

2月

日 曜	お昼の献立	お昼の使用材料	午前おやつ 午後おやつ	おやつの使用材料
2月	ご飯 鶏肉の醤油マヨ焼き ツナと大根の煮物 味噌汁 フルーツ	△精白米 ○若鶏もも皮なし △マヨドレ □だいこん □にんじん ○ツナ缶 △三温糖 ○かつお節 □こんぶ ○豆腐 ○油揚げ □ほうれんそう ○かつお節 □こんぶ ○みそ □ネーブルオレンジ	麦茶 クッキー 牛乳 黄粉マカロニ	△クッキー ○牛乳 △マカロニ ○きな粉 △三温糖
3豆まき集会	鬼さんキーマカレー さつま芋サラダ マカロニスープ フルーツ2点盛り	△精白米 ○ぶたひき肉 □たまねぎ □にんじん □青ピーマン □トマトケチャップ △油 □トマト缶 ○チーズ ○ウインナーソーセージ △さつまいも ○ロースハム □にんじん □きゅうり □ブロッコリー △マヨドレ △マカロニ ○ベーコン □キャベツ □たまねぎ □コーン缶 □いちご □みかん缶	麦茶 せんべい 牛乳 鬼さんクッキー ★かりかりちりめん大豆	△せんべい ○牛乳 △薄力粉 △三温糖 △有塩バター ○クリームチーズ ○粉チーズ ○牛乳 ○大豆水煮 △しらす干し △三温糖 △片栗粉 △油
4誕生日会	お楽しみライス スコップコロッケ キャベツとツナのスパゲティ コンソメスープ ゼリー	△精白米 ○ウインナーソーセージ △油 □トマトケチャップ □にんじん △鮭フレーク △じゃがいも △薄力粉 △パン粉 △油 □たまねぎ □にんじん ○ぶたひき肉 △スパゲティ □ぶなしめじ □青ピーマン □たまねぎ □キャベツ △油 ○ツナ缶 □コーン缶 □たまねぎ □にんじん □はくさい □寒天パパ(青りんご・ぶどう)	牛乳 クッキー りんごジュース 豆腐入りガトーショコラ	○牛乳 △クッキー □りんごジュース △薄力粉 ○絹ごし豆腐 △三温糖 △無塩バター △油 ○豆乳 △メープルシロップ ○ホイップクリーム
5木	黒糖パン 鮭のコーンクリーム焼 パンサンデー 白菜のスープ フルーツ	△黒糖パン ○さけ □クリームコーン缶 □コーン缶 △マヨドレ △はるさめ ○ロースハム □きゅうり □にんじん △三温糖 △ごま油 □はくさい □たまねぎ □ぶなしめじ □バナナ	牛乳 せんべい 麦茶 おかかチーズおにぎり	○牛乳 △せんべい △精白米 ○かつお節 ○チーズ
6金	スープスパゲッティ じゃがコロチキン かぶと胡瓜のあっさり漬け フルーツ	△スパゲティ ○ウインナーソーセージ □キャベツ □たまねぎ □ぶなしめじ □こまつな □コーン缶 ○若鶏もも皮なし △じゃがいも △三温糖 △片栗粉 △ごま油 □かぶ □かぶの葉 □きゅうり □パイン缶	牛乳 クッキー 麦茶 五平もち	○牛乳 △クッキー △精白米 △もち米 △三温糖 △すりごま ○みそ
7土	マーボー丼 もやしとハムのサラダ わかめスープ フルーツ	△精白米 ○木綿豆腐 ○ぶたひき肉 □長ねぎ □しょうが □にんじん □乾しいたけ ○みそ △三温糖 △片栗粉 □もやし ○ロースハム □きゅうり □にんじん △三温糖 △ごま油 △いりごま □わかめ □長ねぎ □チンゲンサイ △ごま油 □りんご	麦茶 せんべい 牛乳 ドーナツ	△せんべい ○牛乳 ドーナツ(市販)
9月	ご飯 鶏肉のみぞれ煮 野菜の梅和え 味噌汁 フルーツ	△精白米 ○若鶏もも皮なし □だいこん □こねぎ △三温糖 ○かつお節 □こんぶ □きゅうり □かぶ □にんじん □キャベツ □梅びしお □わかめ ○油揚げ □えのきたけ ○かつお節 □こんぶ ○みそ □みかん缶	麦茶 クッキー 牛乳 ママレード蒸しパン	△クッキー ○牛乳 △ホットケーキミックス △三温糖 △油 □ママレードジャム ○牛乳

2月

日 曜	お昼の献立	お昼の使用材料	午前おやつ 午後おやつ	おやつの使用材料
10 火	肉うどん ちくわの磯辺揚げ 付け合わせ(ブロッコリー) フルーツ	△うどん ○ぶたかたロース(赤肉) □ほうれんそう □たまねぎ ○油揚げ □にんじん □乾しいたけ △三温糖 ○かつお節 □こんぶ ○焼き竹輪 △薄力粉 □あおのり △油 □ブロッコリー □黄桃缶	牛乳 せんべい 麦茶 チキンピラフ	○牛乳 △せんべい △精白米 ○鶏ひき肉 □たまねぎ □にんじん □コーン缶 □青ピーマン △有塩バター
12 木	さつま芋ご飯 カレーの味噌焼 ねぎ塩キャベツ すまし汁 フルーツ	△精白米 △さつまいも △いりごま ○むきがれい △すりごま △三温糖 ○みそ □キャベツ □にんじん □きゅうり □カットわかめ □長ねぎ △ごま油 □えのきたけ ○絹ごし豆腐 □長ねぎ □こまつな ○かつお節 □こんぶ □バナナ	麦茶 せんべい 牛乳 クラッカーサンド	△せんべい ○牛乳 △クラッカー △マシュマロ
13 金	丸パン 鮭タンドリー コールスローサラダ じゃが芋のスープ フルーツヨーグルト	△ロールパン ○さけ ○プレーンヨーグルト □トマトケチャップ △カレー粉 □キャベツ □にんじん □コーン缶 □きゅうり △三温糖 △マヨドレ △じゃがいも ○ベーコン □たまねぎ □ぶなしめじ □みかん缶 □黄桃缶 ○プレーンヨーグルト △三温糖	牛乳 クッキー 麦茶 みたらしきりたんぽ	○牛乳 △クッキー △精白米 △三温糖 △片栗粉
14 土	焼き豚チャーハン かぼちゃのそぼろ煮 中華スープ フルーツ	△精白米 ○焼き豚 □にんじん □こまつな □長ねぎ □乾しいたけ △ごま油 △三温糖 □かぼちゃ ○鶏ひき肉 △三温糖 ○かつお節 □こんぶ □えのきたけ □わかめ □長ねぎ △片栗粉 □バナナ	麦茶 せんべい 牛乳 パウムクーヘン	△せんべい ○牛乳 △パウムクーヘン(市販)
16 月	ミートソースパグティ ポテトサラダ トマト 野菜スープ フルーツ	△スパゲティ ○ぶたひき肉 ○高野豆腐 □にんじん □たまねぎ □トマト缶 □トマトケチャップ △三温糖 △油 △じゃがいも □にんじん □きゅうり □コーン缶 △マヨドレ □トマト □ぶなしめじ □にんじん □長ねぎ □パイン缶	牛乳 クッキー 麦茶 鮭と天かすのおにぎり	○牛乳 △クッキー △精白米 △天かす ○鮭フレーク
17 火	ひじきゆかりご飯 魚の味噌マヨ焼き 野菜の胡麻和え お吸い物 フルーツ	△精白米 □乾ひじき △ゆかり ○さけ ○みそ △マヨドレ □もやし □ほうれんそう □にんじん △すりごま △三温糖 ○木綿豆腐 △ふ □しいたけ □長ねぎ ○かつお節 □こんぶ □バナナ	麦茶 せんべい 牛乳 ミルキートースト	△せんべい ○牛乳 △食パン △無塩バター △三温糖 △すりごま ○練乳
18 水	丸パン ハワイアンボークステーキ 元気サラダ かぶのスープ フルーツ	△かぼちゃパン ○ぶたロース □たまねぎ □パイン缶 □トマトケチャップ △三温糖 □きゅうり ○ロースハム □キャベツ □コーン缶 □にんじん □トマト ○かつお節 △油 △三温糖 □かぶ □かぶの葉 □はくさい □にんじん □メロゴールド	牛乳 クッキー 麦茶 お茶漬け	○牛乳 △クッキー △精白米 ○生しらす □こまつな △いりごま ○かつお節 □こんぶ

○：赤 △：黄 □：緑 ★：除去対象食品

2月

日 曜	お昼の献立	お昼の使用材料	午前おやつ 午後おやつ	おやつの使用材料
19 木	ご飯 豚肉のすきやき煮 胡瓜とかぶのさっぱり漬け 味噌汁 フルーツ	△精白米 ○ぶたかたロース(赤肉) □たまねぎ △しらたき ○焼き豆腐 □にんじん □さやいんげん △三温糖 ○かつお節 □こんぶ □きゅうり □かぶ □かぶの葉 □にんじん □ゆず □こまつな □長ねぎ □油揚げ ○かつお節 □こんぶ ○みそ □黄桃缶	麦茶 せんべい 牛乳 お野菜たっぷりビーフン	△せんべい ○牛乳 △ビーフン ○ぶたひき肉 □もやし □にんじん □青ピーマン △ごま油
20 金	ポークカレー ブロッコリーとハムのサラダ キャベツスープ フルーツ	△精白米 ○ぶたもも □たまねぎ □にんじん △じゃがいも □トマト缶 △油 □ブロッコリー □コーン缶 □にんじん □きゅうり △三温糖 △油 ○ロースハム □キャベツ □もやし □にんじん □パイン缶	麦茶 クッキー 牛乳 チーズヨーグルトケーキ	△クッキー ○牛乳 △ホットケーキミックス ○牛乳 ○プレーンヨーグルト ○チーズ △油
21 土	焼うどん コーンのかき揚げ かきたま汁 フルーツ	△うどん □キャベツ ○ぶたロース □長ねぎ □にんじん □もやし □青ピーマン △油 ○かつお節 □あおのり ○焼き竹輪 □コーン缶 □切干しだいこん ○鶏卵 △薄力粉 △油 ○鶏卵 □たまねぎ □こねぎ ○かつお節 □こんぶ △片栗粉 □バナナ	麦茶 せんべい 麦茶 フルーツヨーグルト クラッカー	△せんべい ○フルーツヨーグルト △クラッカー
24 火	ご飯 魚のきのこあん ブロッコリーのおかか和え 味噌汁 フルーツ	△精白米 ○むきがれい □ぶなしめじ □エリンギ □えのきたけ △三温糖 △片栗粉 □ブロッコリー □きゅうり □にんじん ○かつお節 ○油揚げ □たまねぎ □わかめ ○かつお節 □こんぶ ○みそ □白桃缶	麦茶 せんべい 牛乳 ジャムサンド	△せんべい ○牛乳 △食パン □いちごジャム ○生クリーム
25 水	ご飯 豚肉のしょうが焼き わかめの酢の物 味噌汁 フルーツ	△精白米 ○ぶたロース □たまねぎ □青ピーマン □しょうが △三温糖 △油 □きゅうり □わかめ ○かにかまぼこ △三温糖 □かぼちゃ □だいこん □こまつな ○かつお節 □こんぶ ○みそ □パイン缶	麦茶 クッキー 牛乳 小豆入りソフトクッキー	△クッキー ○牛乳 △ホットケーキミックス △三温糖 ○ゆで小豆缶 ○牛乳 △無塩バター
26 木	黒糖パン 鮭のパン粉焼き キャベツのオニオンドレッシングサラダ かぼちゃのポタージュ ブルーベリーヨーグルト	△黒糖パン ○さけ △パン粉 △マヨドレ △カレー粉 □キャベツ □にんじん □きゅうり □コーン缶 □たまねぎ △三温糖 △油 □かぼちゃ □たまねぎ △じゃがいも ○豆乳 ○プレーンヨーグルト □ブルーベリージャム	牛乳 せんべい 麦茶 そばめし	○牛乳 △せんべい △中華めん △精白米 □長ねぎ ○ぶたひき肉 □キャベツ □にんじん ○かつお節 □あおのり △ごま油
27 金	鶏塩うどん れんこんのみそ肉さんびら フルーツ	△うどん ○鶏ささ身 □乾しいたけ □にんじん □こまつな ○油揚げ △三温糖 ○かつお節 □こんぶ □れんこん □にんじん □さやいんげん ○ぶたひき肉 △三温糖 △ごま油 ○みそ △いりごま □バナナ	牛乳 クッキー 麦茶 わかめのおにぎり	○牛乳 △クッキー △精白米 △いりごま △混ぜこみわかめ

2月

日	曜	お昼の献立	お昼の使用材料	午前おやつ 午後おやつ	おやつの使用材料
28	土	おにぎり2種（鮭・わかめ） さつま揚げの煮物 豚汁 フルーツ	△精白米 △いりごま △精白米 □刻み昆布 ○鮭フレーク ○さつま揚げ □にんじん □乾しいたけ □さやいんげん □かぶ △三温糖 ○ぶたロース □だいこん □にんじん □ごぼう □乾しいたけ □長ねぎ ○かつお節 □こんぶ □バナナ	牛乳 せんべい 麦茶 フルーツゼリー クラッカー	○牛乳 △せんべい □フルーツゼリー △クラッカー

除去・代替え

メニュー変更

○：赤（血や筋肉を作る） △：黄（熱や力のもとになる） □：緑（体の調子を整える）

★カミカミメニュー（3日）噛み応えのある『カミカミメニュー』です。 毎月1回実施しています。

目標量	エネルギー450Kcal	たん白質16.8g	脂質13.5g	塩分1.5g
今月の平均値	エネルギー452Kcal	たん白質17.8g	脂質14.0g	塩分1.6g