

メニュー	からだをつくる		体の調子を整える		熱々になる		調味料 しょうゆ とりがら こめす	エネルギー (kcal) たんぱく(g)		
	1群 (たんぱくしつ)	2群 (むきしつ)	3群 (カロテン)	4群 (ビタミンC)	5群 (たんぱくしつ)	6群 (しつ)		小	中	
	1日 (月)	ごはん はっぼうさい パンパンジーサラダ りんご	ふたにく えび いか うすらたまご とりにく こめみそ	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ たけのこ はくさい ぶかねぎ きくらげ しょうが きゃべつ きゅうり りんご		こめ でんぶん さとう	ごまあぶら あぶら ごま	しょうゆ とりがら こめす
2日 (火)	ごはん なつとうみそ てまきのり パンサンスー キャベツととうふのみそしる せつぶんまめ	なつとう こめみそ ふたにく たまご ハム とうふ こめみそ だいす	ぎゅうにゅう にほしだし のり	こねぎ にんじん	しょうが きゅうり キャベツ たまねぎ	こめ さとう	アーモンド ごま	しょうゆ みりん こめす とりがら	504 21.7	762 29.8
3日 (水)	コッペパン チキンピカタ シャキシャキサラダ ミネストローネ	とりにく チーズ たまご ワインナー ひよこまめ	ぎゅうにゅう	パセリ にんじん こまつな トマト	だいこん もやし きゅうり たまねぎ セロリ	パン でんぶん じゃがいも マカロニ	あぶら ごまあぶら	しょうゆ コンソメ こめす がちゃ	520 21.8	846 34.5
4日 (木)	ごはん さばのみそに にんじんシリシリー あつあげのスープ	サバ こめみそ たまご あつあげ ツナフレーク ふたにく	ぎゅうにゅう	にんじん チンゲンサイ	しょうが もやし はくさい	こめ ごまあぶら		しょうゆ みりん とりがら	528 25.0	788 34.0
5日 (金)	ごはん ちくわのマヨネーズやき ポテトサラダ きのこどわかめのみそしる	ちくわ かつおぶし こめみそ	ぎゅうにゅう だっしふんにゅう チーズ なまクリーム わかめ にほしだし	パセリ ほうれんそう こねぎ にんじん	コーン えのき しめじ しいたけ たまねぎ	こめ じゃがいも	マヨネーズ	しょうゆ	524 18.4	839 27.4
8日 (月)	むぎごはん ハヤシライス コールスロー ヨーグルト	ぎゅうにく	ぎゅうにゅう ヨーグルト	にんじん トマト	たまねぎ しめじ グリーンピース キャベツ コーン きゅうり	こめ おしむぎ こむぎこ	バター マヨネーズ	しょうゆ あかり	546 17.6	829 24.0
9日 (火)	キムタクごはん にぎかな れんコーンサラダ かきたまじる オレンジ	ふたにく あかうた たまご とうふ かつおだし	ぎゅうにゅう わかめ こんぶだし	にんじん ブロッコリー こねぎ	だいこん はくさい ぶかねぎ しょうが れんこん きゅうり キャベツ コーン えのき オレンジ	こめ さとう でんぶん	ごまあぶら あぶら ごまドレ	しょうゆ みりん	534 24.4	795 33.3
10日 (水)	ミニロールパン サケのクリームパスタ まめサラダ やさいスープ	とうにゅう サケ だいす ベーコン	ぎゅうにゅう なまクリーム	ほうれんそう にんじん	たまねぎ にんにく マッシュルーム きゅうり コーン もやし キャベツ	パン こむぎこ パスタめん さつまいも	バター あぶら ごまドレ	しょうゆ コンソメ	474 20.7	777 32.9
12日 (金)	ごはん ちくぜんに ごまサラダ チョコモち	とりにく	ぎゅうにゅう こんぶだし かんでん	にんじん さやいんげん	ただのこ ごぼう れんこん キャベツ こんにゃく	こめ さとう もちこ	ごま	しょうゆ みりん こめす	477 14.2	733 21.3
15日 (月)	ごはん きびなごでんぶら ひじきいため とうにゅうなべ	さつまあげ だいす ふたにく とうふ とうにゅう こめみそ かつおだし	ぎゅうにゅう きびなご ひじき こんぶだし	にんじん	はくさい しらたき ぶかねぎ	こめ こむぎこ さとう	あぶら	しょうゆ みりん	482 23.5	742 32.9
16日 (火)	ミニわかめおにぎり みそラーメン いとかんでんのごますあえ	ふたにく こめみそ かつおだし あぶらあげ	ぎゅうにゅう わかめ こんぶだし	ほうれんそう にんじん	もやし ぶかねぎ コーン にんにく しょうが かんてん きゅうり	こめ ちゅうかめん さとう	ごまあぶら ごま	しょうゆ とりがら みりん こめす	516 21.1	829 31.1
17日 (水)	しょくパン ふゆやさいシチュー ほうれんそうソテー みかん	とりにく ワインナー	ぎゅうにゅう	にんじん ブロッコリー パセリ ほうれんそう	たまねぎ はくさい だいこん かぶ しめじ コーン エリンギ みかん	パン じゃがいも こむぎこ	あぶら バター	しょうゆ しろり	519 18.2	772 25.1
18日 (木)	ごはん サケのカレーパンこやき はくさいコールスロー かぼちゃのポターージュ	サケ ハム	ぎゅうにゅう	にんじん かぼちゃ	はくさい たまねぎ	こめ パンこ さとう こむぎこ	あぶら マヨネーズ バター	しょうゆ か-こ コンソメ	530 22.3	781 30.8
19日 (金)	はいがロールパン クロケット ヒュッツポット エルテンスープ	ソーセージ ぎゅうにく たまご チーズ	ぎゅうにゅう	にんじん パセリ	グリーンピース たまねぎ セロリ	パン じゃがいも こむぎこ パンこ	バター あぶら	しょうゆ コンソメ	580 22.4	878 32.7
22日 (月)	ごはん にくとうふ やさいのじゃこあえ パナナ	ぎゅうにく とうふ	ぎゅうにゅう しらす	にんじん さやいんげん こまつな	しらたき しめじ みすな キャベツ きゅうり パナナ	こめ さとう	ごま ごまあぶら	しょうゆ みりん こめす	558 21.2	839 30.2
24日 (水)	コッペパン スパニッシュオムレツ かぼちゃサラダ はくさいのミルクスープ	ベーコン たまご ハム ふたにく	ぎゅうにゅう	にんじん パセリ かぼちゃ	たまねぎ えだまめ にんにく はくさい しめじ	パン じゃがいも でんぶん	マヨネーズ	しょうゆ コンソメ	539 21.6	866 33.0
25日 (木)	ごはん アジのレモンソース ごもくまめ たまごのみそしる	アジ だいす とりにく たまご こめみそ	ぎゅうにゅう はやくこんぶ こんぶだし わかめ にほしだし	にんじん さやいんげん	レモン こんにゃく えのき たまねぎ	こめ でんぶん さとう	あぶら	しょうゆ みりん	511 24.6	769 33.8
26日 (金)	ごはん すぶた ナムル わかめスープ	ふたにく	ぎゅうにゅう わかめ	ピーマン にんじん こまつな チンゲンサイ	たまねぎ たけのこ しいたけ もやし えのき	こめ でんぶん さとう	あぶら ごま ごまあぶら	しょうゆ がちゃ こめす とりがら	473 13.9	832 22.3

☆こんだてしょうかい☆

※献立は都合により変更する場合があります。

〇2日(火)「せつぶんメニュー」

恵方巻に見立て、自分で手巻き寿司を作ります。節分豆も一緒に提供します。

〇19日(金)「ミニ留学オランダ献立」

クロケットは、オランダ版のコロッケのことです。ヒュッツポットは、ジャガイモ、人参、タマネギを茹でつぶしたマッシュポテトのことで、ソーセージを添えて食べます。エルテンスープは、グリーンピースを主役に煮込んだ料理で、色々な食材が入っておりスプーンが立つくらい濃厚なスープです。

〇22日(月)「肉豆腐」

お肉は、長崎和牛を使用します。

節分

節分は、もともと立春、立夏、立秋、立冬の前日のことでしたが、今では立春の前日のことだけをいうようになりました。節分にいり豆を年の数や年にひとつ足した数を食べると1年を元気にすごすことができるといわれています。豆まきや、柵の枝に焼いたいわしの頭をさした「やいかがし」には、鬼(病気や災い)を追いはらうという意味があります。

