

令和4年2月 完了食献立表

日付		曜		午前おやつ	午前食	午後食	熱や力になるもの	血や肉になるもの	体の調子を整えるもの
1	15	火		⑥牛乳	①ご飯 ②みそ汁（さつま芋・ねぎ） ③肉豆腐 ④いんげんの和え物 ⑤フルーツ	①黒糖蒸しパン ②スープ ⑥牛乳 ⑤フルーツ	米・さつまいも しらたき ごま・油 むしばんミックス	豆腐・豚肉 牛乳・みそ	長ねぎ・玉ねぎ 人参・いんげん チングン菜・キャベツ
2	16	水		①クラッカー	①スパゲティミートソース ②スープ（キャベツ・えのき） ④じゃが芋のコーンマヨ焼き ⑤フルーツ	①ひじきご飯 ②スープ ⑥牛乳 ⑤フルーツ	スパゲティ じゃが芋・油 バター・米 エッグケア	油・豚肉 ベーコン ちくわ 油揚げ・牛乳	玉ねぎ・人参 キャベツ・えのき コーン・ひじき いんげん
3		木		①マンナ	①ゆかりご飯 ②清汁（わかめ・みつば） ③鶏の照り焼き ④大豆サラダ ⑤フルーツ	①恵方巻き ②スープ ⑥牛乳 ⑤フルーツ	米・ごま 油 エッグケア	鶏肉 大豆・ツナ 卵焼き・でんぶ 牛乳	ゆかり・わかめ みつば・胡瓜・人参 のり
4	18	金		①ビスケット	①大豆とひき肉のカレー ②スープ（もやし・あさつき） ④りんごサラダ ⑤フルーツ	①チーズトースト ②スープ ⑥牛乳 ⑤フルーツ	油・カレールー 食パン・米 じゃが芋	豚肉・大豆 チーズ 牛乳 ベーコン	玉ねぎ・人参 もやし・あさつき キャベツ・コーン きゅうり・りんご
5	19	土		⑥牛乳	①みそけんちんうどん ④じゃが芋炒め ⑤フルーツ	①ケチャップごはん ②スープ ⑥牛乳 ⑤フルーツ	うどん・油 米・じゃが芋 牛乳	豚肉・豆腐 油揚げ・ベーコン ツナ	大根・人参 あさつき 玉ねぎ・ピーマン コーン
7	21	月		⑥牛乳	①ご飯 ②具だくさん汁 ③鮭フライ ④粉ふき芋 ⑤フルーツ	①人参ケーキ ②スープ ⑥牛乳 ⑤フルーツ	米・小麦粉・油 パン粉・じゃが芋 ホットケーキミックス バター・さつまいも	鮭・みそ 牛乳	キャベツ 玉ねぎ・しめじ 人参ペースト 青のり
8	22	火		①ビスケット	①子ぎねご飯 ②みそ汁（玉葱・しめじ） ③カレイの幽庵焼き ④もやしとわかめの胡麻和え ⑤フルーツ	①スイートポテト ②スープ ⑥牛乳 ⑤フルーツ	米・油・ごま油 ごま・バター さつまいも	油揚げ・みそ カレイ 生クリーム 牛乳	小松菜・玉ねぎ しめじ・ゆず もやし・人参・コーン わかめ・レーズン
9		水		⑥牛乳	①まあるいお米パン ②ポトフ ③ほうれん草グラタン ④トマト ⑤フルーツ	①五目ごはん ②スープ ⑥牛乳 ⑤フルーツ	お米パン・ジャム じゃが芋・マカロニ 油・米	ウインナー 鶏肉・チーズ 油揚げ・牛乳 ホワイトソース缶	玉ねぎ・人参 かぶ・ほうれん草 トマト・ごぼう 干椎茸
10	24	木		①クラッcker	①ご飯 ②みそ汁（長ねぎ・わかめ） ③唐揚レモンソース ④ブロッコリーとコーンサラダ ⑤フルーツ	①チーズクッキー ②スープ ⑥牛乳 ⑤フルーツ	米・片栗粉 油・小麦粉 バター	粉チーズ 牛乳	わかめ・生姜・にんにく レモン・ブロッコリー キャベツ・人参・コーン 長ねぎ
	25	金		①マンナ	①中華丼 ②清汁（春雨・みつば） ④キャベツの梅おかか和え ⑤フルーツ	①チュロス (世界の料理) ②スープ⑥牛乳 ⑤フルーツ	米・油 春雨 小麦粉・強力粉 片栗粉	豚肉 なると・牛乳 かつお節 卵・バター	白菜・玉ねぎ・人参 しいたけ・ピーマン・みつば キャベツ・胡瓜・梅 ほうれん草
12	26	土		⑥牛乳	①しょうゆラーメン ④ふかし芋 ⑤フルーツ	①豚にらチャーハン ②スープ ⑥牛乳 ⑤フルーツ	中華麺 さつまいも 米 油・ごま油	豚肉 牛乳	キャベツ・もやし 人参・長ねぎ 玉ねぎ・にら
14	28	月		①ビスケット	①ご飯 ②清汁（大根・ねぎ） ③さわらの味噌焼き ④ほうれん草のお浸し ⑤フルーツ	①プリン ②スープ ⑥牛乳 ⑤フルーツ	米 プリンの素	餃・みそ 牛乳 油・かつお節 ホイップクリーム	大根・わかめ 長ねぎ・ほうれん草 白菜・人参 あさつき

★お楽しみ給食★

17		木	①マンナ	①ピラフ ②スープ（キャベツ・人参） ③ハンバーグ ④ポテトサラダ ④-2ブロッコリー ⑤フルーツ	①ココアケーキ ⑤フルーツ ⑥牛乳	米・エッグケア パン粉 じゃが芋・ココア マフィンの素	ツナ・豆乳 豚肉・油 ホイップクリーム	人参・玉ねぎ・ピーマン キャベツ・えのき 胡瓜・コーン・トマト缶 ブロッコリー・いちご・パセリ
----	--	---	------	--	-------------------------	--------------------------------------	---------------------------	--

材料の都合により献立を変更する場合がございます。ご了承ください。