

2025年2月ランチメニュー

後期食

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	全粥 そぼろ煮 小松菜の煮浸し 白菜の味噌汁	南瓜粥	豚ミンチ 味噌	たまねぎ,人参 小松菜 人参 はくさい	米
3	月	全粥 タラの煮付け ひじき煮 白菜のすまし汁	さつま芋茶巾	たら ひじき	人参 きゅうり,人参 はくさい	米
4	火	全粥 鶏肉煮 ほうれん草の煮浸し わかめとキャベツの味噌汁	にゅうめん	鶏肉 わかめ 味噌	人参 ほうれん草 人参 キャベツ	米
5	水	全粥 豚肉煮 花野菜煮 しめじと玉ねぎのスープ	南瓜茶巾	豚肉	キャベツ,ピーマン ブロッコリー カリフラワー,人参 しめじ たまねぎ	米
6	木	全粥 鶏大根 じゃが芋煮 小松菜の味噌汁	きな粉粥	鶏肉 味噌	大根 人参 小松菜	米 じゃがいも
7	金	全粥 ホキの煮付け 高野豆腐煮 大根と人参の味噌汁	りんごのコンポート	ホキ 高野豆腐 味噌	南瓜 人参,いんげん 大根 人参	米
8	土	全粥 豚肉煮 キャベツ煮 小松菜の味噌汁	ブロッコリー粥	豚肉 味噌	たまねぎ キャベツ 人参 小松菜	米 さつま芋
10	月	全粥 肉じゃが 胡瓜煮 玉ねぎのスープ	人参粥	豚肉	じゃがいも,人参 きゅうり 人参 たまねぎ	米
12	水	全粥 鶏肉煮 ブロッコリー煮 じゃが芋と人参のスープ	麩のあべかわ	鶏肉	たまねぎ ブロッコリー 人参 じゃがいも,人参	米
13	木	全粥 ホキの煮付け しろ菜の煮浸し さつま芋とわかめのすまし汁	じゃが芋茶巾	ホキ わかめ	たまねぎ 青菜(しろ菜) はくさい	米 さつま芋
14	金	全粥 豚肉と野菜煮 ブロッコリーの煮浸し 小松菜の味噌汁	にゅうめん	豚肉 味噌	はくさい,人参 ブロッコリー 人参 小松菜	米

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	全粥 豚肉の煮付け キャベツ煮 ほうれん草の味噌汁	コーン粥	豚肉 味噌	たまねぎ キャベツ 人参 ほうれん草	米
17	月	全粥 タラの煮付け ひじき煮 小松菜と麩の味噌汁	南瓜茶巾	たら ひじき 味噌	人参 きゅうり,人参 はくさい	米
18	火	全粥 鶏肉煮 じゃが芋の煮物 ほうれん草のスープ	ブロッコリー粥	鶏肉	たまねぎ,人参 ほうれん草	米 じゃがいも
19	水	全粥 豚肉煮 南瓜煮 玉ねぎのスープ	バナナ	豚肉	たまねぎ,小松菜 南瓜 たまねぎ	米
20	木	全粥 豚肉と野菜煮 ブロッコリーの煮浸し 人参のスープ	さつま芋茶巾	豚肉	キャベツ,人参 ブロッコリー カリフラワー 人参	米
21	金	全粥 鶏肉煮 切干大根煮 玉ねぎの味噌汁	いよかん	鶏肉 味噌	ほうれん草 切干大根 人参,いんげん たまねぎ	米
22	土	全粥 豆腐のそぼろ煮 小松菜の煮浸し 人参のスープ	人参粥	豆腐 豚ミンチ	たまねぎ 小松菜 キャベツ 人参	米
25	火	全粥 タラの煮付け ひじき煮 小松菜の味噌汁	南瓜茶巾	たら ひじき 味噌	人参 きゅうり,人参 はくさい	米
26	水	全粥 豚肉煮 ほうれん草の煮浸し 玉ねぎのスープ	オレンジ寒天	豚肉	キャベツ,人参 ほうれん草 人参 たまねぎ	米
27	木	全粥 豆腐の煮付け 白菜煮 キャベツとかぶのスープ	コーン粥	豆腐	人参 はくさい 小松菜 キャベツ かぶ	米
28	金	全粥 鶏肉煮 ブロッコリー煮 大根のすまし汁	にゅうめん	鶏肉	小松菜 ブロッコリー 人参 大根	米

★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。

	月	火	水	木	金	土
朝おやつ	ハイハイ	アンパンマンせんべい	ハイハイ	アンパンマンせんべい	ハイハイ	アンパンマンせんべい