

令和6年2月 完了食献立表

日付	曜		午前おやつ	午前食	午後食	主な材料		
						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 15/29	木	牛乳	①大豆とひき肉のカレー ②スープ(もやし・万能ねぎ) ④りんごサラダ ⑤フルーツ	①オレンジ蒸しパン ①15日ミニピザ ②人参のみそ汁 ⑥牛乳	米・じゃが芋・油 カレールゥ・ママード オレンジジュース フルーツ	豚肉・大豆・豆乳 チーズ(15日)・牛乳 麩子の皮(15日) ホットケーキミックス	玉ねぎ・コーン・りんご もやし・万能ねぎ 胡瓜・キャベツ ピーマン(15日)・人参	
16	金	ヨーグルト	①☆かきまでご飯 ②清汁(わかめ・みつば) ③鶏のごま焼き ④大豆サラダ ⑤フルーツ	①チーズトースト ②豆腐のみそ汁 ⑤フルーツ ⑥牛乳	米・食パン 油・エッグケア ごま	鶏肉・高野豆腐 ツナ・ベーコン・牛乳 チーズ・かつお節 豆腐・鶏・大豆	わかめ・みつば 人参・玉ねぎ 椎茸 胡瓜・きぬさわ	
3 17	土	クラッカー	①みそけんちんうどん ④じゃが芋炒め ⑤フルーツ	①ケチャップご飯 ②玉ねぎのみそ汁 ⑤フルーツ ⑥りんごジュース	うどん・油 米・じゃが芋 ⑤フルーツ ⑥りんごジュース	豚肉・豆腐 ワインナー ツナ・みそ 油揚げ	大根・人参 万能ねぎ 玉ねぎ・ピーマン コーン	
5 19	月	マンナ	①ご飯 ②モグちゃんの冬野菜豚汁 ③鮭フライ ④チンゲン菜とキャベツ炒め ⑤フルーツ	①人参ケーキ ②わかめのみそ汁 ⑤フルーツ ⑥牛乳	米・小麦粉 パン粉・油 ホットケーキミックス バター	鮭・みそ 牛乳 豚肉	キャベツ・わかめ 大根・万能ねぎ 人参・ピーマン・長ねぎ チンゲン菜	
6 20	火	牛乳	①ジャムサンド ②ポトフ ③スペイン風卵焼き ⑤フルーツ	①うめじゅこおにぎり (非常食) ②お麸のみそ汁 ⑤フルーツ ⑥麦茶	いちごジャム じゃが芋 油・米 麸・食パン	ワインナー 卵・ツナ ちりめんじゅこ かつお節	玉ねぎ・人参 サラダ菜・ピーマン 長ねぎ かぶ・キャベツ	
7 21	水	クラッcker	①ご飯 ②みそ汁(もやし・しめじ) ③豚肉とピーマンの炒め物 ④スパゲティサラダ ⑤フルーツ	①スイートポテト ②わかめのみそ汁 ⑤フルーツ ⑥牛乳	米・片栗粉 エッグケア・油 スパゲティ さつまい・バター	豚肉・みそ 牛乳	もやし・しめじ・生姜 ピーマン・人参・わかめ キャベツ・胡瓜・コーン レーズン・玉ねぎ	
8 22	木	牛乳	①ごましおご飯 ②★みそ汁(長ねぎ・わかめ) ③カレー肉じゃが ④小松菜の和え物 ⑤フルーツ	①フルーツサンド ②もやしのみそ汁 ⑤フルーツ ⑥牛乳	米・しらたき 油・カレー粉 じゃが芋・ごま バターロール	みそ 豚肉	わかめ・長ねぎ 人参・玉ねぎ もやし・小松菜 みかん缶	
9	金	ヨーグルト	①麻婆豆腐丼 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ドロップクッキー ②豆腐のみそ汁 ⑤フルーツ ⑥牛乳	米・油・ごま 春雨・片栗粉 コーンフレーク ホットケーキミックス	豚肉・かつお節 牛乳 豆腐・みそ	人参・干椎茸・胡瓜 にんにく・生姜 みつば・キャベツ 練り梅・長ねぎ	
10 24	土	クラッcker	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南瓜のみそ汁 ⑤フルーツ ⑥りんごジュース	中華麺 さつま芋 米 ごま油	豚肉	キャベツ・もやし 人参・長ねぎ 玉ねぎ・にら 南瓜	
26	月	マンナ	①スパゲッティミートソース 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人参のみそ汁 ⑤フルーツ ⑥麦茶	米・ココア エッグケア じゃが芋・油 スパゲティ	豚肉 ワインナー 油揚げ	玉ねぎ・ピーマン ひじき・キャベツ 人参 えのき・コーン	
13 27	火	牛乳	①ご飯 ②みそ汁(さつま芋・玉ねぎ) ③唐揚げレモンソース ④ブロッコリーとコーンサラダ ⑤フルーツ	①フルーチェ ②キャベツのみそ汁 ⑤フルーツ ⑥りんごジュース	米・さつま芋 片栗粉・油 フルーチェ	鶏肉 みそ 牛乳	玉ねぎ・レモン・生姜 にんにく・みかん缶 ブロッコリー・コーン キャベツ・人参	
28	水	クラッcker	①ご飯 ②清汁(わかめ・万能ねぎ) ③鰯のみそ焼き ④☆すろっぽ ⑤フルーツ	①ココアプリン ②お麸のみそ汁 ⑤フルーツ ⑥牛乳	米 油 プリンの素 ココア	鰯・みそ 油揚げ 牛乳 ホイップクリーム	わかめ・人参 万能ねぎ 大根	

★節分★

2	金	牛乳	①恵方巻 ②清汁(わかめ・みつば) ③鶏のごま焼き ④大豆サラダ ⑤フルーツ	①節分おやつ ⑥フルーツ ⑥牛乳	米・ごま 油・ココア エッグケア ババロリア	鶏肉・牛乳 大豆・ツナ 卵焼き・でんぶ ホイップクリーム	わかめ・胡瓜 みつば・人参 のり・干椎茸 いちご
---	---	----	---	------------------------	---------------------------------	---------------------------------------	-----------------------------------

★お楽しみ給食★

14	水	クラッcker	①3種のぶりかけご飯 ②みそ汁(チンゲン菜・人参) ③ハンバーグ ④ポテトサラダ ⑤フルーツ	①ケーキ ⑤フルーツ ⑥牛乳	米・エッグケア パン粉・いちごジャム じゃが芋・ココア ケーキ・ごま・油	鮭フレーク・みそ 豚肉・油・豆乳 ホイップクリーム	人参・コーン チンゲン菜・玉ねぎ 菜飯ご飯の素・胡瓜 いちご・パセリ
----	---	---------	---	----------------------	---	---------------------------------	---

☆…今月の郷土料理はわかやまけんの、かきまでご飯(16日)とすろっぽです。(28日)

☆…今月のみそはふくおかけんのみそです。(8日・22日)