

平成27年度 2月の献立表

☆ 主食は、毎日つきます
 麺類・パン以外の日は、ごはんがつきます
 ☆ ●印は鶏卵、▲印は乳製品が含まれていることを表しています
 ☆ 果物は、毎日つきます
 ☆ 食パン・パン粉は、卵を使っていません

日	1 (月)	2 (火)	3 (水)	4 (木)	5 (金)	6 (土)	8 (月)	9 (火)	10 (水)	11 (木)	12 (金)	13 (土)	15 (月)
献立名	① 鶏肉のさっぱり煮 ② ビーフンの炒め物 ③ みそ汁	① 白身魚の磯辺揚げ ② ごぼうサラダ ③ みそ汁	① ポークピカタ ② 小松菜の炒め物 ③ みそ汁	① 豚汁 ② 蓮のきんぴら	① 海老ドリア ② ほうれん草のソテー ③ みそ汁	① 炒め豆腐の Pasta ② コンソメスープ	① 里芋けんちん ② キャベツの豚肉巻き焼き ③ みそ汁	① アスパラのロールフライ ② 白菜の煮浸し ③ みそ汁	① じゃがいもの子チミ ② ほうれん草ときのこの炒め物 ③ みそ汁	建国記念の日	① オムライス ② 五目スープ	① 親子巻き煮 ② キャベツの胡麻和え ③ みそ汁	① すき焼き風煮 ② かぼちゃのチーズ焼き ③ みそ汁
材 料	① 鶏肉 ● ゆで卵 しょう油 みりん 酢 ② ビーフン 豚肉 キャベツ 人参 玉ねぎ ピーマン しょう油 ③ じゃがいも ねぎ みそ	① めんたい ● 卵 青のり 小麦粉 しょう油 ② ごぼう ささ身 人参 きゅうり 胡麻 レモン ● マヨネーズ 酢 酒 ③ キャベツ ねぎ みそ	① 豚肉 ▲ 粉チーズ パセリ ● 卵 小麦粉 ② 豚肉 小松菜 玉ねぎ 人参 ▲ スープストック しょう油 ③ 豆腐 ねぎ みそ	① 豚肉 豆腐 大根 こんにゃく 人参 里いも 牛蒡 ねぎ 白みそ あわせみそ みりん ② 鶏肉 蓮根 人参 竹輪 いんげん 胡麻 しょう油 みりん	① 米 鶏肉 海老 玉ねぎ マッシュルーム ▲ 牛乳 小麦粉 ▲ バター ▲ チーズ コンソメ ② ほうれん草 ●● ベーコン 玉ねぎ エリンギ ▲ バター ③ 大根 ねぎ みそ	① スパゲッティ 木綿豆腐 海老 人参 チンゲン菜 しょう油 ② ポークピッツ 玉ねぎ 人参 キャベツ パセリ コンソメ しょう油	① 牛肉 里芋 人参 こんにゃく 白ねぎ しょう油 みりん みそ ② 豚肉 キャベツ ▲ チーズ 小麦粉 ウスターソース ③ さつまいも ねぎ みそ	① 豚肉 アスパラ ● 卵 小麦粉 パン粉 ② 白菜 人参 油揚げ いんげん しょう油 みりん ③ キャベツ ねぎ みそ	① じゃがいも にら 白菜キムチ 片栗粉 胡麻油 ② ほうれん草 ●● ベーコン しめじ もやし ▲ バター ▲ スープストック しょう油 酒 ③ 玉ねぎ ねぎ みそ	① 米 鶏肉 玉ねぎ 人参 グリーンピース ● 卵 ケチャップ コンソメ ② ●▲ ベーコン 玉ねぎ 人参 もやし ほうれん草 コンソメ しょう油	① 鶏ミンチ ● ゆで卵 玉ねぎ 油揚げ 生姜 チンゲン菜 しょう油 ② ほうれん草 キャベツ 人参 胡麻 しょう油 ③ もやし ねぎ みそ	① 牛肉 人参 玉ねぎ 白菜 焼き豆腐 糸こんにゃく ねぎ しょう油 みりん ② かぼちゃ アスパラ ▲ チーズ ③ 白菜 ねぎ みそ	

日	16 (火)	17 (水)	18 (木)	19 (金)	20 (土)	22 (月)	23 (火)	24 (水)	25 (木)	26 (金)	27 (土)	29 (月)
献立名	① 茶碗蒸し ② 大豆の五目煮 ③ みそ汁	① 鶏肉とごぼうの天ぷら ② 小松菜の煮浸し ③ みそ汁	① カレイの煮つけ ② チンゲン菜の炒め物 ③ みそ汁	① ミートスパゲッティ ② ブロッコリーの三色和え ③ 白菜スープ	① えびフライ ② ひじきサラダ ③ みそ汁	① ほうれん草のグラタン ② 付け合わせ ③ みそ汁	① 鮭のホイル焼き ② コーンサラダ ③ みそ汁	① ハンバーグ ② イタリアンスパゲッティ ③ みそ汁	① かぶ入りシチュー ② スナックえんどうの炒め物 ③ みそ汁	① かつ丼 ② キャベツの胡麻和え ③ みそ汁	① 鶏肉のみそ炒め ② 小松菜の煮浸し ③ みそ汁	① お好み焼き ② わかめむすび ③ みそ汁
材 料	① 鶏肉 海老 かまぼこ しめじ みつ葉 ● 卵 しょう油 みりん ② 豚肉 大豆 玉ねぎ 人参 ごぼう 絹さや こんにゃく 椎茸 さつま揚げ むすび昆布 しょう油 みりん ③ じゃがいも ねぎ みそ	① 鶏肉 ごぼう ● 卵 黒ごま 小麦粉 ② 小松菜 人参 油揚げ いんげん しょう油 みりん ③ 玉ねぎ ねぎ みそ	① カレイ 生姜 しょう油 みりん 酒 ② チンゲン菜 豚肉 玉ねぎ 人参 コーン ▲ スープストック ③ 豆腐 ねぎ みそ	① スパゲッティ 牛ミンチ 玉ねぎ 人参 椎茸 トマトソース缶 グリーンピース ケチャップ ウスターソース しょう油 ② ブロッコリー コーン 人参 レモン ● マヨネーズ 酢 ③ 白菜 玉ねぎ ポークピッツ 人参 ねぎ ▲ スープストック しょう油	① 海老 ● 卵 小麦粉 パン粉 ② ひじき きゅうり 人参 ささ身 枝豆 コーン 玉ねぎ 酢 しょう油 みりん ③ 大根 ねぎ みそ	① ほうれん草 ●● ベーコン 玉ねぎ ● 卵 ▲ バター 小麦粉 ▲ 牛乳 ▲ チーズ ② ブロッコリー 人参 ● マヨネーズ ③ 豆腐 ねぎ みそ	① 鮭 玉ねぎ 人参 えのき しめじ ねぎ 酒 しょう油 ② コーン きゅうり キャベツ 人参 レモン しょう油 酢 ③ さつまいも ねぎ みそ	① 牛ミンチ 豚ミンチ 人参 玉ねぎ ● 卵 ▲ 牛乳 パン粉 しょう油 ウスターソース お好みソース ケチャップ ② スパゲッティ ● ハム 人参 玉ねぎ ピーマン ケチャップ ウスターソース ③ キャベツ ねぎ みそ	① 鶏肉 かぶ 白菜 玉ねぎ じゃがいも 人参 パセリ ▲ 牛乳 ▲ シチューの素 ② スナックえんどう ポークピッツ 赤パプリカ 黄パプリカ ③ 白菜 ねぎ みそ	① 米 豚肉 ● 卵 玉ねぎ ごぼう みつ葉 小麦粉 パン粉 しょう油 みりん ② キャベツ 人参 竹輪 胡麻 しょう油 ③ かぼちゃ ねぎ みそ	① 鶏肉 キャベツ 生姜 胡麻油 みそ 豆板醤 小麦粉 ② 小松菜 白菜 ●● ベーコン 人参 しょう油 みりん ③ もやし ねぎ みそ	① 豚肉 海老 キャベツ もやし ねぎ 小麦粉 ● 卵 魚粉 青のり お好みソース ② 米 わかめ ③ じゃがいも ねぎ みそ