
















# 2月 献立予定表

日	曜日	飲 み 物	献立名	赤の食品		黄色の食品		緑の食品		I類たんぱく質食塩相当量
				血や肉になる		働く力になる		体の調子を整える		たんぱく質食塩相当量
				たんぱく質	無機質	炭水化物	脂質	ビタミン	無機質	
2	月		ごはん 韓国風肉じゃが なめこ汁	豚もも肉 コチュジャン 絹ごし豆腐 赤みそ 白みそ	牛乳	米 三温糖 じゃがいも	米油 白すりごま 白いりごま ごま油	にんじん こねぎ にんにく 玉ねぎ たけのこ なめこ 大根 白菜 ねぎ	761 kcal 27.6 g 2.7 g	
3	火		いわしのかば焼き丼 けんちん汁 鬼まんじゅう ★節分献立★	いわし 木綿豆腐	牛乳	米 かたくり粉 米粉 三温糖 里いも 小麦粉 板こんにゃく さつまいも	なたね油 米油 ごま油 黒いりごま	にんじん しょうが 大根 ごぼう ねぎ	887 kcal 26.5 g 2.4 g	
4	水		ナン バターチキンカレー パリパリサラダ ヨーグルト	鶏むね肉 ひよこ豆	牛乳 ヨーグルト クリーム(乳脂肪)	ナン 三温糖 はちみつ 生ワントンの皮	米油 有塩バター なたね油	トマト缶 さやいんげん にんじん	玉ねぎ しめじ にんにく しょうが もやし きゅうり とうもろこし	758 kcal 36.2 g 3.1 g
5	木		ごはん のりの佃煮 豚肉と大根の炒め煮 雪見汁	豚ばら肉 豚もも肉 うずら卵 鶏もも肉	牛乳 刻みのり	米 三温糖 アルファ化米 白玉粉	ごま油	にんじん さやいんげん 小松菜	玉ねぎ 大根 えのき 白菜 ねぎ	784 kcal 26.2 g 2.8 g
6	金		ルーローファン 春雨スープ デコボン	豚もも肉 豚肩ロース うずら卵 豚ひき肉	牛乳	米 三温糖 かたくり粉 春雨	米油	小松菜 にんじん	にんにく たけのこ エリンギ ねぎ キャベツ しょうが 干し椎茸 もやし 白菜 デコボン	748 kcal 27.9 g 2.0 g
9	月		ブルコギ丼 トックとわかめのスープ いよかん	豚もも 赤みそ コチュジャン たまご	牛乳 生わかめ	米 大麦 春雨 三温糖 かたくり粉 トック	米油 ごま油	にんじん なら チンゲン菜	しょうが にんにく 玉ねぎ もやし エリンギ ねぎ 干し椎茸 いよかん	772 kcal 28.8 g 2.4 g
10	火		チーズコッペパン フィッシュアンドチップス（イギリス） スコッチブロス（イギリス）	メルルーサ 鶏もも肉	牛乳	チーズ パン小麦粉 パン粉 じゃがいも 押麦	なたね油	にんじん 小松菜	玉ねぎ キャベツ セロリー	765 kcal 34.1 g 3.4 g
12	木		雑穀ごはん いかと大豆のごまがらめ おかかあえ スキー汁(新潟)	いか 大豆 かつお節 豚もも肉 木綿豆腐 赤みそ 白みそ	牛乳	米 黒米 あわ きび アマランサス か たくり粉 米粉 三 温糖 さつまいも 糸こんにゃく	なたね油 白いりごま	ほうれん草 にんじん	しょうが キャベツ もやし 大根 ごぼう 生しいたけ ねぎ	780 kcal 32.5 g 2.4 g
13	金		和風スープパゲティ 大根じゃこサラダ 手作りチーズケーキ ★バレンタイン献立★	ベーコン	牛乳 ちりめんじゃこ クリームチーズ 調理用牛乳 クリーム(乳脂肪)	スパゲッティ 三温糖 米粉	オリーブ油 白いりごま 米油 ごま油	にんじん みずな	にんにく 玉ねぎ えのき しめじ マッシュルーム 大根 レモン ブルーベリージャム	833 kcal 25.7 g 3.2 g
16	月		チリビーンズライス ツナとわかめのサラダ りんご	豚ひき肉 大豆 ツナ	牛乳 生わかめ	米 三温糖	米油 白いりごま オリーブ油	にんじん トマトジュース みずな	にんにく しょうが セロリー 玉ねぎ エリンギ 大根 とうもろこし りんご	777 kcal 27.8 g 2.1 g
17	火		ふんわり卵のあぶたま丼 ごまあえ いちご	鶏もも肉 たまご	牛乳	米 三温糖 焼きふ(車ふ)	米油 白いりごま	にんじん 糸みつば ほうれん草	玉ねぎ 干し椎茸 もやし いちご	750 kcal 28.3 g 2.3 g
18	水		ナシゴレン（インド 初夏） 鶏肉のフォー ガドガド（インド 初夏）	豚ひき肉 大豆ミートシチ ベーコン むきえび 生揚げ 鶏むね肉	牛乳	米 三温糖	米油 練りごま 白すりごま	にんじん さやいんげん 小松菜	にんにく 玉ねぎ きゅうり キャベツ ねぎ レモン	747 kcal 27.1 g 2.6 g
19	木		ごはん / 鮭の唐揚げ のらぼう菜のおかか和え おつけ団子汁(山梨県) ★食育の日・雨水★	しろさけ おかか	牛乳	米 かたくり粉 小麦粉 じゃがいも	なたね油	にんじん のらぼう菜	しょうが もやし 大根 しめじ ねぎ	771 kcal 30.9 g 1.9 g
20	金		マーボー麺 ヨーグルトポンチ	木綿豆腐 豚ひき肉 赤みそ 八丁みそ	牛乳 ヨーグルト	蒸し中華めん 三温糖 かたくり粉	米油 ごま油	にんじん	にんにく しょうが 玉ねぎ 干し椎茸 ねぎ もも缶 みかん缶 バイン缶 りんご缶	786 kcal 29.8 g 2.6 g
24	火		ごはん / チキン南蛮(宮崎県) カレーもやし タイビーエン(熊本県) 毎月24日は★小金井和食の日★	鶏もも肉 たまご 豚もも肉 かまぼこ うずら卵 いか えび	牛乳	米 大麦 小麦粉 上白糖 三温糖 春雨	なたね油 ラード	にんじん	もやし きゅうり にんにく しょうが たけのこ 玉ねぎ 白菜 ねぎ	856 kcal 34.3 g 2.5 g

\* 食材料の都合で献立が変わることがありますので、あらかじめご了承ください。

◆今月の地産地消◆

大根・小松菜・さつまいも・白菜・しんとり菜  
のらぼう菜

◆今月の旬の食材◆

大根・ねぎ・白菜・みずな・小松菜・セロリー・えのき  
冬キャベツ・なら・いちご

