



日付	献立	材料名		
		体を作る「赤」 (魚類・肉類・豆類・乳類・卵類)	体の調子を整える「緑」 (野菜類・藻類・くだもの類)	エネルギーのもとになる「黄」 (穀類・油脂類・砂糖類・いも類)
2/2(月)	■4種野菜の豚丼 ■もやしのナムル	豚肉	玉ねぎ・赤パプリカ・黄パプリカ・ニラ・もやし・人参・にんにく	砂糖・油・ごはん・いりごま・ごま油
2/3(火)	■牛肉とこんがりポテトの洋風炒め ■キャベツと人参のスープ	牛肉	玉ねぎ・小松菜・キャベツ・人参	じゃが芋・油・砂糖
2/4(水)	■辛くない♪マイルドカレーうどん ■大根とコーンの中華和え	豚肉	玉ねぎ・小ねぎ・大根・人参・ホールコーン	うどん・砂糖・生クリーム・でん粉・油・ごま油
2/5(木)	■チキンと野菜のクリーム煮 ■リーフサラダ	鶏肉・牛乳	玉ねぎ・人参・プロッコリー・リーフレタス	小麦粉・油・でん粉・ドレッシング
2/6(金)	■やわらかとんかつ ■小松菜と玉ねぎのみぞ汁	とんかつ・みそ	キャベツ・人参・小松菜・玉ねぎ	油
2/7 週替わり (土) メニュー	■中華丼 ■里芋のごまみぞ汁	豚肉・みそ	白菜・玉ねぎ・人参・グリンピース・にんにく・小ねぎ	ごま油・ごはん・砂糖・でん粉・里芋・すりごま
2/9(月)	■3色鶏そぼろ丼 ■糸こんと枝豆の煮物	鶏肉・たまご・枝豆	小松菜・きざみのり・しょうが・にんにく・糸こんにゃく・たけのこ・人参	砂糖・ごま油・油・ごはん
2/10(火)	■豚ロースソテー特製デミソースかけ ■ちくわときゅうりのマヨしょうゆ和え	豚肉・ちくわ	リーフレタス・人参・きゅうり	砂糖・油・小麦粉・マヨネーズ
2/11(水)	祝日のためお休み			
2/12(木)	■北海道産 鮭のムニエルタルタルソース ■大根と揚げの煮物	鮭・たまご・油揚げ	プロッコリー・玉ねぎ・大根・人参	マヨネーズ・小麦粉・バター
2/13(金)	■簡単!手づくり洋風つくね ■キャベツとワインナーのコンソメ煮	鶏肉・ワインナー	玉ねぎ・リーフレタス・キャベツ・人参	じゃが芋・油・小麦粉・バター
2/14 週替わり (土) メニュー	■だしがおいしい♪牛カルビクッパ ■小松菜とコーンのバターソテー	牛肉・たまご	玉ねぎ・人参・大根・ニラ・小松菜・ホールコーン	砂糖・ごま油・ごはん・バター
2/16(月)	■豚肉と春雨のあっさり炒め ■小松菜と揚げの煮びたし	豚肉・油揚げ	玉ねぎ・人参・ニラ・しょうが・にんにく・小松菜・ホールコーン	はるさめ・砂糖・ごま油・でん粉・油
2/17(火)	■赤魚の唐揚げ和風あんかけ ■えのきとねぎのみぞ汁	赤魚・みそ	ほうれん草・玉ねぎ・人参・しょうが・えのきたけ・小ねぎ	でん粉・油
2/18(水)	■チーズでまろやか♪チキンチャップ ■大根サラダ	鶏肉・バルメザンチーズ	キャベツ・玉ねぎ・小ねぎ・大根・ホールコーン・人参	小麦粉・油・ドレッシング
2/19(木)	■にんにくしょうゆのポークソテー ■たまごマカロニ	豚肉・みそ・たまご	ミニトマト・リーフレタス・しょうが・にんにく・レモン・玉ねぎ	ごま油・小麦粉・油・マカロニ・マヨネーズ
2/20(金)	■デミチーズチキン ■かぼちゃのコンソメ煮	鶏肉・チーズ	プロッコリー・ホールコーン・かぼちゃ	砂糖・油・小麦粉・バター
2/21 週替わり (土) メニュー	■ミートソースパスタ卵黄添え ■キャベツと人参のスープ	たまご・豚肉・バルメザンチーズ・牛乳・みそ	玉ねぎ・にんにく・トマト・キャベツ・人参	スペaghetti・油・バター
2/23(月)	祝日のためお休み			
2/24(火)	■鶏の唐揚げ甘酢あんかけ ■かぼちゃの甘煮	鶏肉	キャベツ・人参・小ねぎ・しょうが・にんにく・かぼちゃ	いりごま・砂糖・ごま油・でん粉・油
2/25(水)	■お子さま生姜焼き ■プロッコリーのミモザ風	豚肉・たまご	玉ねぎ・キャベツ・紫キャベツ・しょうが・にんにく・プロッコリー・人参	砂糖・はちみつ・でん粉・小麦粉・油・マヨネーズ
2/26(木)	■肉豆腐 ■きゅうりのなめたけ和え	牛肉・豆腐	白菜・糸こんにゃく・グリンピース・しょうが・きゅうり・えのきたけ	砂糖
2/27(金)	■チキンのマヨソース ■ジャーマンフライドポテト	鶏肉・ベーコン	リーフレタス・人参・にんにく・玉ねぎ・ピーマン	砂糖・ドレッシング・でん粉・油・じゃが芋
2/28 週替わり (土) メニュー	■たらの中華風野菜あんかけ ■ミックス野菜の卵焼き	たら・たまご	小松菜・玉ねぎ・人参・ミックスベジタブル	砂糖・でん粉・油・ごま油

*栄養素には、ご家庭で用意する調味料等も含みます。