

献立表

2019年02月

日 ／ 曜	献立名	材料名(昼食・3時おやつ)				10時おやつ	栄養価
		熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	調味料	3時おやつ	
01 金	ミルクパン トマトスープ いわしのハンバーグ フレンチサラダ 果物(オレンジ)	ミルクパン、米、焼きそばめん、パン粉、なたね油、オリーブ油、はちみつ	牛乳、豚ひき肉、いわし、卵、ベーコン(卵・乳不使用)	キャベツ、たまねぎ、オレンジ、カットトマト缶詰、にんじん、きゅうり、グリーンピース(冷凍)、にんにく、しょうが	ケチャップ、ウスターソース、穀物酢、中濃ソース、食塩、鳥がらだし、しょうゆ(うすくち)、こしょう	午前牛乳 ビスケット 牛乳 鬼さんライス	エネルギー 559 kcal たんぱく質 22.5 g 脂 質 20.9 g 食塩相当量 4.0 g
02 16 土	わかめうどん じゃが芋の煮物 ヨーグルト	ゆでうどん、じゃがいも、米、しらたき、砂糖	牛乳、ヨーグルト(加糖)、若鶏肉もも(皮なし)小間小間、しらす干し、かつお節、いわし(煮干し)、白ごま	たまねぎ、にんじん、生わかめ、グリーンピース(冷凍)	かつおだし汁、しょうゆ、本みりん、食塩	午前牛乳 プレミアムクラッカー 牛乳 じゃこおにぎり	エネルギー 458 kcal たんぱく質 22.4 g 脂 質 6.6 g 食塩相当量 2.7 g
04 18 月	ご飯 果物(りんご) 鮭の南蛮漬け ほうれん草の和え物 味噌汁(なめこ)	米、小麦粉、砂糖、油、片栗粉、ごま油	牛乳、さげ、米みそ(淡色辛みそ)、卵、いわし(煮干し)、白ごま	りんご、ほうれん草、もやし、なめこ、にんじん、ねぎ、干しぶどう、生わかめ	しょうゆ、穀物酢、食塩	午前牛乳 アンパンマンせんべい 牛乳 蒸しパン・レーズン	エネルギー 541 kcal たんぱく質 25.1 g 脂 質 13.9 g 食塩相当量 2.1 g
05 19 火	醤油ラーメン 南瓜の甘煮 ヨーグルト(イチゴ)	ゆで中華めん、米、砂糖、ごま油	牛乳、ヨーグルト(加糖)、豚肉(ロース・赤肉)小間小間、ツナ水煮缶	かぼちゃ、ほうれん草、ホールコーン缶、塩こんぶ、にんにく、しょうが	しょうゆ、本みりん、鳥がらだし、食塩	午前牛乳 ギンピスアスパラガス 牛乳 ツナ塩こんぶおにぎり	エネルギー 496 kcal たんぱく質 24.4 g 脂 質 7.0 g 食塩相当量 2.2 g
06 20 水	ご飯 果物(バナナ) 豚肉の柳川魚煮物 キャベツの香り漬け みそ汁(わかめ・豆腐)	米、食パン、砂糖、油	牛乳、卵、木綿豆腐、豚肉(ロース)、米みそ(淡色辛みそ)、生クリーム、きな粉、白ごま	バナナ、キャベツ、たまねぎ、にんじん、ほうれん草、ごぼう、生わかめ、レモン果汁	かつお・昆布だし汁、かつおだし汁、しょうゆ、みりん、食塩	午前牛乳 ビスケット 牛乳 きな粉クリームサンド	エネルギー 546 kcal たんぱく質 19.5 g 脂 質 15.5 g 食塩相当量 2.2 g
07 21 木	ご飯 果物(オレンジ) ふくさ卵 野菜の和え物 麩のすまし汁	米、油、砂糖、焼ふ(車ふ)、ごま油	牛乳、木綿豆腐、卵、ツナ油漬缶、白ごま、しらす干し、かつお節(削り節)	オレンジ、だいこん、にんじん、きゅうり、ほうれん草、しいたけ、ねぎ、しょうが	かつお・昆布だし汁、しょうゆ(うすくち)、しょうゆ、本みりん、食塩、中華スープ、酒	午前牛乳 リッツ 牛乳 焼きおにぎり	エネルギー 535 kcal たんぱく質 18.4 g 脂 質 14.9 g 食塩相当量 2.3 g
08 22 金	バターロール 果物(いちご) 鶏肉のプロバンス風 ポテトサラダ 白菜スープ	バターロール、じゃがいも、小麦粉、砂糖、マヨネーズ、片栗粉、油	牛乳、若鶏肉もも(皮なし)小間小間、卵、バター	はくさい、いちご、にんじん、ホールトマト缶詰、たまねぎ、バナナ、ホールコーン缶、きゅうり、パセリ、にんにく	ケチャップ、食塩、コンソメ、こしょう	午前牛乳 星たべよ 牛乳 バナナのシートケーキ	エネルギー 597 kcal たんぱく質 22.9 g 脂 質 24.4 g 食塩相当量 2.3 g
09 23 土	あんどうどん おからサラダ ヨーグルト	ゆでうどん、米、マヨネーズ、砂糖、片栗粉	牛乳、ヨーグルト(加糖)、豚肉(ヒレ)小間小間、おから、ハム、かつお節、いわし(煮干し)	ブロッコリー、たまねぎ、ほうれん草、にんじん	しょうゆ、本みりん、食塩	午前牛乳 マリービスケット 牛乳 ゆかりおにぎり	エネルギー 460 kcal たんぱく質 22.4 g 脂 質 9.6 g 食塩相当量 3.2 g
12 26 火	クリームスパゲッティ かぼちゃのサラダ きのこのスープ ヨーグルト(ブルーベリー)	スパゲティ、ツイストドックパン、小麦粉、なたね油、グラニュー糖、砂糖、油	牛乳、ヨーグルト(加糖)、ベーコン、バター、チーズ	かぼちゃ、たまねぎ、きゅうり、ブロッコリー、ホールコーン缶、えのきたけ、にんじん、しいたけ、さやえんどう	コンソメ、食塩、こしょう	午前牛乳 ギンピスアスパラガス 牛乳 揚げパン	エネルギー 657 kcal たんぱく質 21.6 g 脂 質 25.6 g 食塩相当量 2.0 g
13 27 水	ご飯 果物(いちご) さばの生姜焼き ひじきの煮物 味噌汁(ほうれん草)	米、板こんにゃく、小麦粉、油、砂糖、なたね油	牛乳、さば、鶏ひき肉、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ、いわし(煮干し)、かつお節	いちご、だいこん、ほうれん草、にんじん、ホールコーン缶、ねぎ、ひじき、しょうが	しょうゆ、酒、本みりん	午前牛乳 ビスケット 牛乳 そばろおにぎり	エネルギー 598 kcal たんぱく質 25.4 g 脂 質 18.7 g 食塩相当量 2.3 g
14 木	チキンカレー ハワイ風サラダ みそ汁(たまねぎ・もやし)	米、じゃがいも、小麦粉、砂糖、なたね油、はちみつ	牛乳、卵、若鶏肉もも(皮なし)小間小間、米みそ(淡色辛みそ)、ホイップクリーム、バター、スキムミルク、無塩バター	たまねぎ、パイン缶詰、にんじん、キャベツ、もやし、きゅうり、りんご、トマトピューレ、にんにく、しょうが	煮干しだし汁、食塩、穀物酢、チャツネ、ケチャップ、ウスターソース、しょうゆ、鳥がらだし、カレー粉、白こしょう	午前牛乳 リッツ 牛乳 ココアケーキ	エネルギー 682 kcal たんぱく質 20.2 g 脂 質 21.6 g 食塩相当量 2.6 g
15 金	ミルクパン トマトスープ いわしのハンバーグ フレンチサラダ 果物(オレンジ)	ミルクパン、片栗粉、なたね油、パン粉、砂糖、オリーブ油、はちみつ	牛乳、豚ひき肉、だいたい水煮缶詰、いわし、卵、ベーコン(卵・乳不使用)	キャベツ、たまねぎ、オレンジ、カットトマト缶詰、にんじん、きゅうり、にんにく、しょうが	ケチャップ、穀物酢、ウスターソース、食塩、しょうゆ、鳥がらだし、しょうゆ(うすくち)、こしょう	午前牛乳 ビスケット 牛乳 大豆のシャリシャリ揚げ	エネルギー 537 kcal たんぱく質 23.1 g 脂 質 25.8 g 食塩相当量 3.8 g
25 月	豚肉のみそ丼 春雨サラダ わかめスープ 果物(バナナ)	米、砂糖、はるさめ、油、ごま油	牛乳、豚肉(肩ロース・赤肉)小間小間、米みそ(淡色辛みそ)	りんご濃縮果汁、バナナ、たまねぎ、チンゲンサイ、もやし、きゅうり、みかん缶詰、ホールコーン缶、赤ピーマン、にんじん、かんでん、カットわかめ	穀物酢、しょうゆ、酒、食塩、中華だし	午前牛乳 アンパンマンせんべい 牛乳 せんべい りんごゼリー	エネルギー 535 kcal たんぱく質 13.9 g 脂 質 8.8 g 食塩相当量 2.0 g
28 木	チキンカレー ハワイ風サラダ みそ汁(たまねぎ・もやし)	米、じゃがいも、砂糖、小麦粉、なたね油、はちみつ	牛乳、若鶏肉もも(皮なし)小間小間、米みそ(淡色辛みそ)、バター、スキムミルク	りんご濃縮果汁、たまねぎ、パイン缶詰、にんじん、キャベツ、もやし、きゅうり、りんご、トマトピューレ、かんでん、にんにく、しょうが	煮干しだし汁、食塩、穀物酢、チャツネ、ケチャップ、ウスターソース、しょうゆ、鳥がらだし、カレー粉、白こしょう	午前牛乳 リッツ 牛乳 りんごゼリー せんべい	エネルギー 595 kcal たんぱく質 15.9 g 脂 質 15.4 g 食塩相当量 2.4 g

2月3日は節分です。大豆をいった福豆をまいて鬼(病気や災難を引き起こすもの)をはらい、福豆を食べて、1年の健康や無事を願います。

家の戸口に飾るヒラギイワシ(ヤイカガシ)は、ヒラギの枝に、焼いたイワシの頭を刺したもので、ヒラギのトゲとイワシのにおいて、鬼をはらいまします。