



2月献立表



2023年

日付	献立名	材料名	【◎10時のおやつ】 おやつ	エネルギー たんぱく質 脂質 食物繊維
1 水	塩タンメン チンゲン菜のナムル みかん	牛乳、／生中華めん、ぶた肉、おろしにんにく、たまねぎ、にんじん、キャベツ、サラダ油、中華だし、食塩、砂糖、酒、／チンゲンサイ、コーン、しょうゆ、砂糖、ごま油、／みかん、／麦茶、／米、しらす干し、ごま油、ねぎ、しょうゆ、かつお節、	◎牛乳 麦茶 じゃこふりかけおにぎり	509(468) 18.3(17.9) 13.9(14.9) 7.3(5.8)
2 木	ご飯 鶏のつくねあんかけ 花野菜と炒り卵のサラダ みそ汁（かぶ・かぶの葉）	牛乳、／米、／とり肉、たまねぎ、食塩、片栗粉、しょうゆ、砂糖、みりん風調味料、酒、水、片栗粉、／卵、サラダ油、ブロッコリー、カリフラワー、マヨネーズ、食塩、／かぶ、かぶ（葉）、かつおだし汁、米みそ、／牛乳、／ロールパン、ウインナー、レタス、ケチャップ、	◎牛乳 牛乳 ホットドッグ	643(586) 27.4(25.2) 26.7(25.0) 4.0(3.3)
3 金	鮭ちらし（0・1歳） 節分・手巻き寿司（2～5歳） 切干し大根の旨煮 けんちん汁	牛乳、／米、さけ、きゅうり、きざみのり、白いりごま、／米、酢、砂糖、食塩、きゅうり、ぶた肉、米みそ、砂糖、みりん風調味料、ツナ、しょうゆ、焼のり、／切り干しだいごん、油揚げ、にんじん、しょうゆ、砂糖、みりん風調味料、／とり肉、さといも、にんじん、ごぼう、ねぎ、ごま油、かつおだし汁、しょうゆ、食塩、／牛乳、／焼ぶ、マーガリン、グラニュー糖、	◎牛乳 牛乳 お麴ラスク	598(524) 24.6(22.2) 20.7(19.5) 5.5(4.3)
4 土	やきとり丼 やみつきキャベツ風サラダ みそ汁（豆腐・なめこ）	牛乳、／米、とり肉、たまねぎ、しょうゆ、みりん風調味料、砂糖、酒、サラダ油、片栗粉、きざみのり、／キャベツ、もやし、ごま油、しょうゆ、中華だし、食塩、／絹ごし豆腐、なめこ、かつおだし汁、米みそ、／麦茶、／米、塩こんぶ、	◎牛乳 麦茶 塩昆布おにぎり	541(492) 22.8(21.4) 15.3(16.0) 3.0(2.4)
6 月	コーンライス たらのクリームソースかけ ブロッコリーとツナのサラダ さつまいものスープ	牛乳、／米、コーン、コンソメ、食塩、／たら、食塩、たまねぎ、にんじん、ほうれんそう、シチューミックスクリーム、水、コンソメ、食塩、／ブロッコリー、ツナ、酢、しょうゆ、砂糖、食塩、／さつまいも、こまつな、コンソメ、食塩、／牛乳、／りんごジャム、りんご、ぎょうざの皮、水、サラダ油、	◎牛乳 牛乳 アップルパイ	518(435) 22.0(19.0) 13.9(13.8) 3.6(2.9)
7 火	ご飯 鶏肉のケチャップ煮 コロコロサラダ 白菜と卵の中華スープ	牛乳、／米、／とり肉、たまねぎ、ケチャップ、ウスターソース、コンソメ、砂糖、／きゅうり、にんじん、えだまめ、コーン、マヨネーズ、しょうゆ、レモン果汁、／はくさい、卵、水、しょうゆ、中華だし、食塩、／牛乳、／小麦粉、上新粉、重曹、無塩バター、砂糖、グラニュー糖、	◎牛乳 牛乳 ショートブレッド	617(540) 29.7(26.4) 24.0(21.9) 3.2(2.6)
8 水	あんかけ焼きそば ほうれん草のお浸し りんご	牛乳、／焼そばめん、ぶた肉、こまつな、にんじん、ねぎ、ごま油、しょうゆ、食塩、中華だし、片栗粉、／ほうれんそう、もやし、しょうゆ、和風だし、／りんご、／麦茶、／米、ツナ、米みそ、しょうゆ、みりん風調味料、おろしにんにく、	◎牛乳 麦茶 ツナ味噌焼きおにぎり	412(390) 14.0(14.5) 12.5(13.8) 6.2(4.9)
9 木	菜飯 肉じゃが きゅうりの塩こんぶ和え みそ汁（わかめ・麴）	牛乳、／米、菜飯、／ぶた肉、じゃがいも、たまねぎ、にんじん、しらたき、サラダ油、かつおだし汁、しょうゆ、砂糖、みりん風調味料、酒、／きゅうり、塩こんぶ、ごま油、／カットわかめ、焼ぶ、かつおだし汁、米みそ、／牛乳、／さつまいも、サラダ油、メープルシロップ、砂糖、食塩、	◎牛乳 牛乳 メープルポテト	534(474) 16.1(15.4) 17.7(17.2) 7.2(5.7)
10 金	ビビンバ だいこんと厚揚げの煮物 きのこスープ	牛乳、／米、ぶた肉、しょうが、おろしにんにく、米みそ、しょうゆ、砂糖、酒、こまつな、もやし、にんじん、ごま油、食塩、／だいこん、生揚げ、サラダ油、しょうゆ、砂糖、かつおだし汁、片栗粉、／えのきたけ、チンゲンサイ、中華だし、食塩、しょうゆ、／牛乳、／食パン、ケチャップ、たまねぎ、ハム、パセリ粉、ビザ用チーズ、	◎牛乳 牛乳 ビザトースト	542(482) 26.0(23.5) 21.6(20.3) 3.9(3.1)
11 土	祝日＜建国記念日＞			
13 月	おかかごはん さばの塩焼き ひじきとちくわの煮物 みそ汁（かぼちゃ・油揚げ）	牛乳、／米、かつお節、しょうゆ、／さば、食塩、／ひじき、ちくわ、にんじん、サラダ油、砂糖、しょうゆ、みりん風調味料、かつおだし汁、／かぼちゃ、油揚げ、かつおだし汁、米みそ、／麦茶、／りんごジュース、りんご、アガー、砂糖、	◎牛乳 麦茶 りんごゼリー	428(381) 19.1(16.4) 11.8(11.6) 3.4(2.7)
14 火	クリームスパゲティー ブロッコリーの和え物 オレンジ	牛乳、／スパゲティー、サラダ油、ベーコン、たまねぎ、コーン、水、シチューミックスクリーム、／ブロッコリー、とり肉、しょうゆ、砂糖、酢、／オレンジ、／麦茶、／米、とり肉、油揚げ、にんじん、かつおだし汁、食塩、しょうゆ、みりん風調味料、酒、	◎牛乳 麦茶 こぎつねごはん	523(479) 20.2(19.4) 17.6(17.9) 5.9(4.7)
15 水	マーボー春雨丼 大根ときゅうりのあえもの かき玉汁	牛乳、／米、ぶた肉、はるさめ、にんじん、ねぎ、干しいたけ、おろしにんにく、米みそ、みりん風調味料、酒、しょうゆ、ごま油、片栗粉、／切り干しだいごん、きゅうり、ツナ、しょうゆ、砂糖、／卵、たまねぎ、こまつな、かつおだし汁、しょうゆ、食塩、／牛乳、／食パン、マーガリン、グラニュー糖、	◎牛乳 牛乳 シュガートースト	658(574) 30.5(27.0) 29.4(26.6) 4.0(3.2)
16 木	ご飯 ミートボール 三色ナムル みそ汁（里芋・チンゲン菜）	牛乳、／米、／ぶた肉、たまねぎ、片栗粉、酒、しょうゆ、サラダ油、ケチャップ、ウスターソース、／ほうれんそう、もやし、にんじん、しょうゆ、ごま油、中華だし、食塩、／さといも、チンゲンサイ、かつおだし汁、米みそ、／麦茶、／ビーフン、ぶた肉、たまねぎ、ピーマン、サラダ油、食塩、しょうゆ、酒、砂糖、中華だし、カレー粉、	◎牛乳 麦茶 カレービーフン	503(461) 21.3(20.2) 19.5(19.4) 3.7(2.9)

2月献立表

2023年



日付	献立名	材料名	【◎10時のおやつ】 おやつ	エネルギー たんぱく質 脂質 食物繊維
17 金	食パン・いちごジャム 鶏のさっぱり焼き 和風ポテトサラダ コンソメスープ	牛乳、／食パン、いちごジャム、／とり肉、しょうゆ、みりん風調味料、酢、おろししょうが、砂糖、／じゃがいも、ツナ、きゅうり、塩こんぶ、和風だし、しょうゆ、食塩、／ブロッコリー、コーン、コンソメ、食塩、／麦茶、／米、とり肉、にんじん、こまつな、干しいたけ、かつおだし汁、米みそ、食塩、	◎牛乳 麦茶 みそおじや	407(378) 23.9(20.9) 14.0(14.6) 7.4(5.9)
18 土	野菜あんかけ丼 さつま芋の甘煮 みそ汁（ほうれん草・油揚げ）	牛乳、／米、ぶた肉、こまつな、にんじん、ねぎ、ごま油、しょうゆ、食塩、中華だし、片栗粉、／さつまいも、砂糖、しょうゆ、／ほうれん草、油揚げ、かつおだし汁、米みそ、／麦茶、／米、炊き込みわかめ、	◎牛乳 麦茶 わかめおにぎり	583(519) 16.6(16.4) 21.8(21.2) 2.9(2.2)
20 月	ご飯 豚肉の香味炒め ひじきのサラダ ワンドンスープ	牛乳、／米、／ぶた肉、ねぎ、おろしにんにく、おろししょうが、しょうゆ、酒、サラダ油、／ひじき、えだまめ、ツナ、マヨネーズ、しょうゆ、食塩、／ワンドンの皮、ぶた肉、あさつき、水、中華だし、しょうゆ、食塩、／オレンジジュース、／じゃがいも、サラダ油、食塩、コンソメ、	◎牛乳 オレンジジュース フライドポテト （コンソメ）	486(446) 23.6(21.8) 14.7(15.1) 7.9(6.3)
21 火	ご飯 から揚げ南蛮 春雨サラダ みそ汁（豆腐・もやし）	牛乳、／米、／とり肉、酒、おろしにんにく、おろししょうが、片栗粉、サラダ油、しょうゆ、酢、砂糖、水、ねぎ、／はるさめ、きゅうり、コーン、にんじん、しょうゆ、酢、砂糖、ごま油、／絹ごし豆腐、もやし、かつおだし汁、米みそ、／麦茶、／ゆでうどん、ぶた肉、キャベツ、たまねぎ、にんじん、ごま油、しょうゆ、和風だし、	◎牛乳 麦茶 焼きうどん	445(413) 23.6(21.8) 9.9(11.6) 2.9(2.3)
22 水	ご飯 鮭の塩焼き かぼちゃの甘煮 豚汁	牛乳、／米、／さけ、食塩、／かぼちゃ、しょうゆ、砂糖、／ぶた肉、だいこん、にんじん、さといも、ごぼう、こんにゃく、ねぎ、油揚げ、サラダ油、かつおだし汁、米みそ、／牛乳、／食パン、こしあん、生クリーム、	◎牛乳 牛乳 小倉サンド	512(446) 26.1(21.3) 15.0(14.6) 4.7(3.8)
23 木	祝日＜天皇誕生日＞			
24 金	ご飯 鶏肉のマーマレード焼き マカロニサラダ みそ汁（ほうれん草・麴）	牛乳、／米、／とり肉、しょうゆ、酒、マーマレード、／マカロニ、ツナ、きゅうり、にんじん、マヨネーズ、食塩、／ほうれん草、焼、かつおだし汁、米みそ、／牛乳、／ホットケーキ粉、木綿豆腐、砂糖、サラダ油、	◎牛乳 牛乳 豆腐ドーナツ	645(548) 27.0(22.8) 27.4(23.8) 2.5(2.0)
25 土	そばろ丼 さといもの煮物 みそ汁（大根・わかめ）	牛乳、／米、ぶた肉、ねぎ、おろしにんにく、にんじん、干しいたけ、しょうゆ、みりん風調味料、酒、砂糖、和風だし、／さといも、かつおだし汁、しょうゆ、砂糖、みりん風調味料、／だいこん、カットわかめ、かつおだし汁、米みそ、／麦茶、／米、ゆかり、	◎牛乳 麦茶 ゆかりおにぎり	461(428) 16.5(16.4) 9.4(11.3) 3.2(2.5)
27 月	ご飯 あじフライ ブロッコリーのごま酢あえ みそ汁（里芋・チンゲン菜）	牛乳、／米、／あじ、サラダ油、ウスターソース、／ブロッコリー、コーン、白すりごま、酢、砂糖、しょうゆ、／さといも、チンゲンサイ、かつおだし汁、米みそ、／牛乳、／小麦粉、重曹、無塩バター、砂糖、卵、抹茶、	◎牛乳 牛乳 抹茶クッキー	498(445) 20.5(18.9) 16.6(16.3) 3.7(2.9)
28 火	らいおんライス パリパリサラダ わかめのスープ	牛乳、／米、ぶた肉、たまねぎ、にんじん、サラダ油、ホールトマト、ケチャップ、ウスターソース、米みそ、食塩、カレールウ、パセリ粉、焼のり、／キャベツ、ツナ、きゅうり、塩こんぶ、酢、砂糖、しょうゆ、ごま油、ワンドンの皮、／カットわかめ、もやし、水、中華だし、しょうゆ、食塩、／牛乳、／強力粉、卵、砂糖、牛乳、メープルシロップ、サラダ油、ホイップクリーム	◎牛乳 牛乳 カステラ風ケーキ	586(518) 23.8(21.7) 23.2(21.6) 3.5(2.8)