




# 2024年2月の予定献立表



日	献立名	使用材料	栄養量
1 木	麦ご飯 鶏肉のから揚げ カニカマの和え物 オレンジ けんちん汁	精白米、押し麦 鶏肉、しょうが、にんにく、小麦粉、片栗粉 カニカマ、もやし、きゅうり、にんじん、マヨネーズ オレンジ 絹豆腐、大根、にんじん、長葱、油揚げ	熱量 393 kcal 蛋白 17.4 g 脂質 14.0 g 塩分 0.8 g
2 金	【節分】 おにさんチキンライス チンゲン菜のソテー チョコレートババロア コンソメスープ（カリフラワー）	 精白米、鶏肉、玉ねぎ、にんじん、ケチャップ、マーガリン、マカロニ、玉ねぎ、ハム、マヨネーズ、ウインナー、レーズン、グリーンピース チンゲン菜、エリンギ、にんじん ババロアの素、牛乳 カリフラワー、コーン	熱量 456 kcal 蛋白 13.8 g 脂質 14.8 g 塩分 1.7 g
5 月	ご飯 豚肉のマヨボン炒め 小松菜のしらす和え フルーチェ 味噌汁（里芋）	精白米 豚肉、きゃべつ、にんじん、玉ねぎ、マヨネーズ、ボン酢 こまつな、にんじん、しらす干し フルーチェ、牛乳 さといも、いんげん	熱量 409 kcal 蛋白 16.1 g 脂質 13.8 g 塩分 1.6 g
6 火	食パン・いちごジャム 鶏肉と野菜のトマト煮 ブロッコリーのツナソテー みかん缶 牛乳	食パン、いちごジャム 鶏肉、じゃがいも、玉ねぎ、しめじ、トマト缶、ケチャップ、パセリ ブロッコリー、コーン、ツナ缶 みかん缶 牛乳	熱量 401 kcal 蛋白 20.2 g 脂質 15.2 g 塩分 1.9 g
7 水	ご飯 手作りのハムカツ きゃべつとちくわのサラダ りんご缶 すまし汁（高野豆腐）	精白米 ハム、小麦粉、卵、パン粉、中濃ソース 焼竹輪、きゃべつ、にんじん、コーン、ごまドレッシング りんご缶 高野豆腐、万能ねぎ	熱量 430 kcal 蛋白 15.6 g 脂質 15.5 g 塩分 1.9 g
8 木	カレーうどん 青のりじゃがバター バナナ&チーズ	うどん、豚肉、玉ねぎ、ほうれん草、にんじん、しめじ、カレールウ、片栗粉 じゃがいも、マーガリン、あおのり バナナ、チーズ	熱量 372 kcal 蛋白 12.9 g 脂質 12.7 g 塩分 1.7 g
9 金	ふりかけご飯 鶏肉と白菜のうま煮 さつまいものきんぴら 黄桃缶 味噌汁（おくら）	精白米、ふりかけ 鶏肉、厚揚げ、はくさい、玉ねぎ、にんじん、しいたけ、ごま油、片栗粉 さつまいも、にんじん、ごま油、白ごま 黄桃缶 オクラ、小町麩	熱量 415 kcal 蛋白 12.8 g 脂質 9.7 g 塩分 1.9 g
12 月	🍷🍷🍷🍷🍷🍷 振替休日 🍷🍷🍷🍷🍷🍷		
13 火	ハヤシライス 切り干大根のサラダ フルーツカクテル缶 コンソメスープ（じゃが芋）	精白米、豚肉、玉ねぎ、マッシュルーム、人参、ハヤシルウ、デミグラスソース、スキムミルク、グリーンピース 切り干大根、にんじん、きゅうり、ツナ缶、ごま油 フルーツカクテル缶 じゃがいも、こまつな	熱量 418 kcal 蛋白 15.6 g 脂質 12.0 g 塩分 1.5 g
14 水	ご飯 白身魚のチーズピカタ 白菜とささみのごま味噌和え フルーツゼリー すまし汁（大根）	精白米 バス、小麦粉、粉チーズ、スキムミルク、卵、ケチャップ 鶏ささみ、はくさい、にんじん、白すりごま カップゼリーの素（ピーチ） 大根、わかめ	熱量 390 kcal 蛋白 21.0 g 脂質 7.2 g 塩分 1.3 g
15 木	麦ご飯 鶏肉のから揚げ カニカマの和え物 オレンジ けんちん汁	精白米、押し麦 鶏肉、しょうが、にんにく、小麦粉、片栗粉 カニカマ、もやし、きゅうり、にんじん、マヨネーズ オレンジ 絹豆腐、大根、にんじん、長葱、油揚げ	熱量 393 kcal 蛋白 17.4 g 脂質 14.0 g 塩分 0.8 g
16 金	チキンライス チンゲン菜のソテー カルシウムウエハース 手作りのコンソメスープ	精白米、鶏肉、玉ねぎ、にんじん、ケチャップ、マーガリン チンゲン菜、エリンギ、にんじん カルシウムウエハース コーンクリーム缶、コーン、牛乳、スキムミルク、片栗粉	熱量 367 kcal 蛋白 12.6 g 脂質 10.8 g 塩分 1.1 g

日	献立名	材料名	栄養量
19 月	ご飯 豚肉のマヨボン炒め 小松菜のしらす和え フルーチェ 味噌汁（里芋）	精白米 豚肉、きゃべつ、にんじん、玉ねぎ、マヨネーズ、ボン酢 こまつな、にんじん、しらす干し フルーチェ、牛乳 さといも、いんげん	熱量 409 kcal 蛋白 16.1 g 脂質 13.8 g 塩分 1.6 g
20 火	ご飯 鶏肉と野菜のトマト煮 ブロッコリーのツナソテー みかん缶 コンソメスープ（人参）	精白米 鶏肉、じゃがいも、玉ねぎ、しめじ、トマト缶、ケチャップ、パセリ ブロッコリー、コーン、ツナ缶 みかん缶 にんじん、ほうれん草	熱量 382 kcal 蛋白 16.3 g 脂質 10.1 g 塩分 1.6 g
21 水	ご飯 手作りのハムカツ きゃべつとちくわのサラダ りんご缶 すまし汁（高野豆腐）	精白米 ハム、小麦粉、卵、パン粉、中濃ソース 焼竹輪、きゃべつ、にんじん、コーン、ごまドレッシング りんご缶 高野豆腐、万能ねぎ	熱量 430 kcal 蛋白 15.6 g 脂質 15.5 g 塩分 1.9 g
22 木	カレーうどん 青のりじゃがバター バナナ&チーズ	うどん、豚肉、玉ねぎ、ほうれん草、にんじん、しめじ、カレールウ、片栗粉 じゃがいも、マーガリン、あおのり バナナ、チーズ	熱量 372 kcal 蛋白 12.9 g 脂質 12.7 g 塩分 1.7 g
23 金	🍷🍷🍷🍷🍷🍷 天皇誕生日 🍷🍷🍷🍷🍷🍷		
26 月	ふりかけご飯 鶏肉と白菜のうま煮 さつまいものきんぴら 黄桃缶 味噌汁（おくら）	精白米、ふりかけ 鶏肉、厚揚げ、はくさい、玉ねぎ、にんじん、しいたけ、ごま油、片栗粉 さつまいも、にんじん、ごま油、白ごま 黄桃缶 オクラ、小町麩	熱量 415 kcal 蛋白 12.8 g 脂質 9.7 g 塩分 1.9 g
27 火	ハヤシライス 切り干大根のサラダ フルーツカクテル缶 コンソメスープ（じゃが芋）	精白米、豚肉、玉ねぎ、マッシュルーム、人参、ハヤシルウ、デミグラスソース、スキムミルク、グリーンピース 切り干大根、にんじん、きゅうり、ツナ缶、ごま油 フルーツカクテル缶 じゃがいも、こまつな	熱量 418 kcal 蛋白 15.6 g 脂質 12.0 g 塩分 1.5 g
28 水	ご飯 白身魚のチーズピカタ 白菜とささみのごま味噌和え フルーツゼリー すまし汁（大根）	精白米 バス、小麦粉、粉チーズ、スキムミルク、卵、ケチャップ 鶏ささみ、はくさい、にんじん、白すりごま カップゼリーの素（ピーチ） 大根、わかめ	熱量 390 kcal 蛋白 21.0 g 脂質 7.2 g 塩分 1.3 g
29 木	ご飯 鶏肉のから揚げ カニカマの和え物 オレンジ けんちん汁	精白米 鶏肉、しょうが、にんにく、小麦粉、片栗粉 カニカマ、もやし、きゅうり、にんじん、マヨネーズ オレンジ 絹豆腐、大根、にんじん、長葱、油揚げ	熱量 393 kcal 蛋白 17.4 g 脂質 14.0 g 塩分 0.8 g



※献立は材料仕入の都合により変更することがあります。

