

# 2月のこんだて

1日・15日（月）

さばの中華風みそ煮  
白菜のごま酢あえ  
豆腐のすまし汁  
413kcal

牛乳  
お菓子



2日（火）

恵方肉巻き  
豆腐と春雨のスープ  
フルーツ  
518kcal

お茶  
節分豆  
（0歳児・1歳児は、お菓子）



3日・17日（水）

かぼちゃのグラタン  
グリーンサラダ  
わかめスープ  
483kcal

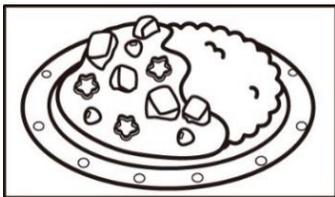
牛乳  
お菓子



4日・18日（木）

大豆のカレー  
フルーツヨーグルト  
531kcal

牛乳  
お菓子



5日・19日（金）

鶏肉のかりん揚げ  
切干し大根のサラダ  
厚揚げのみそ汁  
499kcal

お茶  
大根餅（5日）  
鬼まんじゅう（19日）



8日・22日（月）

鮭のごま照り焼き  
ひじきとさつま芋の炒り煮  
かぶの白みそ汁  
439kcal

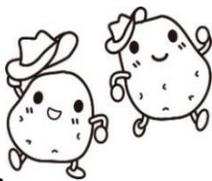
牛乳  
お菓子



9日（火）

ポークチャップ  
じゃが芋のみそサラダ  
白菜スープ  
419kcal

牛乳  
みかん蒸しパン



10日・24日（水）

いわしのかば焼き  
もやしのごまあえ  
けんちん汁  
384kcal

牛乳  
お菓子



12日（金）

ハートバーグ  
パスタサラダ  
ジュリアンスープ  
510kcal

牛乳  
マシュマロカップケーキ



16日（火）

すき焼き風煮物  
キャベツの昆布あえ  
春菊のみそ汁  
409kcal

牛乳  
揚げたこ焼き風



25日（木）

鶏ちゃん焼き  
きゅうりのおかかあえ  
雪見汁  
340kcal

牛乳  
お菓子



26日（金）

ビビンバチャーハン  
ハートコロケ  
白菜のサラダ  
コンソメスープ  
フルーツ  
514kcal

お茶  
ゼリー



# 献立表

日付	献立名	材料名			おやつ
		熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	
1 ・ 15 (月)	白飯 さばの中華風みそ煮 白菜のごま酢あえ 豆腐のすまし汁	米、砂糖、ごま油	さば、絹ごし豆腐 平天、みそ ごま、わかめ	ねぎ、しょうが えのきたけ ブロッコリー はくさい にんじん	牛乳 お菓子
2 (火)	恵方肉巻き 豆腐と春雨のスープ フルーツ	米、はるさめ 砂糖、油、ごま油	絹ごし豆腐、牛肉 卵、焼きのり	オレンジ、コーン チンゲンサイ きゅうり たまねぎ にんじん	お茶 節分豆 (0歳児・1歳児 は、お菓子)
3 ・ 17 (水)	白飯 かぼちゃのグラタン グリーンサラダ わかめスープ	米、油 マカロニ、小麦粉 砂糖	鶏肉、しらす干し 豆乳、チーズ わかめ	かぼちゃ、たまねぎ キャベツ、えのきたけ きゅうり、しめじ いんげん、コーン にんじん、えだまめ ねぎ	牛乳 お菓子
4 ・ 18 (木)	白飯 大豆のカレー フルーツヨーグルト	米、じゃがいも 油、砂糖	豚肉、だいず ヨーグルト 豆乳	たまねぎ、にんじん みかん缶、バナナ パイン缶、もも缶 にんにく、しょうが	牛乳 お菓子
5 ・ 19 (金)	白飯 鶏肉のかりん揚げ 切干し大根のサラダ 厚揚げのみそ汁	米、砂糖 片栗粉、油 ごま油	鶏肉、厚揚げ みそ、ハム ごま、わかめ	きゅうり、だいこん えのきたけ、にんじん 切り干しだいこん ねぎ、しょうが	お茶 大根餅(5日) 鬼まんじゅう (19日)
8 ・ 22 (月)	白飯 鮭のごま照り焼き ひじきと さつま芋の炒り煮 かぶの白みそ汁	米、さつまいも 砂糖、ふ、油	さけ、白みそ 油揚げ、ごま ひじき	かぶ、にんじん いんげん、ねぎ	牛乳 お菓子
9 (火)	白飯 ポークチャップ じゃが芋のみそサラダ 白菜スープ	米、じゃがいも 油、砂糖、ごま油	豚肉、鶏肉 みそ、わかめ	はくさい、きゅうり たまねぎ、コーン しめじ、ねぎ ブロッコリー ピーマン	牛乳 みかん蒸しパン
10 ・ 24 (水)	白飯 いわしのかば焼き もやしのごまあえ けんちん汁	米、こんにゃく 油、砂糖、片栗粉	いわし、ごま 木綿豆腐	もやし、ほうれんそう だいこん、にんじん コーン、ごぼう ねぎ	牛乳 お菓子
12 (金)	白飯 ハートバーグ パスタサラダ ジュリアンスープ	米、パン粉 スパゲティー マヨネーズ、油 砂糖、オリーブ油	牛ひき肉 豚ひき肉 砂糖 ハム	たまねぎ にんじん キャベツ きゅうり	牛乳 マシュマロ カップケーキ
16 (火)	白飯 すき焼き風煮物 キャベツの昆布あえ 春菊のみそ汁	米、砂糖 こんにゃく	焼き豆腐、牛肉 豚肉、みそ 塩こんにゃく	たまねぎ、ねぎ キャベツ はくさい にんじん しゅんぎく	牛乳 揚げたご焼き風
25 (木)	白飯 鶏ちゃん焼き きゅうりのおかかあえ 雪見汁	米、砂糖、ごま油	鶏肉、赤みそ 絹ごし豆腐 かつお節	キャベツ、だいこん きゅうり、たまねぎ みつば、にんにく はくさい、にら しょうが	牛乳 お菓子
26 (金)	ビビンバチャーハン ハートコロケ 白菜のサラダ コンソメスープ フルーツ	じゃがいも、米 パン粉、小麦粉 油、砂糖、ごま油	豚ひき肉 ハム、ごま	みかん缶、もやし パイン缶、たまねぎ きゅうり、にんじん はくさい、しょうが だいこん、キャベツ コーン、いんげん ほうれんそう にんにく	お茶 ゼリー

- ❁ 2日は、節分の行事食です。今年の恵方は、南南東です。
- ❁ 5日のおやつ「大根餅」は、香港発祥の中華点心の一種でモチモチとした食感が特徴です。旧正月に食べる縁起物です。
- ❁ 25日の鶏(けい)ちゃん焼きは、岐阜の郷土料理です。味噌風味の鶏肉入り野菜炒めです。