

2月 献立表



日	献立・配膳図					使用材料名					日	献立・配膳図					使用材料名				
1 金						赤	(卵焼)・(お魚ウイナー)・ツナ・昆布海苔・ワカメ・豆腐・福豆・牛乳				18 月						赤	(蓮根狭み揚)・ペコ・コン・ちくわ・昆布うずら卵・(肉団子)・(ひじきふりかけ)			
						黄	米・寿司の粉・マヨネーズ(卵不使用)										黄	米・バター・菜種油・じゃが芋・三温糖			
	848	30.1	33.5	100.1	356	2.5	4.6	5.4		823	28.3	26.6	120.7	468	7.4	7.5	3.1				
4 月						赤	豚肉・鶏肉・牛乳				19 火						赤	(甘エビフライ)・ツナ・ワカメ・薄揚げ味噌・牛乳			
						黄	米・薩摩芋・焼肉のタレ・菜種油										黄	米・里芋・マヨネーズ(卵不使用)・菜種油			
	804	29.8	21.7	124.3	304	1.8	4.4	4.4		819	27	30.7	109.9	307	1.9	4.7	3				
5 火						赤	鯖・ベーコン・牛乳				20 水						赤	(春巻き)・ツナ・エビ・豚肉・ひじき牛乳			
						黄	米・ゴマ・ゴマ油・でんぷん・三温糖・中華だし										黄	米・ドレッシング・中華だし・菜種油			
	852	30.2	35	103.4	358	2.3	4.6	4		806	30.4	26.4	116	416	4.5	8.3	2.4				
6 水						赤	(ハンバーグ)・ベーコン・鶏肉・5種豆・牛乳				21 木						赤	ブリ・高野豆腐・卵・薄揚げ・味噌牛乳			
						黄	米・じゃが芋・トマトピューレ・ケチャップ・コンソメ・菜種油・みかんゼリー										黄	米・三温糖・菜種油			
	852	28.2	24.4	129.5	427	5.8	7.3	3.5		863	36.9	29.7	110	402	4.4	3.5	2.2				
7 木						赤	ホキ・カニ風味蒲鉾・(ワンタン)牛乳				22 金						赤	(トンカツ)・豆腐・ベーコン・牛乳			
						黄	米・マヨネーズ(卵不使用)・コンソメ・バター・天ぷら粉										黄	パン・マヨネーズ(卵不使用)・じゃが芋・ウスターソース・三温糖・コンソメ			
	810	30.4	29.2	107.1	308	1.8	3	2.7		869	30.6	38.9	101.2	370	3.1	6.2	5.7				
8 金						赤	(トマトオムレツ)・ツナ・ベーコン牛乳				25 月						赤	アジ・大豆・薄揚げ・味噌・牛乳			
						黄	米・じゃが芋・ドレッシング・クリームシチュールー・コンソメ										黄	米・薩摩芋・ゴマ・三温糖			
	854	25.6	28.6	123.8	328	2.2	4.1	4.7		803	40.6	20.8	114.1	397	4.3	8	2.2				
12 火						赤	鶏肉・ハム・薄揚げ・味噌・牛乳				26 火						赤	鶏肉・ハム・ウイナー・牛乳			
						黄	米・ビーフン・菜種油・でんぷん・じゃが芋・コンソメ										黄	米・じゃが芋・スパゲティ・天ぷら粉・ケチャップ・菜種油			
	883	30.4	31.2	115	278	2.2	3.1	3.7		899	34.3	31.5	112.3	282	2.3	3.8	3.7				
13 水						赤	(肉まん)・豚肉・薄揚げ・ヨーグルト牛乳				27 水						赤	ホッケ・ワカメ・ハム・鶏肉・しらす・三温糖			
						黄	うどん・ゴマ・三温糖										黄	米・里芋・ドレッシング・三温糖			
	802	30.1	27.2	113	456	3.4	7.6	3		818	37	22.7	116.5	3487	2.5	6	2.5				
14 木						赤	(マンチカツ)・ツナ・ウイナー牛乳				28 木						赤	(焼売)・卵・ベーコン・牛肉牛乳			
						黄	米・マカロニ・じゃが芋・マヨネーズ(卵不使用)										黄	米・ゴマ油・チンガラス・ブ・菜種油・春雨マロニー・豆板醤・天ぷら粉			
	960	28	31.6	126.6	328	2	3.4	2.9		870	23.2	33.6	117	313	3.7	4.4	1.6				
15 金						赤	鶏肉・ハム・牛乳									赤					
						黄	米・じゃが芋・カレールー・菜種油・ドレッシング									黄					
	841	25	28	122.1	294	2.2	5.5	3.4													

●食材の都合により、献立の一部を変更する事がありますので、ご了承下さい。

●食材欄の()書きは加工食品です。

●今月は18日が、歯っぴーの日でカルシウムたっぷりメニューです。
カルシウムを多く含む法蓮草・ひじきなどが献立に入っています。

●今月は19日が食育の日です。
三国港で摂れた甘エビをフライにしました。
他に県内産の里芋・舞茸・梅を使用しています。

●今月は21日が、アイソンの日で鉄分たっぷりメニューです。
鉄分を多く含む小松菜・高野豆腐・卵等献立入っています。



