

2020年2月

献立表

日 ／ 曜	献立名	材料名				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		
03 — 月 —	御飯 豚肉の生姜焼き 三色ナムル 節分汁	もも缶 牛乳	米、こんにゃく、 ごま油、油、三温糖、ごま	牛乳、豚肉、大豆、米みそ、油揚げ	もも缶、もやし、こまつな、にんじん、たまねぎ、だいこん、ねぎ、ごぼう、万能ねぎ、しょうが	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、酒、本みりん、食塩、中華だしの素	エネルギー 481 kcal たんぱく質 18.9 g 脂 質 18.8 g カルシウム 239 mg
04 — 火 —	ロールパン チキンのカレー焼き ベイクドポテト 白菜の豆乳スープ	いちご 牛乳	じゃがいも、油、小麦粉、ロールパン、三温糖	牛乳、鶏もも肉、豆乳、ベーコン、生クリーム	いちご、はくさい、たまねぎ、にんじん、えのきたけ、にんにく、しょうが、あおのり	酒、しょうゆ、本みりん、洋風だしの素、食塩、カレー粉	エネルギー 489 kcal たんぱく質 20.3 g 脂 質 23.5 g カルシウム 214 mg
05 — 水 —	スパゲティー ミートソース かぶのスープ煮 バナナ	牛乳	スパゲティ、油、三温糖、小麦粉	牛乳、豚ひき肉、鶏もも肉、粉チーズ、バター	たまねぎ、バナナ、にんじん、トマト缶、かぶ、ピーマン、トマトピューレ、マッシュルーム缶、しめじ、にんにく、しょうが	ケチャップ、ウスターソース、洋風だしの素、赤ワイン、本みりん、酒、しょうゆ、食塩	エネルギー 445 kcal たんぱく質 18.6 g 脂 質 14.0 g カルシウム 227 mg
06 — 木 —	御飯 鯖の葱みそ焼き がんもどきの煮物 かき玉汁	みかん 牛乳	米、三温糖、片栗粉、油	牛乳、卵、がんもどき、米みそ、さわら	みかん、だいこん、ほうれんそう、にんじん、ねぎ、しいたけ、いんげん、しょうが	かつおだし汁、かつお・昆布だし汁、本みりん、酒、しょうゆ、食塩	エネルギー 447 kcal たんぱく質 21.7 g 脂 質 14.8 g カルシウム 248 mg
12 — 水 —	田舎パン チキンカツ 豆サラダ トマトスープ	いちご 牛乳	パン粉、小麦粉、マヨネーズ、油、田舎パン、三温糖	牛乳、鶏むね肉、ゆで大豆、ツナ水、煮缶、ベーコン	きゅうり、いちご、トマト、たまねぎ、キャベツ、にんじん、コーン缶、レモン果汁	酒、中濃ソース、ウスターソース、洋風だしの素、しょうゆ、食塩	エネルギー 474 kcal たんぱく質 25.2 g 脂 質 20.0 g カルシウム 225 mg
13 — 木 —	塩昆布御飯 魚の南蛮漬け きのこ汁 ぼんかん	牛乳	米、片栗粉、油、三温糖	牛乳、わかさぎ、生揚げ、豚肉、米みそ	ぼんかん、たまねぎ、ねぎ、こまつな、パプリカ、まいたけ、ピーマン、にんじん、しめじ、塩こんぶ、しょうが	かつお・昆布だし汁、酒、本みりん、酢、しょうゆ、食塩	エネルギー 402 kcal たんぱく質 17.0 g 脂 質 12.0 g カルシウム 401 mg
17 — 月 —	ロールパン チキンのBQソース焼き マカロニサラダ 白菜のスープ	もも缶 牛乳	マカロニ、マヨネーズ、油、ロールパン、三温糖	牛乳、鶏もも肉、かにかまぼこ、ベーコン	もも缶、たまねぎ、りんご、はくさい、きゅうり、赤ピーマン、黄ピーマン、にんじん、レモン果汁、しょうが、にんにく	酒、しょうゆ、洋風だしの素、本みりん、食塩、ケチャップ、中濃ソース	エネルギー 444 kcal たんぱく質 20.4 g 脂 質 17.7 g カルシウム 212 mg
18 — 火 —	御飯 かじきの塩麹焼き キャベツのおかか和え じゃが芋のみそ汁	りんご 牛乳	米、じゃがいも、油、片栗粉、三温糖、米こうじ	牛乳、かじき、米みそ、かつお節	りんご、もやし、たまねぎ、キャベツ、にんじん、こまつな、わかめ、しょうが	かつお・昆布だし汁、酒、本みりん、しょうゆ、食塩	エネルギー 424 kcal たんぱく質 17.6 g 脂 質 13.6 g カルシウム 201 mg