2023年 2月 献立表

2/1 水	2/2 木	2/3 金	2/4 土	2/6 月	2/7 火
■ 牛乳 ■ バナナ	■ 牛乳 ■ お菓子	■ 牛乳 ■ お菓子	■ 牛乳 ■ お菓子	■ 牛乳 ■ お菓子	■ 牛乳 ■ お菓子
■ ご飯 米 ■ 豚肉の甘辛炒め 豚肩ロース キャベツ たまねぎ 人参 赤ピーマン 濃口しょうゆ みりん風調味料 砂糖 和風だしの素 ■ ブロッコリーのツナ和え ブロッコリー 人参 まぐろ油漬け 濃口しょうゆ 砂糖 ■ チンゲン菜のスープ チンゲン菜 人参 コンソメ 塩 うすくち醤油	■ 和風スパゲティ スパゲティ ********** 鶏もも たまねぎ ほうれん草 人参 塩 めんつゆ ■ かぼちゃサラダ かぼちゃ きゅうり ホールコーン エッグケア 酢 ■ 白菜とえのきのすまし汁 白菜 えのき 塩 うすくち醤油 和風だしの素 だし昆布 ■ フルーツ(オレンジ) オレンジ	■ ご飯 米 ■ 豆腐とひじきのつくね 木綿豆腐 鶏ひき肉 玉ねぎ 人参 ひじき パン粉 オロシ生姜 濃口しょうゆ 砂糖 片栗粉 ■ ほうれん草のおかか和え ほうれん草 えのき うすくち醤油 砂糖 糸かつお ■大根のすまし汁 カットわかめ 大根 万能ねぎ 塩 うすくち醤油 だし昆布 和風だしの素	■ 中華丼 米 豚肩ロース 白菜 たまねぎ 人参 干ししいたけ 万能ねぎ うすくち醤油 ごま油 鶏がらスープ 塩 片栗粉 おろし生姜 ■ もやしとピーマンの胡麻酢和え もやし 人参 ピーマン 砂糖 うすくち醤油 黒ゴマ 酢 ■ 豆腐の中華スープ 絹ごし豆腐 えのき みつば 鶏がらスープの素 塩 うすくち醤油 ■ フルーツ(バナナ) バナナ	■ カレーライス 米 牛もも じゃがいも たまねぎ 人参 サラダ油 おろし生姜 バーモントカレー ■ 切干大根のマヨサラダ 切干大根 人参 きゅうり ちくわ うすくち醤油 エッグケア 塩 すりごま 酢 ■ フルーツ(りんご) りんご	■ ご飯 米 ■ 白身魚の磯辺揚げ たら 塩 こしょう 天ぷら粉 あおのり サラダ油 ■ 炒り豆腐 木綿豆腐 ちくわ たまねぎ 干ししいたけ 人参 グリンピース サラダ油 うすくち醤油 砂糖 和風だしの素 ■ キャベツの味噌汁 キャベツ 刻み揚げ 万能ねぎ 和風だしの素 みそ ■ フルーツ(オレンジ) オレンジ
■ 牛乳 牛乳 ■ お菓子 ソフトサラダせんべい ビスケット ハード	■ お茶 麦茶 ■ 塩昆布おにぎり 米 塩昆布	■ 牛乳 牛乳 ■ フライビーンズ 大豆 サラダ油 片栗粉 砂糖 濃口しょうゆ	■ 牛乳 牛乳 ■ お菓子 ソフトサラダせんべい ビスケット ハード	■ 牛乳 牛乳 ■ ホットケーキ ホットケーキミックス 牛乳 エッグケア メープルシロップ	■ 牛乳 牛乳 ■ 麩のラスク 小町麩 マーガリン 砂糖

2/8 水	2/9 木	2/10 金	2/13 月	2/14 火	2/15 水
■ 牛乳 ■ バナナ	■ 牛乳 ■ お菓子	■ 牛乳 ■ お菓子	■ 牛乳 ■ お菓子	■ 牛乳 ■ お菓子	■ 牛乳 ■ バナナ
■ ご飯 米 ■ 鶏肉と野菜のトマト煮込み 鶏もも たまねぎ じゃがいも マッシュルーム トマトピューレ コンソメ 砂糖 塩 マーガリン ■ ほうれん草としめじのソテー ほうれん草 しめじ たまねぎ サラダ油 濃口しょうゆ コンソメ 塩 ■ もやしのスープ もやし 人参 万能ねぎ うすくち醤油 コンソメ 塩	■ ご飯 米 ■ 豚肉の香味炒め 豚肩ロース たまねぎ キャベツ 人参 ごま油 おろし生姜 料理酒 濃口しょうゆ 砂糖 ■ じゃがもろこし ジャガイモ ベーコン コーン 和風だしの素 砂糖 うすくち醤油 マーガリン ■ フォーのスープ カットわかめ 米粉麺 鶏がらスープ 塩 うすくち醤油 ごま油	■ みそラーメン ラーメン 豚小間 人参 チンゲン菜 たまねぎ カットわかめ コーン みそラーメンスープ ごま油 ■ さつまいものサラダ さつまいも たまねぎ きゅうり エッグケア 塩 ■ フルーツ(バナナ) バナナ	■ ご飯 米 ■ 豚肉とごぼうのしぐれ煮 豚肩ロース ごぼう たまねぎ いんげん おろし生姜 ごま油 濃口しょうゆ 砂糖 みりん風調味料 ■ ブロッコリーとささみの和え物 ブロッコリー コーン 人参 蒸し鶏 うすくち醤油 砂糖 ■ たまねぎの味噌汁 たまねぎ 刻み揚げ 万能ねぎ 和風だしの素 みそ	■ ご飯 米 ■ カレイの南蛮漬け カレイ 塩 片栗粉 サラダ油 砂糖 酢 うすくち醤油 ********** たまねぎ 人参 砂糖 酢 うすくち醤油 ■ いんげんのごま和え いんげん 人参 ちくわ 濃口しょうゆ 砂糖 すりごま ■ 豆腐の中華スープ 木綿豆腐 万能ねぎ 鶏がらスープ 塩 うすくち醤油 ■ フルーツ(りんご) りんご	■ ご飯 米 ■ ハンバーグ 合いびき肉 たまねぎ 人参 パン粉 豆乳 (ソース) 中濃ソース ケチャップ ■キャベツとじゃこのサラダ キャベツ じゃこ 人参 コーン すりごま うすくち醤油 酢 砂糖 サラダ油 ■ 大根のスープ 大根 かいわれ大根 塩 コンソメ うすくち醤油
■ 牛乳 牛乳 ■ お菓子 ソフトサラダせんべい ビスケット ハード	■ 牛乳 牛乳 ■ 野菜蒸しパン ホットケーキミックス 野菜ジュース サラダ油	■ お茶 麦茶 ■ おかかおにぎり 米 糸かつお 濃口しょうゆ	■ 牛乳 牛乳 ■ プリンアラモード プリンの素 牛乳 白桃缶 みかん缶 ストロベリーソース	■ お茶 麦茶 ■ ココアケーキ 小麦粉 ココア ベーキングパウダー 砂糖 サラダ油 豆乳	■ 牛乳 牛乳 ■ お菓子 ソフトサラダせんべい ビスケット ハード

2/16 木	2/17 金	2/18 土	2/20 月	2/21 火
■ 牛乳 ■ お菓子	■ 牛乳 ■ お菓子	■ 牛乳 ■ お菓子	■ 牛乳 ■ お菓子	■ 牛乳 ■ お菓子
■ ご飯 米 ■ 鶏肉のマーマレード焼き 鶏もも 砂糖 みりん風調味料 濃口しょうゆ マーマレード ■ 大豆とひじきの煮物 ひじき 大豆 ちりめんじゃこ 人参 ホールコーン すりごま うすくち醤油 酢 砂糖 濃口しょうゆ ごま油 和風だしの素 ■ ほうれん草のすまし汁 ほうれん草 たまねぎ 塩 うすくち醤油 だし昆布 和風だしの素 ■ フルーツ(りんご) りんご	■ 野菜煮込みうどん うどん 鶏もも 白菜 人参 しめじ だし昆布 うすくち醤油 みりん風調味料 塩 和風だしの素 ■ ポテトサラダ じゃがいも きゅうり ホールコーン 塩 エッグケア 酢 ■ フルーツ(オレンジ) オレンジ	■ ツナピラフ 米 まぐろ油漬け たまねぎ ピーマン 人参 ホールコーン コンソメ 塩 ■ 里芋とレンコンの炒り煮 れんこん 里芋 いんげん 濃口しょうゆ 砂糖 みりん風調味料 和風だしの素 ■ 茄子の味噌汁 茄子 かいわれ大根 みそ 和風だしの素 ■ フルーツ(バナナ) バナナ	■ ご飯 米 ■ ポークチャップ 豚肩ロース たまねぎ しめじ ケチャップ 中濃ソース コンソメ 塩 ■ 花野菜サラダ ブロッコリー カリフラワー ホールコーン すりごま うすくち醤油 酢 砂糖 サラダ油 ■ キャベツのスープ キャベツ ホールコーン 塩 コンソメ うすくち醤油 ■ フルーツ(りんご) りんご	■ ご飯 米 ■ さわらの胡麻みそ焼き さわら みそ 砂糖 みりん風調味料 濃口しょうゆ すりごま ■ 切干大根の炒め煮 切り干し大根 人参 刻み揚げ いんげん 砂糖 濃口しょうゆ みりん風調味料 和風だしの素 ■ 花麩のすまし汁 花麩 たまねぎ 万能ねぎ 塩 うすくち醤油 だし昆布 和風だしの素 ■ フルーツ(バナナ) バナナ
■ 牛乳 牛乳 ■ ポテトフライ(あおさ) ポテト サラダ油 塩 あおさ	■ お茶 麦茶 ■ きつねおにぎり 米 油揚げ すりごま 砂糖 濃口しょうゆ	■ 牛乳 牛乳 ■ お菓子 ソフトサラダせんべい ビスケット ハード	■ 牛乳 牛乳 ■ 手作りクッキー 小麦粉 砂糖 マーガリン オリーブ油 塩	■ 牛乳 牛乳 ■ 揚げパン(きなこ) ロールパン サラダ油 砂糖 きなこ

2/22 水	2/24 金	2/25 土	2/27 月	2/28 火
■ 牛乳 ■ バナナ	■ 牛乳 ■ お菓子	■ 牛乳 ■ お菓子	■ 牛乳 ■ お菓子	■ 牛乳 ■ お菓子
■ ひじきの炊き込みご飯 米 鶏もも ひじき 刻み揚げ 人参 いんげん 砂糖 みりん風調味料 しょうゆ 塩 ■ かぼちゃのそぼろ煮 かぼちゃ 鶏ひき肉 砂糖 うすくち醤油 片栗粉 グリンピース ■ 白菜の味噌汁 白菜 たまねぎ 万能ねぎ みそ 和風だしの素	■ ちゃんぽん麺 ラーメン 豚こま キャベツ 人参 ホールコーン たまねぎ キヌサヤ 干ししいたけ ちゃんぽんスープの素 和風だしの素 ■ 竹輪と大根の煮物 ちくわ 大根 人参 いんげん 砂糖 みりん風調味料 うすくち醤油 和風だしの素 ■ フルーツ(オレンジ) オレンジ	■ ご飯 米 ■ 鶏のみそマヨ焼き 鶏もも 砂糖 みそ エッグケア ■ 野菜ナムル チンゲン菜 人参 もやし ごま油 うすくち醤油 砂糖 塩 ■ 春雨スープ 豆腐 カットわかめ 春雨 鶏がらスープ 塩 うすくち醤油 ごま油	■ ロールパン ロールパン ■ ポトフ ウインナー 鶏もも じゃがいも ブロッコリー たまねぎ 大根 人参 サラダ油 コンソメ 塩 うすくち醤油 ■ マカロニサラダ マカロニ きゅうり 人参 うすくち醤油 エッグケア 酢 ■ フルーツ(りんご) りんご	■ ご飯 米 ■ 白身魚の唐揚げ たら 濃口しょうゆ 料理酒 おろし生姜 片栗粉 サラダ油 ■ 春雨の中華和え 春雨 きゅうり 蒸し鶏 うすくち醤油 酢 砂糖 ごま油 ■ えのきの中華スープ 豆腐 えのき みつば 鶏がらスープ 塩 うすくち醤油
■ 牛乳 牛乳 ■ お菓子 ソフトサラダせんべい ビスケット ハード	■ お茶 麦茶 ■ツナと小松菜のおにぎり 米 まぐろ油漬 小松菜 うすくち醤油	■ 牛乳 牛乳 ■ お菓子 ソフトサラダせんべい ビスケット ハード	■ お茶 麦茶 ■ご飯のおやき 米 みそ みりん風調味料 砂糖 万能ねぎ	■ 牛乳 牛乳 ■ さつまいもの蒸しパン ホットケーキミックス 砂糖 豆乳 さつまいも

調味料、加工品は全て卵不使用を使用しております。