

2016年度 2月	献立名	材料名				おやつ	夕食
		力を出すもの	血や肉になるもの	身体の調子を整えるもの	調味料		
(月)	☆ハヤシライス 13 ☆白菜サラダ 27 ☆すまし汁	米(40) じゃがいも(30)	豚肉(30)	玉葱(20)人参(15) グリーンピース(5) 白菜(20)人参(7) りんご(5)	塩(0.1) 醤油(0.2) ケチャップ、 味噌 だし汁、 塩(0.1)、 油(3) 醤油(0.3) 塩(0.05) 醤油(1.2) 塩(0.3)	☆わかめおにぎり 米(30)わかめ、 塩 ☆果物(30) ☆牛乳(100)	☆ご飯 ☆ぎょうざ 皮、豚ひき肉、 白菜 ニラ、人参 ☆磯辺あえ キャベツ のり ☆汁 大根、 わかめ、麩
(火)	☆ご飯 14 ☆鯖のごまだれ焼 28 ☆高野豆腐の煮物 ☆みそ汁	米(40)	鯖(30) 高野豆腐	人参(15)大根(10) 干しいたけ(1)絹さや(1) しめじ(5)えのき(5) なめこ(5)	醤油(0.3) 砂糖(0.3)ごま 味噌(0.8) だし汁 みそ(4)塩(0.2) だし汁	☆ブラウニー 小麦粉(20) 砂糖(4) バター(3) ココア(1) レーズン(1) ☆果物(30) ☆牛乳(100)	☆ご飯 ☆肉じゃが 豚肉、じゃがいも 人参、玉葱、 いんげん ☆マカロニサラダ キャベツ、人参、 マカロニ ☆スープ 白菜、ねぎ
(水)	☆チャーハン 1 ☆オープン焼き ☆さつまいも添え 15 ☆スープ	米(40) 油、コーン(3) さつまいも(30) 春雨(2)	しらす(3) 鶏もも肉(40)	玉葱(10)人参(7) カリフラワー(15) かぶ(10)かぶ菜(5)	塩、かつおぶし だし汁、 醤油(0.8) 塩(0.3) だし汁 塩(0.05) 醤油(1) だし汁 塩(0.1)	☆岩石揚げ 小麦粉(10) 大豆(10) さつまいも(15) ひじき(2)油(4) ☆果物(30) ☆牛乳(100)	☆ご飯 ☆西京焼き ☆けんちん汁 豆腐、人参、 白菜、大根 里芋、青菜 ☆果物添え
(木)	☆ごはん 2 ☆鮭のムニエル ☆ふろふき大根 16 ☆具だくさん汁	米(40) 油、粉 里芋(7)	鮭(30) 豆腐(2)	大根(30) 白菜(10)ごぼう(5) 人参(5)ねぎ(4)	醤油(0.4)、塩 砂糖、みそ、 だし汁 醤油(0.4)、だし汁 醤油(1.5)、 だし汁 塩(0.1)	☆ジャムパン 食パン(20) ジャム ☆果物(30) ☆牛乳(100)	☆ご飯 ☆ポトフ 鶏もも肉、 じゃがいも 玉葱、キャベツ 人参、 ブロッコリー ☆春雨サラダ 人参、春雨、 キャベツ
(金)	☆ゆかりごはん 3 ☆ハンバーグ 17 ☆ほうれん草のおかかあえ ☆みそ汁 (せつぶん汁)	米(40) 油、片栗粉	豚ひき肉(35) 鶏ひき肉(10) 大豆(5)	玉葱(10)人参(5) ほうれん草(30)人参(10) 大根(10)れんこん(10) こんにゃく(4)	ゆかり 塩(0.15)片栗粉 酢(1)塩(0.05) 砂糖(0.2) だし汁、 醤油(0.15) 味噌(3)塩(0.2)	☆おふくまんじゅう(3日) 上新粉、小豆、砂糖 ☆いきなり団子(17日) 薄力粉(20) B. P、砂糖(4) さつまいも(20) ☆果物(30) ☆牛乳(100)	☆ご飯 ☆みそマヨネーズ焼き かじき、みそ、 マヨネーズ ☆ごまあえ ほうれん草、 もやし、人参 ☆すまし汁 厚揚げ、玉葱、 三つ葉
(土)	☆中華飯 4 ☆ブロッコリーサラダ 18 ☆すまし汁	米(40) 片栗粉(2)	豚肉(20)	白菜(30)人参(5) 玉葱(10)しいたけ(5) ブロッコリー(20) 人参(5) 玉葱(7)三つ葉(3)	醤油、砂糖 だし汁 だし汁、醤油、 塩	☆マカロニきな粉 マカロニ(10) きな粉、砂糖 ☆果物(30) ☆牛乳(100)	

2016年度 2月	献立名	材料名				おやつ	夕食
		力を出すもの	血や肉になるもの	身体の調子を整えるもの	調味料		
(月)	☆ひじきごはん	米 (40)	しらす (2)	ひじき(1)人参(7)	醤油(1)塩(0.2) だし汁	☆人参レモン クッキー(6日)	☆あんかけ丼
6	☆根菜の味噌炒め	油	豚肉(25)	れんこん(15)人参(15) 大根(10)	砂糖(0.3)	米粉(20)砂糖(4) B.P(0.3)人参(5) 豆乳(5) 油(6)レモン汁	キャベツ、 玉ねぎ、人参 豚肉、しめじ
20	☆ブロッコリーのごまあえ			こんにゃく(8) いんげん(5) ブロッコリー(25)	だし汁、みそ(2) 塩(0.1) だし汁、 醤油(0.3)塩	☆米粉ジンジャー クッキー(20日)	☆春雨と人参のあえもの
	☆すまし汁			かぶ(15)白菜(10) ねぎ(2)	醤油(1)塩(0.2)	米粉(25)B.P(0.2) 片栗粉(5)砂糖(0.2) 油(10)粉寒天(1)	春雨、人参、 小松菜 ☆汁 えのき、大根、 わかめ
(火)	☆ご飯	米(40)				☆ドーナツ	☆焼きそば
7	☆かじきの磯辺焼き	油	かじき(30)		だし汁、 醤油(0.5)塩	小麦粉(25) B.P	麵、にんじん、 もやし キャベツ、
21	☆ほうれん草ソテー	コーン(1)油	片栗粉	ほうれん草(30)人参(10)	青のり	砂糖(4)、油、おから	豚ひき肉
	☆みそ汁	じゃがいも(15)	豆腐(2)	大根(10)三つ葉(1)	醤油(0.3)塩 みそ(3)塩(0.2)		☆オーブン焼き じゃがいも、人参 ☆汁 玉葱、 青菜、麩
(水)	☆夕焼けごはん	米(40)	ツナ缶(10)	人参(7)	醤油(1.2) 塩(0.1)	☆ラスク(30)	☆ごはん
8	☆旨煮		油揚げ(5)	生椎茸(5)大根(10)玉葱(2)	だし汁、 砂糖(0.3)	食パン(20)バター(4) 砂糖(2)	☆鱈のパン粉焼き
22	☆すまし汁		鶏もも肉(30)	人参(5)	醤油(1.1)	☆誕生ケーキ(22日)	☆きんぴらごぼう
	☆干物		干物(20)	青菜(10)えのき(3)大根(1)	醤油(1) 塩(0.1)	薄力粉(20)砂糖(4) B.P(0.3)生クリーム	ごぼう、人参、 ピーマン ☆汁 さつまいも、 ねぎ
(木)	☆おにぎり	米(40)				☆中華おこわ	☆ごはん
9	☆変わりみそつけ焼き	油	鮭(30)		塩、のり 味噌(0.8) 砂糖(0.3)	もち米(30)人参(5) ツナ(0.5)	☆ミートローフ
23	☆糸切り昆布と大豆煮		大豆(10)	糸切り昆布(2)人参(8)	醤油(0.8) 砂糖(0.2)	しいたけ(1) ほうれん草(5) 醤油(1)塩、 出し汁、ごま油	ひき肉、人参、 玉葱 ☆サラダ キャベツ、人参 コーン、ツナ
	☆すまし汁	里芋(7)		かぶ(15)絹さや(5)			☆スープ
(金)	☆ご飯(納豆)	米(40)	納豆			☆スコーン	☆ごはん
10	☆だし焼き卵	油	卵(30)	ねぎ(4)	だし汁、醤油、 塩、砂糖	小麦粉(20) B・P	☆ぶりの照り焼き
24	☆キャベツのゆかりあえ			キャベツ(20)人参(5)	ゆかり、 塩(0.1)	バター(4) 塩、砂糖(2)	☆ひじき煮
	☆豚汁		豆腐(2)豚肉(15)	かぶ(15)青菜(5) 人参(10)大根(10)	みそ(3) 塩(0.1)	牛乳(10)チーズ(5) ハム(5)	人参、大根、 ひじき、油揚げ ☆汁 なめこ、 三つ葉、玉葱
(土)	☆ご飯	米(40)				☆鬼まんじゅう	
11	☆魚のオープン焼き	油	さば(20)		醤油、塩	小麦粉(20) 砂糖(4)B.P(0.3) さつまいも(20)	
25	☆ポテトサラダ	じゃがいも(15)	ツナ缶(10)	人参(10)キャベツ(10)	マヨネーズ、 塩(0.1)		
	☆スープ	コーン(5)		りんご(20) 玉葱(20)大根(10) いんげん(1)	醤油(1)塩	☆果物(30) ☆牛乳(100)	