

2025年2月ランチメニュー

完了期

日	曜	献立名		使っている主な食材		
		昼食	おやつ	赤色の食品	緑色の食品	黄色の食品
1	土	そぼろ丼 小松菜のごま和え 豆腐と白菜の味噌汁	青菜おにぎり お茶	豚ミンチ 豆腐 味噌	たまねぎ,人参,コーン いんげん 小松菜 もやし,人参 はくさい	米,キャノーラ油,きび砂糖 白すりごま,きび砂糖
3	月	赤飯 白身魚の香味焼き 白菜のゆかり和え ひじきサラダ 節分にゅうめん	鬼まんじゅう お茶	小豆 たら ひじき オニがまぼこ	青ねぎ はくさい 人参,ゆかり きゅうり,人参,コーン ほうれん草	米,もち米,黒ごま 白ごま きび砂糖 マヨドレ,白すりごま きび砂糖 そうめん
4	火	ごはん 鶏肉の塩麹焼き 人参の旨煮 キャベツの磯和え 豆乳味噌汁 ちりめん入り納豆	りんごゼリー お茶	鶏肉 刻みのり わかめ 豆腐,味噌,豆乳 納豆 ちりめん	人参 キャベツ ほうれん草	米 きび砂糖 きび砂糖 白ごま
5	水	ごはん 豚肉のハーフカレー 花野菜サラダ しめじとほうれん草のスープ 納豆	ちんすこう お茶	豚肉 納豆	たまねぎ,キャベツ,人参 ピーマン ブロッコリー カリフラワー,人参 しめじ ほうれん草	米 きび砂糖,キャノーラ油 キャノーラ油,きび砂糖
6	木	ごはん おでん 小松菜のおかか和え えのきとわかめの味噌汁 ちりめん入り納豆	マカロニのみたらし風 お茶	鶏肉 厚あげ,ちくわ 糸かつお わかめ,味噌 納豆 ちりめん	大根 小松菜 もやし,人参 えのき	米 じゃがいも,きび砂糖 きび砂糖 白ごま
7	金	ごはん 白身魚のねぎマヨ焼き 蒸しかぼちゃ 高野豆腐煮 おこと汁	豆腐ドーナツ お茶	ホキ 高野豆腐 小豆,味噌	青ねぎ 南瓜 人参,いんげん 大根,人参,青ねぎ	米 マヨドレ きび砂糖 里芋
8	土	豚丼 キャベツの納豆和え さつま芋と小松菜の味噌汁	ふりかけおにぎり お茶	豚肉 納豆 味噌	たまねぎ,青ねぎ キャベツ 人参 小松菜	米,きび砂糖 きび砂糖 さつま芋
10	月	カレーライス マカロニサラダ 黄桃缶	クラッカーサンド お茶	豚肉 納豆	じゃがいも,人参,たまねぎ きゅうり,人参,コーン 黄桃缶	米,キャノーラ油 マカロニ マヨドレ
12	水	キャロットライス 鶏肉の唐揚げ いんげんソテー ポテトサラダ 豆腐とコーンのスープ プチゼリー	レーズンケーキ お茶	鶏肉 豆腐	人参,たまねぎ いんげん 人参 じゃがいも,人参 ブロッコリー コーン,小松菜	米,キャノーラ油 片栗粉,キャノーラ油 キャノーラ油 マヨドレ プチゼリー
13	木	ごはん さばのごまだれかけ さつま芋煮 しろなの煮浸し 玉ねぎとわかめのすまし汁 ちりめん入り納豆	フライドポテト お茶	サバ わかめ 納豆 ちりめん	青菜(しろ菜) ほうれん草,はくさい たまねぎ	米 きび砂糖,白すりごま 白ごま さつま芋 きび砂糖 きび砂糖 白ごま
14	金	ごはん すき焼き風煮 海藻サラダ 小松菜ともやしの味噌汁 納豆	ガトーショコラ お茶	豚肉 豆腐 ツナ缶,わかめ 味噌 納豆	はくさい,たまねぎ,人参 青ねぎ ブロッコリー コーン 小松菜 もやし	米 キャノーラ油,きび砂糖 キャノーラ油,きび砂糖 白ごま

日	曜	献立名		使っている主な食材		
		昼食	おやつ	赤色の食品	緑色の食品	黄色の食品
15	土	ミニふりかけごはん 焼きそば 厚揚げとほうれん草の味噌汁	ゆかりおにぎり お茶	食べる小魚,糸かつお 豚肉,糸かつお,青のり粉 厚あげ 味噌	わかめごはんの素 たまねぎ,人参,キャベツ ほうれん草	米,白すりごま 中華そば キャノーラ油
17	月	ごはん 白身魚の塩麹焼き 茹でブロッコリー ひじきのさっぱり和え 小松菜と麩の味噌汁 ちりめん入り納豆	五平もち お茶	たら ひじき 味噌 納豆 ちりめん	ブロッコリー 大根,きゅうり,人参 小松菜	米 きび砂糖 麩 白ごま
18	火	ごはん チキンソテーマヨソースかけ ほうれん草ソテー ジャーマンポテト わかめスープ	かやくおにぎり お茶	鶏肉 チキンウインナー わかめ	たまねぎ,トマト缶 ほうれん草 人参,たまねぎ,パセリ もやし	米 キャノーラ油 キャノーラ油,きび砂糖 キャノーラ油 じゃがいも キャノーラ油
19	水	ごはん 高野豆腐の中華風炒め煮 大学かぼちゃ 春雨スープ 納豆	フルーツポンチ お茶	高野豆腐 豚肉 納豆	しめじ,たまねぎ,人参 小松菜 南瓜 人参,青ねぎ	米 キャノーラ油,きび砂糖,ごま油 キャノーラ油,きび砂糖,黒ごま 春雨
20	木	ミニふりかけごはん 味噌ラーメン ブロッコリーの中華和え	ふかし芋 お茶	食べる小魚,糸かつお 豚肉,赤みそ,昆布 納豆	わかめごはんの素 キャベツ,たまねぎ,もやし コーン,小松菜,青ねぎ ブロッコリー カリフラワー,人参	米,白すりごま 中華そば ごま油 ごま油,きび砂糖
21	金	ごはん 鶏肉の照り焼き 白菜のおかか和え 切干大根煮 玉ねぎとほうれん草の味噌汁 ちりめん入り納豆	麩のラスク いよかん お茶	鶏肉 糸かつお ちくわ 味噌 納豆 ちりめん	はくさい 人参 切干大根 人参,いんげん たまねぎ ほうれん草	米 きび砂糖 きび砂糖 キャノーラ油,きび砂糖 白ごま
22	土	麻婆丼 小松菜のナムル キャベツと人参のスープ	わかめおにぎり お茶	豆腐,豚ミンチ,赤みそ 納豆	たまねぎ,人参,青ねぎ 小松菜 もやし 人参 キャベツ,コーン	米,キャノーラ油,きび砂糖 片栗粉,ごま油 ごま油,きび砂糖 白すりごま
25	火	ごはん さばの塩焼き ブロッコリーのマヨドレ和え ひじき煮 豆乳味噌汁	キャロット蒸しパン お茶	サバ ひじき ちくわ 豆腐 豆乳,味噌	ブロッコリー 人参,いんげん 小松菜	米 マヨドレ キャノーラ油,きび砂糖
26	水	ごはん 豚肉の炒め物 ほうれん草のナムル 中華コーンスープ 納豆	みかんゼリー お茶	豚肉 納豆	たまねぎ,キャベツ ピーマン,人参 ほうれん草 人参 たまねぎ コーン缶,青ねぎ	米 きび砂糖,キャノーラ油 ごま油,きび砂糖 片栗粉
27	木	ごはん 白身魚の西京焼き 白菜の和え物 きんぴらごぼう キャベツとかぶのスープ ちりめん入り納豆	おにぎり レバーの甘辛煮 お茶	ホキ 味噌 ちくわ 納豆 ちりめん	はくさい 小松菜 ごぼう 人参 キャベツ かぶ,パセリ	米 きび砂糖 きび砂糖 白ごま,キャノーラ油,きび砂糖 白ごま
28	金	ごはん 鶏肉と厚揚げの味噌煮 ブロッコリーのゆかり和え 小松菜とえのきのすまし汁 ちりめん入り納豆	焼きそば お茶	鶏肉 厚あげ,味噌 納豆 ちりめん	大根,人参,青ねぎ ブロッコリー 人参,ゆかり 小松菜 えのき	米 きび砂糖 きび砂糖 白ごま

★食材仕入れの都合で、献立を多少変更することがあります。変更する場合はボード等でお知らせいたします。
★赤はからだをつくる食品・緑はからだの調子をととのえる食品・黄はからだを動かすエネルギーのもとになる食品です。
★朝おやつにお菓子とお茶を提供します。

	日	火	水	木	金	土
朝おやつ	カルルス	たべっこベイビー	ソフトな小魚せん	カルルス	たべっこベイビー	アンパンマンせんべい