

# 2月のこんだて

2日・16日（月）

白飯  
鶏ちゃん焼き  
きゅうりのおかかあえ  
ふの白みそ汁

エネルギー 391kcal  
たんぱく質 22.6g  
脂質 10.5g  
塩分 2.2g



3日（火）

恵方肉巻き  
はるさめスープ  
フルーツ

エネルギー 548kcal  
たんぱく質 18g  
脂質 16.9g  
塩分 1.2g



4日・18日（水）

はくさいのあんかけ丼  
かぼちゃの甘煮  
ながいものみそ汁

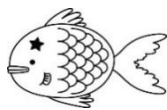
エネルギー 409kcal  
たんぱく質 15.4g  
脂質 9.9g  
塩分 2.2g



5日（木）

白飯  
すき焼き  
ブロッコリーのから揚げ  
かつお節香るみそ汁

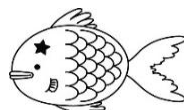
エネルギー 502kcal  
たんぱく質 20.1g  
脂質 22.2g  
塩分 2.8g



6日・20日（金）

白飯  
さばのごま照り焼き  
ひじきとさつまいもの炒り煮  
雪見汁

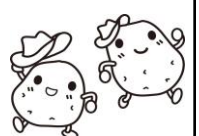
エネルギー 436kcal  
たんぱく質 20.3g  
脂質 16.9g  
塩分 2.1g



9日（月）

白飯  
ポークチャップ  
じゃがいものみそサラダ  
はくさいのスープ

エネルギー 503kcal  
たんぱく質 22.6g  
脂質 21.3g  
塩分 2.3g



10日・24日（火）

白飯  
たらしの甘辛あえ  
ほうれんそうのごまあえ  
けんちん汁

エネルギー 345kcal  
たんぱく質 17.6g  
脂質 6.9g  
塩分 2g



12日・26日（木）

白飯  
鬼退治の豆カレー  
フルーツヨーグルト

エネルギー 548kcal  
たんぱく質 14.8g  
脂質 23.5g  
塩分 2.3g



13日（金）

白飯  
バレンタインハンバーグ  
マカロニサラダ  
ジュリアンスープ

エネルギー 542kcal  
たんぱく質 22.4g  
脂質 23.3g  
塩分 2.2g



17日（火）

白飯  
シイラのガリガリ揚げ  
切干し大根の中華サラダ  
たまねぎスープ

エネルギー 463kcal  
たんぱく質 21.6g  
脂質 13.7g  
塩分 1.6g



19日（木）

白飯  
ちくわの磯辺揚げ  
しそーめんサラダ  
和風ミネストローネ

エネルギー 442kcal  
たんぱく質 14.2g  
脂質 10.1g  
塩分 2g



25日（水）

白飯  
照り焼きチキン  
だいこんと油揚げの炒め煮  
キャベツのみそ汁

エネルギー 300kcal  
たんぱく質 18.5g  
脂質 4.9g  
塩分 2g



27日（金）

ビビンバチャーハン  
ハートコロケ  
はくさいのサラダ  
コンソメスープ  
ヤクルト

エネルギー 440kcal  
たんぱく質 19.2g  
脂質 13.1g  
塩分 2.5g



- ❖ 3日から6日は、さかなの日の取り組みでのりやさば等の海産物を使用します。
- ❖ 3日は、節分です。福を呼び込み1年の無病息災を願いながら恵方巻きを食べます。恵方は、南南東です。
- ❖ 10日のおやつ「鬼まんじゅう」は、さつまいもを使った蒸し菓子で見た目がゴツゴツしています。
- ❖ 19日は、高浜町産の赤紫蘇をそうめんに練り込んだ高浜町特産品のしそーめんを使いサラダにします。
- ❖ 節分の行事にちなみ、大豆を取り入れた献立にしました。

# 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	
2 ・ 16 (月)	白飯 鶏ちゃん焼き きゅうりのおかかあえ 心の白みそ汁	米、ごま油 ふ、砂糖	鶏肉、白みそ 油揚げ、赤みそ かつお節	キャベツ、きゅうり はくさい、たまねぎ にら、にんじん しょうが、にんにく	牛乳 お菓子
3 (火)	恵方肉巻き はるさめスープ フルーツ	米、砂糖 はるさめ、油 ごま油	卵、牛肉 焼きのり	チンゲンサイ コーン、にんじん オレンジ、たまねぎ きゅうり	牛乳 うぐいすボール
4 ・ 18 (水)	はくさいのあんかけ丼 かぼちゃの甘煮 ながいものみそ汁	米、ながいも 砂糖、片栗粉 ごま油	豚ひき肉、みそ	かぼちゃ、はくさい たまねぎ、にんじん えのきたけ、ねぎ にんにく、しょうが	牛乳 お菓子
5 (木)	白飯 すき焼き ブロッコリーのから揚げ かつお節香るみそ汁	米、こんにゃく 片栗粉、砂糖、油	焼き豆腐、豚肉 牛肉、みそ わかめ、かつお節	たまねぎ、はくさい ブロッコリー にんじん、ねぎ にんにく、しょうが	牛乳 お菓子
6 ・ 20 (金)	白飯 さばのごま照り焼き ひじきと さつまいもの炒り煮 雪見汁	米、さつまいも 砂糖、油 ごま	さば、豚肉 油揚げ ひじき	だいこん はくさい いんげん にんじん	牛乳 大豆とじゃこの 甘辛揚げ(6日) 揚げたご焼き風 (20日)
9 (月)	白飯 ポークチャップ じゃがいものみそサラダ はくさいのスープ	米、じゃがいも 油、砂糖、ごま油	豚肉、鶏肉 みそ	たまねぎ、はくさい きゅうり、しめじ ブロッコリー ピーマン、ねぎ コーン	牛乳 お菓子
10 ・ 24 (火)	白飯 たらの甘辛あえ ほうれんそうのごまあえ けんちん汁	米、油 こんにゃく 片栗粉、砂糖 ごま	たら、木綿豆腐	だいこん、キャベツ にんじん、コーン ほうれんそう ごぼう、ねぎ しょうが	牛乳 鬼まんじゅう (10日) お茶・きなこ ゆべし(24日)
12 ・ 26 (木)	白飯 鬼退治の豆カレー フルーツヨーグルト	米、じゃがいも 油、砂糖	ヨーグルト 豚肉、だいず 豆乳	たまねぎ、にんじん みかん缶、バナナ パイナップル、もも缶 にんにく、しょうが	お茶 お菓子
13 (金)	白飯 バレンタインハンバーグ マカロニサラダ ジュリアンスープ	米、マカロニ パン粉、砂糖 マヨネーズ 砂糖、油 オリーブ油	木綿豆腐 豚ひき肉 牛ひき肉 豆乳、ハム	たまねぎ にんじん きゅうり キャベツ	牛乳 バレンタイン カップケーキ
17 (火)	白飯 シイラのガリガリ揚げ 切干し大根の中華サラダ たまねぎスープ	米、天かす 片栗粉、小麦粉 油、砂糖、ごま油	シイラ、ハム	たまねぎ、きゅうり ブロッコリー 切り干しだいこん ねぎ、しょうが にんにく	牛乳 みかん蒸しパン
19 (木)	白飯 ちくわの磯辺揚げ しそーめんサラダ 和風ミネストローネ	米、じゃがいも しそーめん 砂糖、油 小麦粉 オリーブ油	ちくわ、ツナ缶 ベーコン、だいず かつお節 あおのり	たまねぎ、キャベツ もやし、ホールトマト きゅうり、にんじん にんにく	牛乳 お菓子
25 (水)	白飯 照り焼きチキン だいこんと 油揚げの炒め煮 キャベツのみそ汁	米、ごま油、砂糖	鶏肉、みそ 油揚げ、わかめ	だいこん キャベツ にんじん えのきたけ しょうが	牛乳 お菓子
27 (金)	ビビンバチャーハン ハートコロッケ はくさいのサラダ コンソメスープ ヤクルト	米、じゃがいも パン粉、小麦粉 油、砂糖、ごま油 ごま	豚ひき肉、ハム ヤクルト	もやし、にんじん たまねぎ、きゅうり はくさい、にんにく ほうれんそう だいこん、いんげん コーン、しょうが	お茶 ゼリー