ねぎ、人参、福神漬け、みかん缶、粉かんでん	28	金	バターロール ブラウンシチュー バナナ		パン、じゃがいも、油	豚肉	玉ねぎ、人参、バナナ
1か月の平均栄養量		エネルギー	たんぱく質	脂質	塩分	357 kcal	13.4 g	9.3 g	1.4 g				

- 基本の献立を基に月齢に合わせてメニューや味付け、サイズなどを変更していきます。
- 材料の都合によっては献立を変更する場合があります。