



日時	昼食	材料の種類と体内での働き			エネルギー Kcal	
		きいろ[エネルギーのもとになる]	あか[体をつくる]	みどり[体の調子をととのえる]		
2/3 月	★ 炊き込みごはん	★ 豚肉のねぎ塩焼 ★ 大豆といりこの甘辛 ★ ポイルブロッコリー ★ 豆乳みそ汁 チーズ	こめ あぶら ごま さとう	とりにく あぶらあげ ぶたにく いりこ みずにだいず とうふ とうにゅう ちーず	にんじん たまねぎ おろししょうが ねぎ ぶろっこりー はくさい だいこん	406 Kcal
2/4 火	ごはん	★ 魚のゆずみそ焼き ★ さつまいも煮 ★ 小松菜のおかか和え ★ すまし汁 牛乳	こめ さとう さつまいも ぶ	さば かつおぶし ぎゅうにゅう	ゆず たまねぎ こまつな はくさい にんじん かぶ ほうれんそう	401 Kcal
2/5 水	★ うどん	★ 油揚げの甘辛煮 ★ ほうれん草のごまみそ和え ★ みかん ★ 牛乳	うどん さとう ごま	ぶたにく わかめ あぶらあげ ちくわ ぎゅうにゅう	はくさい たまねぎ にんじん ほうれんそう きゃべつ みかん	399 Kcal
2/6 木	ごはん	★ 筑前煮 ★ 焼き鮭 ★ 納豆和え ★ さつま汁 牛乳	こめ あぶら さとう さつまいも	とりにく あつあげ さけ なつとう あぶらあげ ぎゅうにゅう	にんじん だいこん れんこん いんげん きゃべつ こまつな こーん はくさい たまねぎ ねぎ	451 Kcal
2/7 金	大豆キーマカレー	★ かみかみサラダ ★ 野菜スープ ★ デザート	こめ ざつこくまい じゃがいも かれーるー あぶら たまごなしまよねーず ごまあぶら	ぶたにく とりればーみずに ゆでだいず むきえび こめここあかつづけーき	たまねぎ にんじん しめじ とまとみずか おろしにんにく おろししょうが きりほしだいこん ごぼう えだまめ ぶろっこりー	501 Kcal
2/10 月	ごはん	★ 魚の焼き南蛮 ★ ポテトサラダ ★ かき玉汁 ★ 豆乳	こめ こむぎこ かたくりこ さとう あぶら たまごなしまよねーず じゃがいも	さば とりにく たまご とうにゅう	たまねぎ にんじん いんげん ぶろっこりー はくさい しいたけ ねぎ	448 Kcal
2/11 火	建国記念の日					
2/12 水	ごはん	★ ローストチキン ★ テリコンカン ★ キャベツのサラダ ★ 野菜スープ 牛乳	こめ じゃがいも まかに さとう	とりにく みずにだいず ういんなー きんときまめ ぎゅうにゅう	おろししょうが おろしにんにく たまねぎ にんじん とまとみずに きゃべつ ぶろっこりー こーん れもん だいこん はくさい ねぎ	420 Kcal
2/13 木	ごはん	★ 牛肉と厚揚げの煮物 ★ さつまいもサラダ ★ みそ汁 ★ みかん 牛乳	こめ さとう さつまいも たまごなしまよねーず つぶますたーど ぶ	ぎゅうにく あつあげ ういんなー ぎゅうにゅう	たまねぎ はくさい しいたけ にんじん こまつな ぶろっこりー ほうれんそう みかん	436 Kcal
2/14 金	★ みそラーメン	★ チーズいももち ★ りんご ★ 牛乳	ちゅうかめん みそらーめんすーぶ じゃがいも かたくりこ ばたー あぶら	ぶたにく すきむみるく ちーず ぎゅうにゅう	はくさい もやし たまねぎ にんじん こーん ねぎ ばせり りんご	409 Kcal
2/15 土						
2/17 月	ごはん	★ 肉じゃが ★ 焼きししゃも ★ 野菜サラダ ★ 大根の豆乳スープ	こめ じゃがいも さとう あぶら	ぶたにく ししゃも とりく とうにゅう	にんじん たまねぎ きゃべつ ぶろっこりー きゅうり だいこん ほうれんそう しいたけ こーんくりーむ	388 Kcal
2/18 火	ごはん	★ 魚の野菜あんかけ ★ 鶏肉のごま酢和え ★ すまし汁 ★ パナナ 牛乳	こめ こむぎこ かたくりこ あぶら さとう ごま	あかうお とりにく とうふ ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん きゃべつ きゅうり だいこん えのきだけ ねぎ ばなな	407 Kcal
2/19 水	ごはん	★ 鶏肉のカレー焼き ★ 春雨サラダ ★ ポイルブロッコリー ★ みそ汁 牛乳	こめ あぶら さとう はるさめ	とりにく ちくわ ぎゅうにゅう	おろししょうが ぶろっこりー だいこん にんじん きゅうり たまねぎ はくさい ほうれんそう	405 Kcal
2/20 木	ごはん	★ 魚の梅風味焼き ★ 大根のそぼろ煮 ★ キャベツの和え物 ★ みそ汁 牛乳	こめ さとう かたくりこ	さば とりにく あつあげ むすく ぎゅうにゅう	うめほし たまねぎ にんじん だいこん きゃべつ もやし ほうれんそう しいたけ	429 Kcal
2/21 金	ごはん	★ 四角いハンバーグ ★ ごぼうの甘辛 ★ 小松菜のお浸し ★ みそ汁 牛乳	こめ さとう かたくりこ あぶら ごま	ぶたにく とりにく だいずみーと わかめ ぎゅうにゅう	たまねぎ おろししょうが ごぼう こまつな もやし はくさい にんじん	423 Kcal
2/24 月	振替休日					
2/25 火	★ 納豆ごはん	★ 魚の竜田揚げ ★ 厚揚げの醤油炒め ★ すいとん汁 ★ 牛乳	こめ かたくりこ さとう あぶら こめこ こむぎこ	なつとう いわし ぶたにく あつあげ とうふ ぎゅうにゅう	にんじん もやし おろししょうが おろしにんにく ほししいたけ たまねぎ ぶろっこりー はくさい かぶ ねぎ	441 Kcal
2/26 水	ごはん	★ 油淋鶏 (ユウリンチー) ★ 大豆サラダ ★ ポイルブロッコリー ★ 春雨スープ 牛乳	こめ じゃがいも こむぎこ あぶら さとう ばいせんごまどれっしんぐ ごまあぶら はるさめ	とりにく ゆでだいず ゆできんときまめ ぎゅうにゅう	たまねぎ ねぎ おろしにんにく おろししょうが にんじん きゅうり ちんげんさい	463 Kcal
2/27 木	ごはん	★ 魚の人参マヨ焼き ★ 焼き長芋 ★ もやしのポン酢和え ★ みそ汁 牛乳	こめ こむぎこ あぶら たまごなしまよねーず ながいも	さけ あおのり あぶらあげ ぎゅうにゅう	にんじん たまねぎ もやし こまつな はくさい ねぎ	410 Kcal
2/28 金	ごはん	★ ミートポテト焼き ★ 切干大根のごまサラダ ★ わかめスープ ★ パナナ 牛乳	こめ じゃがいも ばたー あぶら ごま さとう	ぎゅうにく ぶたにく みーとそーず ぎゅうにゅう ちーず つなみずに わかめ	おろしにんにく たまねぎ ばせり きりほしだいこん こまつな にんじん だいこん えのきだけ こーん ばなな	435 Kcal

※材料の都合により献立が変更する場合がありますのでご了承ください。

日時	昼食	材料の種類と体内での働き			午後のおやつ	
		きいろ(エネルギーのもとになる)	あか(体をつくる)	みどり(体の調子をととのえる)		
2/1 土	★ スパゲティ ポロネーゼ	★ ほうれん草のナムル 野菜スープ オレンジ 牛乳	ずばてい あぶら さとう ごま ごまあぶら	ぶたにく あぶらとそーず ういんなー ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん おろしにんにく とまとみずに ほうれんそう もやし はくさい かぶ ねぎ えのきだけ おれんじ	ゼリー クラッカー
2/3 月	★ 炊き込みごはん	★ 豚肉のねぎ塩焼 ★ 大豆といりこの甘辛 ★ ポイルブロッコリー 豆乳みそ汁 チーズ	こめ あぶら ごま さとう	とりにく あぶらあげ ぶたにく いりこ みずにだいず とうふ とうにゅう ちーず	にんじん たまねぎ おろししょうが ねぎ ぶろっこりー はくさい だいこん	マドレーヌ
2/4 火	ごはん	★ 魚のゆずみそ焼き さつまいも煮 ★ 小松菜のおかか和え すまし汁 牛乳	こめ さとう さつまいも う	さば かつおぶし ぎゅうにゅう	ゆず たまねぎ こまつな はくさい にんじん かぶ ほうれんそう	クラッカーサンド
2/5 水	★ うどん	★ 油揚げの甘辛煮 ★ ほうれん草のごまみそ和え みかん 牛乳	うどん さとう ごま	ぶたにく わかめ あぶらあげ ちくわ ぎゅうにゅう	はくさい たまねぎ にんじん ほうれんそう きゃべつ みかん	梅しらすおにぎり いりこ
2/6 木	ごはん	★ 筑前煮 ★ 焼き鮭 ★ 納豆和え さつまい 牛乳	こめ あぶら さとう さつまいも	とりにく あつあげ さけ なつとう あぶらあげ ぎゅうにゅう	にんじん だいこん れんこん いんげん きゃべつ こまつな こーん はくさい たまねぎ ねぎ	フルーツゼリー ウエハース
2/7 金	大豆キーマカレー	★ かみかみサラダ 野菜スープ デザート 	こめ ざつこくまい じゃがいも かれーるー あぶら たまごなしまよねーず ごまあぶら	ぶたにく とりればーみずに ゆでだいず むきえび こめここあかつぶたーき	たまねぎ にんじん しめじ たまごみずに おろしにんにく おろししょうが きりぼしだいこん ごぼう えだまめ ぶろっこりー	スイートポテト
2/8 土	わかめごはん	★ ハンバーグトマトソース ★ シャキシャキサラダ ★ 貝だくさんみそ汁 牛乳	こめ こむぎこ あぶら さとう さといも	わかめ はんぱーぐ(とりにくぶたにく) とりにく ぎゅうにゅう	たまねぎ びーまん きゃべつ ぶろっこりー れんこん はくさい しめじ	ヨーグルト クラッカー
2/10 月	ごはん	★ 魚の焼き南蛮 ポテトサラダ かき玉汁 豆乳	こめ こむぎこ かたくりこ さとう あぶら たまごなしまよねーず じゃがいも	さば とりにく たまご とうにゅう	たまねぎ にんじん いんげん ぶろっこりー はくさい しいたけ ねぎ	クリームバナナサンド
2/11 火	建国記念の日					
2/12 水	ごはん	★ ローストチキン ★ チリコンカン ★ キャベツのサラダ 野菜スープ 牛乳	こめ じゃがいも まかに さとう	とりにく みずにだいず ういんなー きんときまめ ぎゅうにゅう	おろししょうが おろしにんにく たまねぎ にんじん とまとみずに きゃべつ ぶろっこりー こーん れもん だいこん はくさい ねぎ	魅ラスク
2/13 木	ごはん	★ 牛肉と厚揚げの煮物 ★ さつまいもサラダ みそ汁 みかん 牛乳	こめ さとう さつまいも たまごなしまよねーず つぶすたーど う	ぎゅうにく あつあげ ういんなー ぎゅうにゅう	たまねぎ はくさい しいたけ にんじん こまつな ぶろっこりー ほうれんそう みかん	フルーチェ クラッカー
2/14 金	★ みそラーメン	★ チーズいもち ★ りんご 牛乳	ちゅうかめん みそらーめんずーぶ じゃがいも かたくりこ ばたー あぶら	ぶたにく ずきむみるく ちーず ぎゅうにゅう	はくさい もやし たまねぎ にんじん こーん ねぎ はせり りんご	塩こんぶおにぎり いりこ
2/15 土						
2/17 月	ごはん	★ 肉じゃが ★ 焼きししゃも ★ 野菜サラダ 大根の豆乳スープ	こめ じゃがいも さとう あぶら	ぶたにく ししゃも とりにく とうにゅう	にんじん たまねぎ きゃべつ ぶろっこりー きゅうり だいこん ほうれんそう しいたけ こーんくりーむ	りんご/VAロア
2/18 火	ごはん	★ 魚の野菜あんかけ ★ 鶏肉のごま酢和え すまし汁 バナナ 牛乳	こめ こむぎこ かたくりこ あぶら さとう ごま	あかうお とりにく とうふ ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん きゃべつ きゅうり だいこん えのきだけ ねぎ ばなな	揚げパン
2/19 水	ごはん	★ 鶏肉のカレー焼き ★ 春雨サラダ ★ ポイルブロッコリー みそ汁 牛乳	こめ あぶら さとう はるさめ	とりにく ちくわ ぎゅうにゅう	おろししょうが ぶろっこりー だいこん にんじん きゅうり たまねぎ はくさい ほうれんそう	ジャムサンド
2/20 木	ごはん	★ 魚の梅風味焼き ★ 大根のそぼろ煮 ★ キャベツの和え物 みそ汁 牛乳	こめ さとう かたくりこ	さば とりにく あつあげ もすく ぎゅうにゅう	うめぼし たまねぎ にんじん だいこん きゃべつ もやし ほうれんそう しいたけ	から揚げおにぎり いりこ
2/21 金	ごはん	★ 四角いハンバーグ ★ こぼろの甘辛 ★ 小松菜のお浸し みそ汁 牛乳	こめ ほんこ さとう かたくりこ あぶら ごま	ぶたにく とりにく だいずみーと わかめ ぎゅうにゅう	たまねぎ おろししょうが ごぼう こまつな もやし はくさい にんじん	きな粉マーガリンサンド
2/22 土	人参ごはん	★ 鶏肉と白菜のスープ煮 ★ ツプサラダ オレンジ 牛乳	こめ はるさめ ごまあぶら かたくりこ じゃがいも さとう あぶら	とりにく とうふ つなみずに ぎゅうにゅう	にんじん はくさい たまねぎ ほうれんそう ぶろっこりー きゃべつ きゅうり おれんじ	クラッカー 野菜ジュース
2/24 月	振替休日					
2/25 火	★ 納豆ごはん	★ 魚の竜田揚げ ★ 厚揚げの醤油炒め ★ すいとん汁 牛乳	こめ かたくりこ さとう あぶら こめこ こむぎこ	なつとう いわし ぶたにく あつあげ とうふ ぎゅうにゅう	にんじん もやし おろししょうが おろしにんにく ほししいたけ たまねぎ ぶろっこりー はくさい かぶ ねぎ	ミルク蒸しパン
2/26 水	ごはん	★ 油淋鶏(ユウリンチー) ★ 大豆サラダ ★ ポイルブロッコリー ★ 春雨スープ 牛乳	こめ じゃがいも こむぎこ あぶら さとう はいせんこまとれっしんぐ ごまあぶら はるさめ	とりにく ゆでだいず ゆできんときまめ ぎゅうにゅう	たまねぎ ねぎ おろしにんにく おろししょうが にんじん きゅうり ちんげんさい	みかんヨーグルトゼリー
2/27 木	ごはん	★ 魚の人参マヨ焼き ★ 焼き長芋 ★ もやしのポン酢和え みそ汁 牛乳	こめ こむぎこ あぶら たまごなしまよねーず ながいも	さけ あおりの あぶらあげ ぎゅうにゅう	にんじん たまねぎ もやし こまつな はくさい ねぎ	シュガートースト
2/28 金	ごはん	★ ミートポテト焼き ★ 切干大根のごまサラダ ★ わかめスープ バナナ 牛乳	こめ じゃがいも ばたー あぶら ごま さとう	ぎゅうにく ぶたにく みーとそーず きゅうにゅう ちーず つなみずに わかめ	おろしにんにく たまねぎ ばせり きりぼしだいこん こまつな にんじん だいこん えのきだけ こーん ばなな	りんごケーキ

※材料の都合により献立が変更する場合があります。 あらかじめご了承ください。





Table with columns: 日時 (Date/Time), 昼食 (Lunch), 材料の種類と体内での働き (Material types and work in the body), 午前のおやつ (Morning snack), 午後のおやつ (Afternoon snack). Rows include various meals like spaghetti, rice, udon, and salads, with detailed ingredient lists and their benefits.

※材料の都合により献立が変更する場合があります。あらかじめご了承ください。

2/21 (金) ※食べられる子にはごほうも提供します

