



R7年

2月

こんだてひょう



日 ち	日 ち	日 曜	日 本 の 行	日 本 の 休 日	食 材	昼食	おやつ	夕食	3色食品群		
									熱や力になる	血や肉や骨になる	体の調子を整える
1	15	土				ご飯 豚肉の三宝菜 中華サラダ スープ 果物	バナナマフィン 牛乳	鶏ネギうどん 含め煮 果物	精白米 片栗粉 ごま油 上白糖 白ごま 小麦粉 きび砂糖 植物油 うどん	豚肉 鶏肉 豆乳 牛乳 高野豆腐	玉葱 人参 白菜 もやし 胡瓜 バナナ 長葱 椎茸 インゲン 果物
2	16	日	2日 節分			鬼さんライス(2)ケチャップライス(16) チキンのムニエル 茹でブロッコリー スープ 果物	鬼まんじゅう 牛乳	ご飯 魚のみりん焼き 和え物 貝だくさん汁 果物	精白米 植物油 小麦粉 バター さつま芋 上白糖 ごま油 いりごま	鶏肉 卵 牛乳 白身魚	玉葱 インゲン 人参 白菜 しめじ キャベツ コーン 果物
3	17	月				ご飯 ひじき入り卵焼き 和風サラダ すまし汁 果物	ブレースコーン 牛乳	ご飯 肉豆腐 味噌汁 果物	精白米 植物油 上白糖 小麦粉 ジャム	卵 鶏肉 ひじき 高野豆腐 ツナ 豆乳 牛乳 豚肉 豆腐	ほうれん草 人参 大根 玉葱 長葱 椎茸 果物
4	18	火				パン 鮭とほうれん草のグラタン コーンサラダ スープ 果物	焼きごま団子 牛乳	ご飯 ゴマチキン 野菜炒め 味噌汁 果物	パン 植物油 バター 小麦粉 上白糖 精白米 片栗粉 あんこ いりごま	鮭 鶏肉 ウインナー チーズ 牛乳	玉葱 ほうれん草 しめじ キャベツ 人参 コーン 白菜 果物
5	19	水				ご飯 鶏のおろし煮 磯辺和え すまし汁 果物	コーンフレークおこし 牛乳	ハヤシライス グリーンサラダ オニオンスープ 果物	精白米 片栗粉 植物油 きび砂糖 コーンフレーク オートミール マシュマロ バター 小麦粉 オリーブ油 上白糖	鶏肉 牛乳 豚肉 ベーコン	大根 キャベツ 人参 えのき かぶ レーズン 玉葱 エリンギ にんにく 生姜 ホールトマト 胡瓜 ブロッコリー 果物
6	20	木	6日 初午	カ フ エ		子ぎつねご飯 南瓜のそぼろ煮 和え物 味噌汁 果物	お楽しみおやつ	ご飯 鶏肉の中華炒め 胡瓜と大根漬け スープ 果物	精白米 きび砂糖 小麦粉 植物油 ごま油	鶏肉 わかめ 牛乳 油揚げ	南瓜 玉葱 白菜 人参 えのき 赤パプリカ 胡瓜 大根 長葱 椎茸 果物
7	21	金				ミートカレースパゲッティ チキンと野菜ソテー スープ ヨーグルト	肉みそおにぎり 果物	ご飯 大根と豚肉の煮物 おかか和え 味噌汁 果物	スパゲッティ オリーブ油 植物油 バター 小麦粉 精白米 上白糖	豚肉 鶏肉 おかか 油揚げ	マッシュルーム 人参 玉葱 にんにく 生姜 ブロッコリー コーン 大根 白菜 しめじ 南瓜 果物
8	22	土				ご飯 魚の西京焼き 五目大豆 すまし汁 果物	スティック大学芋 牛乳	ご飯 ブルコギ風 チーズ ワカメスープ 果物	精白米 上白糖 さつま芋 植物油 きび砂糖 白ごま ごま油	白身魚 大豆水煮 牛乳 豚肉 わかめ	人参 ごぼう 椎茸 インゲン 玉葱 ほうれん草 もやし ニラ にんにく えのき 長葱 果物
9	23	日	23日 天皇誕生			ご飯 家常豆腐 もやし炒め ニラ玉スープ 果物	南瓜もち 牛乳	ご飯 豚肉のしぐれ煮 炊き合わせ 味噌汁 果物	精白米 ごま油 上白糖 片栗粉 いりごま バター きび砂糖 植物油	厚揚げ 豚肉 卵 牛乳	生姜 にんにく 人参 菊水煮 干し椎茸 長葱 もやし コーン ニラ 玉葱 南瓜 しめじ ごぼう かぶ 果物
10	24	月				ご飯 鶏のねぎ味噌焼き しらす和え すまし汁 果物	ジャム入り蒸しパン 牛乳	ご飯 チキンのトマト煮 ブロッコリーソテー スープ 果物	精白米 小麦粉 きび砂糖 グラニュー糖 植物油 オリーブ油	鶏肉 しらす 豆乳 牛乳	長葱 キャベツ 人参 大根 しめじ 玉葱 ホールトマト にんにく ブロッコリー えのき コーン 果物
11	25	火	11日 建国記念			ご飯 チャンプルー 味噌汁 果物	菓子盛り合わせ ヨーグルト	ご飯 豚肉の生姜焼き ひじき煮 すまし汁 果物	精白米 ごま油 じゃが芋 菓子 植物油 上白糖	豆腐 豚肉 ヨーグルト 大豆水煮 油揚げ	玉葱 もやし キャベツ 人参 しめじ 生姜 インゲン 白菜 果物
12	26	水				パン チキンのレモン風味焼き ツナサラダ ほうれん草のポタージュ 果物	ライスコロッケ 牛乳	ご飯 魚のカレー揚げ 煮浸し すまし汁 果物	パン 小麦粉 オリーブ油 上白糖 バター じゃが芋 精白米 パン粉 片栗粉 植物油	鶏肉 ツナ チーズ 牛乳 白身魚 油揚げ 豆腐	にんにく キャベツ 人参 ほうれん草 玉葱 バセリ 大根 しめじ 果物
13	27	木		カ フ エ		焼き鳥丼 ごま和え 石狩鍋風 果物	お楽しみおやつ	ご飯 カツレツ トマトサラダ スープ 果物	精白米 上白糖 片栗粉 きび砂糖 すりごま じゃが芋 バター 小麦粉 パン粉 オリーブ油	鶏肉 鮭 牛乳 ツナ 粉チーズ ベーコン	生姜 長葱 人参 ほうれん草 しめじ ミニトマト 玉葱 果物
14	28	金				ご飯 青椒肉絲 ミニトマト 中華スープ 果物	ココアケーキ 牛乳	ご飯 鶏肉の香味炒め 南瓜煮 なめこ汁 果物	精白米 片栗粉 上白糖 ごま油 小麦粉 植物油 白ごま きび砂糖	豚肉 豆乳 牛乳 生クリーム 鶏肉 豆腐	ピーマン 菊水煮 ミニトマト 白菜 玉葱 人参 にんにく 生姜 南瓜 なめこ 長葱 果物



※都合により変更となる場合があります。ご了承ください。

※3色食品群は食品中に含まれる栄養素を見ただけでわかりやすくする為の目安です。
香辛料や醤油・味噌などの調味料は3色食品群に分類されない為、記載しておりません。

みなと子育て応援プラザP o k k e