



# 2月 きゅうしょくのこんだて

ひにち ようび	主食(ごはん・パン) 主菜(おもなおかず) 副菜(おかず) デザート・その他	牛乳	使われている食品と体内での主な働き					
			あかのグループ 体をつくるもの		みどりのグループ 体の調子をととのえるもの		きいろのグループ 熱や力になるもの	
			1群	2群	3群	4群	5群	6群
1 (木)	むぎごはん マーボー豆腐 しゅうまい	○	ぶたにく とりにく とうふ うずらたまご みそ	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ	たまねぎ しいたけ にんにく しょうが	こめ むぎ さとう でんぶん こむぎこ	ごまあぶら あぶら
2 (金)	ワンローフパン はちみつ&マーガリン ポークビーンズ ゆでやさいのサラダ ごまドレッシング	○	ぶたにく ベーコン てぼうまめ	ぎゅうにゅう	にんじん いんげん トマト ブロッコリー	たまねぎ セロリ にんにく しょうが キャベツ コーン	パン はちみつ じゃがいも さとう	あぶら マーガリン ごまドレッシング
5 (月)	ごはん のりつくだに いわしのうめに とうふじる ふくまめ 	○	いわし とうふ とりにく だいず	のりつくだに ぎゅうにゅう わかめ	にんじん ねぎ	うめ	こめ さとう	
6 (火)	むぎごはん キムチなべ ひじきのいりに	○	ぶたにく とうふ みそ とりにく あぶらあげ	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん	だいこん ごぼう こんにやく しめじ ねぎ はくさい	こめ むぎ さといも さとう	あぶら
7 (水)	ごはん(すくなめ) カレーうどん やさいソテー	○	ぶたにく ベーコン	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ	たまねぎ しいたけ キャベツ もやし	こめ かんめん	あぶら
8 (木)	わかめごはん(すくなめ) ぶりフライ そうじ	○	ぶり とりにく かまぼこ	わかめ ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう	はくさい しいたけ	こめ しらたま パンこ こむぎこ	あぶら
9 (金)	けんえんコッペパン クリームスパゲッティ にしよくサラダ ノンエッグマヨネーズ りんご	○	とりにく ベーコン	ぎゅうにゅう なまクリーム	にんじん パセリ ブロッコリー	たまねぎ コーン カリフラワー りんご	パン スパゲッティ こむぎこ	あぶら マヨネーズ
13 (火)	ごはん にくじゃが ちりめんいりたかないり	○	ぶたにく	ぎゅうにゅう しらすぼし	にんじん たかなづけ	こんにやく たまねぎ ピース	こめ じゃがいも さとう	あぶら ごま ごまあぶら
14 (水)	コーンごはん ハートのコロケ みそしる チョコレートプリン 	○	あぶらあげ とうふ みそ とりにく ぶたにく	ぎゅうにゅう	<b>こまつな (くまがいさん)</b>	コーン キャベツ たまねぎ	こめ チョコプリン じゃがいも こむぎこ パンこ	あぶら
15 (木)	ごはん にこみハンバーグ やさいスープ オレンジ	○	ぶたにく とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん パセリ	マッシュルーム たまねぎ しめじ オレンジ	こめ さとう でんぶん	あぶら
16 (金)	けんさんむぎしょくパン いちごジャム チャンポン ぎすけに	○	かまぼこ ぶたにく いか だいず	ぎゅうにゅう いりこ	にんじん ねぎ	キャベツ たまねぎ もやし	パン ジャム ちゅうかめん でんぶん さとう	あぶら ごまあぶら ごま
19 (月)	ごはん せんぎりだいこんのふくめに ぶたじる 	○	とりにく てんぶら あぶらあげ ぶたにく とうふ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ	だいこん しいたけ ごぼう はくさい	こめ さとう さといも さつまいも	あぶら
20 (火)	ごはん レバーとあつあげのピリから せんべいじる 	○	とりレバー あつあげ とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん	だいこん ごぼう いとこんにやく はくさい しいたけ ねぎ	こめ さとう でんぶん かきせんべい	あぶら
21 (水)	むぎごはん チキンカレー フルーツカクテル	○	とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ ピース りんご にんにく しょうが みかん パイン もも	こめ むぎ じゃがいも ゼリー	あぶら
22 (木)	ごもくごはん(すくなめ) きつねうどん ごまあえ げんきヨーグルト	○	あぶらあげ かまぼこ	しらすぼし ぎゅうにゅう ヨーグルト	にんじん ねぎ ほうれんそう	ごぼう しいたけ キャベツ	こめ さとう かんめん	あぶら ごま
26 (月)	むぎごはん はっぽうさい ぎょうざ	○	うずらたまご ぶたにく	ぎゅうにゅう	いんげん にんじん	たけのこ キャベツ たまねぎ はくさい しいたけ にんにく しょうが	こめ むぎ でんぶん こむぎこ	ごまあぶら あぶら
27 (火)	ごはん けんさんやさいのたまごやき ミニトマト かかに	○	たまご とりにく こうやとうふ かつおぶし	ぎゅうにゅう	<b>ミニトマト (まづきさん)</b> にんじん いんげん こまつな ねぎ	こんにやく ごぼう えのきたけ	こめ じゃがいも さとう	あぶら
28 (水)	ごはん(すくなめ) しょうがやき ごまいりだんごじる	○	ぶたにく とりにく みそ	ぎゅうにゅう	にんじん <b>こまつな (くまがいさん)</b>	もやし たまねぎ しょうが えのきたけ はくさい	こめ さとう でんぶん さといも こむぎこ しらたまこ	あぶら ごま
29 (木)	ごはん(すくなめ) さばみぞれに きりたんぼなべ 	○	さば とりにく あぶらあげ とうふ	ぎゅうにゅう	にんじん	ごぼう こんにやく まいたけ ねぎ だいこん	こめ きりたんぼ	

※材料の都合により献立が変更になることがあります。