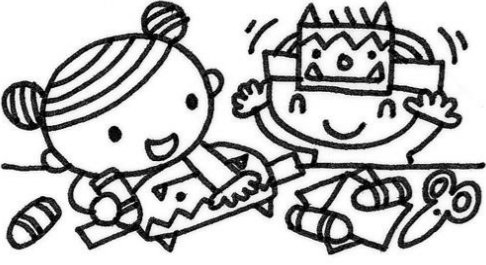




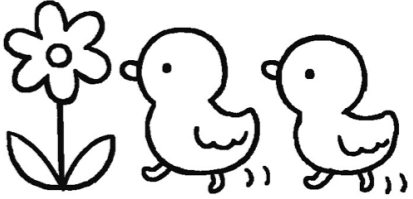
献立表

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日		
				<p>「冬野菜を味わおう」 もうしばらくは寒い日が続きますが、日中は暖かく、 少しずつ春の気配が感じられるようになってきました。 そんな2月は節分があります。 豆まきで使う大豆は「畑の肉」と言われ、お肉と同じくらいの良質のたんぱく質や、 鉄・カルシウム・食物繊維などさまざまな栄養素が含まれています。 節分をきっかけにいろいろな料理を食べて、毎日元気に過ごしましょう！</p>			

30	31	1	2	3	4
牛乳 小魚カップリング	牛乳 バナナ	牛乳 ミレービスケット	牛乳 バナナ	牛乳 豆花クッキー	牛乳 ミニハート
白飯	大豆ごはん	白飯	白飯	ひじきごはん	菜めし
鶏肉のごま照り焼き	鶏もも肉 食塩 しょうゆ 酒 みりん 砂糖 しょうが にんにく すりごま	マーボー豆腐	木綿豆腐 豚ひき肉 たまねぎ 干しいたけ だけのこ にんにく しょうが にんにく 赤みそ 片栗粉 ごま油 たら 鶏がらスープ しょう	いわしの塩焼き	いわし 食塩
ポテトサラダ	じゃがいも きゅうり ツナ油漬缶 コーン缶 マヨネーズ 食塩	春雨の酢の物	はるさめ きゅうり にんにく すりごま 酢 食塩 しょうゆ 砂糖 ごま油	大豆煮	だいず れんこん ごぼう 干しいたけ 突きこんやく にんにく いんげん みりん 砂糖 しょうゆ かつおだし
コンソメスープ	たまねぎ カリフラワー にんにく しめじ コンソメ 食塩 しょうゆ	豚汁	豚肉 はくさい にんにく ごぼう 突きこんやく ねぎ 米みそ いりこ	みそ汁	たまねぎ しいたけ 長ねぎ 米みそ いりこ
牛乳・バナナ	牛乳 バナナ	牛乳・みかん	牛乳 みかん	牛乳・バナナ	牛乳 バナナ
鬼まんじゅう	さつまいも ホットケーキ粉 卵 無塩バター 砂糖 牛乳	あずきのケーキ	小麦粉 無塩バター 卵 砂糖 牛乳 ベーキングパウダー あずき	野菜ナゲット	鶏ひき肉 じゃがいも 片栗粉 たまねぎ にんにく コーン缶 食塩 油 ケチャップ

6	7	8	9	10	11
牛乳 小魚カップリング	牛乳 バナナ	牛乳 ミレービスケット	牛乳 バナナ	牛乳 豆花クッキー	麦ごはん
白飯	大豆ごはん	白飯	白飯	麦ごはん	米 押麦
鶏肉のごま照り焼き	鶏もも肉 食塩 しょうゆ 酒 みりん 砂糖 しょうが にんにく すりごま	ささみフライ・キャベツ	鶏ささ身 小麦粉 パン粉 油 ソース ケチャップ キャベツ	かれのい煮つけ(ごぼう)	かれい しょうゆ 砂糖 みりん かつおだし ごぼう
ポテトサラダ	じゃがいも きゅうり ツナ油漬缶 コーン缶 マヨネーズ 食塩	春雨の酢の物	はるさめ きゅうり にんにく すりごま 酢 食塩 しょうゆ 砂糖 ごま油	かぶの梅和え	かぶ かぶ・葉 にんにく うめ干し しょうゆ 砂糖
コンソメスープ	たまねぎ カリフラワー にんにく しめじ コンソメ 食塩 しょうゆ	じゃがいものみそ汁	じゃがいも えのきたけ にんにく カットわかめ 米みそ いりこ	さつまいものみそ汁	さつまいも えのきたけ 油揚げ ねぎ 米みそ いりこ
牛乳・バナナ	牛乳 バナナ	牛乳・ぼんかん	牛乳 ぼんかん	牛乳・バナナ	牛乳 バナナ
鬼まんじゅう	さつまいも ホットケーキ粉 卵 無塩バター 砂糖 牛乳	そうすい	米 魚肉ソーセージ しゆんぎく 干しいたけ かつおだし しょうゆ 食塩	フライドポテト	じゃがいも 油 食塩 あおのり

建国記念の日




13	14	15	16	17	18
牛乳 小魚カップリング	牛乳 バナナ	牛乳 ミレービスケット	牛乳 バナナ	牛乳 豆花クッキー	牛乳 ミニハート
白飯	麦ごはん	白飯	白飯	ひじきごはん	菜めし
鶏治部煮	鶏もも肉 片栗粉 にんにく 干しいたけ だいこん かつおだし みりん しょうゆ 食塩 いんげん	マーボー豆腐	木綿豆腐 豚ひき肉 たまねぎ 干しいたけ だけのこ にんにく しょうが にんにく 赤みそ 片栗粉 ごま油 たら 鶏がらスープ しょう	鮭の塩焼き	さけ 食塩
小松菜のごま和え	切干しだいこん にんにく 油揚げ 干しいたけ いんげん しょうゆ 砂糖 みりん かつおだし	春雨の酢の物	はるさめ きゅうり にんにく すりごま 酢 食塩 しょうゆ 砂糖 ごま油	大豆煮	だいず れんこん ごぼう 干しいたけ 突きこんやく にんにく いんげん みりん 砂糖 しょうゆ かつおだし
卵のみそ汁	卵 長ねぎ カットわかめ 米みそ いりこ	じゃがいものみそ汁	じゃがいも えのきたけ にんにく カットわかめ 米みそ いりこ	みそ汁	たまねぎ しいたけ 長ねぎ 米みそ いりこ
牛乳・オレンジ	牛乳 オレンジ	牛乳・ぼんかん	牛乳 ぼんかん	牛乳・バナナ	牛乳 バナナ
豆腐のブラウニー	ホットケーキ粉 絹ごし豆腐 砂糖 ココア 無塩バター 牛乳	きつねうどん	ゆでうどん 油揚げ たまねぎ ねぎ しょうゆ みりん かつお・昆布だし汁	野菜ナゲット	鶏ひき肉 じゃがいも 片栗粉 たまねぎ にんにく コーン缶 食塩 油 ケチャップ

20	21	22	23	24	25
牛乳 小魚カップリング	牛乳 バナナ	牛乳 ミレービスケット	牛乳 バナナ	牛乳 豆花クッキー	牛乳 ミニハート
白飯	麦ごはん	白飯	白飯	ひじきごはん	菜めし
鶏肉のごま照り焼き	鶏もも肉 食塩 しょうゆ 酒 みりん 砂糖 しょうが にんにく すりごま	マーボー豆腐	木綿豆腐 豚ひき肉 たまねぎ 干しいたけ だけのこ にんにく しょうが にんにく 赤みそ 片栗粉 ごま油 たら 鶏がらスープ しょう	鮭の塩焼き	さけ 食塩
ポテトサラダ	じゃがいも きゅうり ツナ油漬缶 コーン缶 マヨネーズ 食塩	春雨の酢の物	はるさめ きゅうり にんにく すりごま 酢 食塩 しょうゆ 砂糖 ごま油	大豆煮	だいず れんこん ごぼう 干しいたけ 突きこんやく にんにく いんげん みりん 砂糖 しょうゆ かつおだし
コンソメスープ	たまねぎ カリフラワー にんにく しめじ コンソメ 食塩 しょうゆ	じゃがいものみそ汁	じゃがいも えのきたけ にんにく カットわかめ 米みそ いりこ	みそ汁	たまねぎ しいたけ 長ねぎ 米みそ いりこ
牛乳・バナナ	牛乳 バナナ	牛乳・ぼんかん	牛乳 ぼんかん	牛乳・バナナ	牛乳 バナナ
鬼まんじゅう	さつまいも ホットケーキ粉 卵 無塩バター 砂糖 牛乳	そうすい	米 魚肉ソーセージ しゆんぎく 干しいたけ かつおだし しょうゆ 食塩	フライドポテト	じゃがいも 油 食塩 あおのり

天皇誕生日



27	28	<p>鶏肉のごま照り焼き ご飯の1品にどうですか？</p> <p>【材料】 鶏もも肉 食塩 しょうゆ 酒 みりん 砂糖 しょうが・にんにく すりごま</p> <p>【作り方】 ①しょうが・にんにくをみじん切りにする ②鶏もも肉を1口くらいの大きさに切る ③①としょうゆ・酒・みりん・砂糖・すりごまを合わせて鶏もも肉を漬け込む ④漬け込んだお肉をフライパンで焼いたら。完成！</p>		
牛乳 小魚カップリング	牛乳 バナナ	白飯	米	
白飯	麦ごはん	鶏治部煮	鶏もも肉 片栗粉 にんにく 干しいたけ だいこん かつおだし みりん しょうゆ 食塩 いんげん	
鶏治部煮	鶏もも肉 片栗粉 にんにく 干しいたけ だいこん かつおだし みりん しょうゆ 食塩 いんげん	小松菜のごま和え	切干しだいこん にんにく 油揚げ 干しいたけ いんげん しょうゆ 砂糖 みりん かつおだし	
小松菜のごま和え	切干しだいこん にんにく 油揚げ 干しいたけ いんげん しょうゆ 砂糖 みりん かつおだし	卵のみそ汁	卵 長ねぎ カットわかめ 米みそ いりこ	
卵のみそ汁	卵 長ねぎ カットわかめ 米みそ いりこ	牛乳・オレンジ	牛乳 オレンジ	
牛乳・オレンジ	牛乳 オレンジ	豆腐のブラウニー	ホットケーキ粉 絹ごし豆腐 砂糖 ココア 無塩バター 牛乳	
豆腐のブラウニー	ホットケーキ粉 絹ごし豆腐 砂糖 ココア 無塩バター 牛乳			