



令和7年2月献立予定表



日 ／ 曜	献立名	材料名(昼食・3時おやつ)			10時おやつ 3時おやつ
		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	
01 (土)	ごはん おでん 小松菜とコーンのじゃこ炒め 白菜のごまあえ みかん	胚芽米、さといも、しらたき、小麦粉、三温糖、油、ごま油	牛乳、厚揚げ、豆乳、鶏肉、ちくわ、しらす干し、かつお節、いわし	みかん、はくさい、だいこん、こまつな、にんじん、ほうれんそう、コーン、こんぶ	棒チーズ ほうれん草蒸しパン 牛乳
03 (月)	ごはん コーンスープ ミートローフ キャベツのしらす和え キウイ	胚芽米、じゃがいも、三温糖、パン粉、油	木綿豆腐、豚挽肉、牛乳、卵、豚肉、スキムミルク、しらす干し、油揚げ	たまねぎ、にんじん、コーン、きゅうり、キャベツ、キウイフルーツ、いんげん、干しいたけ、焼きのり、ひじき、かんぴょう、こんぶ	ふかし芋 巻き寿司
04 (火)	ごはん みそ汁 さばの塩焼き ひじき入り五目金平 もやしの甘酢あえ	胚芽米、小麦粉、糸こんにゃく、黒砂糖、三温糖、油	牛乳、さば、バター、牛肉、みそ、黒ごま、油揚げ、いわし	もやし、たまねぎ、ごぼう、にんじん、こまつな、えのきたけ、ピーマン、いんげん、レーズン、ひじき	蒸しかぼちゃ ごまクッキー 牛乳
05 (水)	ごはん キャベツのスープ チャプチェ れんこんのきんぴら 粉ふき芋	胚芽米、じゃがいも、干しうどん、はるさめ、ごま油、三温糖	鶏挽肉、ごま、すりごま、いわし、かつお節、すし揚げ	たまねぎ、キャベツ、にんじん、れんこん、もやし、ピーマン、ねぎ、干しいたけ、しょうが、にんにく、こんぶ	茹でにんじん ぎつねうどん
06 (木)	ごはん 群雲汁 鶏肉のごまみそ焼き 野菜ソテー 大根のおかか和え	胚芽米、食パン、小麦粉、三温糖、片栗粉、砂糖、油	牛乳、鶏もも肉、豆腐、卵、豚肉、みそ、バター、すりごま、スキムミルク、かつお節	だいこん、もやし、たまねぎ、キャベツ、にんじん、ピーマン、カットわかめ、こんぶ、レモン果汁	プルーン 四角いメロンパン 牛乳
07 (金)	ごはん 大根のみそ汁 親子煮 野菜の納豆和え 白菜の煮びたし	じゃがいも、米、油、三温糖	牛乳、卵、納豆、鶏肉、みそ、高野豆腐、油揚げ、いわし、かつお節	はくさい、たまねぎ、だいこん、もやし、キャベツ、にんじん、えのきたけ、いんげん、ねぎ、わかめ	粉吹き芋 フライドポテト 牛乳
08 (土)	ごはん みそラーメン 野菜ソテー 大根のキムチ トマト	米、干し中華めん、小麦粉、三温糖、ごま油、なたね油、油	牛乳、豆乳、豚肉、みそ、ごま	トマト、もやし、だいこん、キャベツ、にんじん、たまねぎ、ピーマン、ねぎ、しょうが、きざみきくらげ	棒チーズ マールーカオ 牛乳
10 (月)	ごはん 豚汁さつま芋入り 干草焼き ひじきの炒め煮 りんご	胚芽米、小麦粉、油、さつまいも、さといも、糸こんにゃく、黒砂糖、三温糖	牛乳、卵、豆腐、豚肉、みそ、スキムミルク、チーズ、しらす干し、いわし	りんご、たまねぎ、にんじん、だいこん、ごぼう、ひじき、ねぎ、パセリ、芽ひじき、干しいたけ	ふかし芋 野菜クッキー 牛乳
12 (火)	ごはん ポークカレー ニラの卵とじ 大根マリネ デコポン	胚芽米、じゃがいも、小麦粉、油、ごま油、三温糖	卵、豚肉、バター、スキムミルク、ごま、しらす干し	デコポン、たまねぎ、だいこん、にら、にんじん、たかな	茹でにんじん 高菜ライス
13 (水)	ごはん すまし汁 白身魚の塩焼き ほうれん草の白和え 大根のごま炊き	胚芽米、干しうどん、糸こんにゃく、黒砂糖、三温糖、焼ふ	牛乳、白身魚、豆腐、黄粉、ごま、みそ、かつお節	だいこん、ほうれんそう、にんじん、たまねぎ、えのきたけ、こんぶ、わかめ	プルーン 黄粉うどん 牛乳
14 (金)	ごはん 卵とちんげんさいのスープ 鶏レバーと鶏肉のケチャップ煮 野菜のごま和え キウイ	胚芽米、強力粉、マーガリン、はるさめ、三温糖、片栗粉、油	牛乳、鶏肉、鶏レバー、卵、ヨーグルト、ごま	たまねぎ、チンゲンサイ、きゅうり、キウイフルーツ、もやし、キャベツ、にんじん、レーズン、きざみきくらげ、しょうが	粉吹き芋 スコーン 牛乳



令和7年2月献立予定表



日 曜	献立名	材料名(昼食・3時おやつ)			10時おやつ 3時おやつ
		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	
15 (土)	ごはん カレーうどん 栄養納豆 わかめとしらすの酢の物 りんご	胚芽米、小麦粉、干し うどん、黒砂糖、片栗 粉、三温糖	牛乳、納豆、絹ごし豆 腐、豚肉、しらす干し、 いわし、かつお節	だいこん、キャベツ、 たまねぎ、わかめ、ほ うれんそう、にんじん、 レーズン、ねぎ、りん ご	棒チーズ 豆腐蒸しパン 牛乳
17 (月)	ごはん 野菜スープ 豆腐ハンバーグ マセドアンサラダ デコポン	胚芽米、じゃがいも、 マヨネーズ、片栗粉	焼き豆腐、豚挽肉、牛 挽肉、卵、チーズ、ご ま、いわし、しらす干し	デコポン、たまねぎ、 きゅうり、キャベツ、に んじん、コーン、セロ リー	ふかし芋 ごまじゃこご飯 いりこ
18 (火)	ごはん 白菜のみそ汁 魚のカレー揚げ きんぴらごぼう 野菜の磯辺和え	胚芽米、小麦粉、砂 糖、油、ごま油、三温 糖	牛乳、さば、みそ、卵、 バター、油揚げ、いわ し	はくさい、にんじん、ご ぼう、たまねぎ、キャ ベツ、もやし、きゅう り、こまつな、えのきた け、レモン、焼きのり	蒸しかぼちゃ 小松菜ドーナッツ 牛乳
19 (水)	ごはん けんちん汁 魚の照焼き 春雨ソテー 大豆の甘煮	さつまいも、胚芽米、 三温糖、はるさめ、油	牛乳、さば、豆腐、だ いず、鶏肉、豚肉、い わし	キャベツ、にんじん、 だいこん、もやし、コー ン、たまねぎ、ごぼう、 ねぎ、干しいたけ、 こんぶ	茹でにんじん 焼き芋 牛乳
20 (木)	ごはん 冬野菜シチュー 白身魚のマヨネーズ焼き ほうれん草ソテー りんご寒天	胚芽米、じゃがいも、 小麦粉、上新粉、三温 糖、マヨネーズ、油、 砂糖、ごま油	白身魚、豚挽肉、鶏 肉、スキムミルク、パ ター、干しえび	ほうれんそう、りんご 果汁、たまねぎ、にん じん、コーン、ブロッ コリー、だいこん、にら、 えのきたけ、かんてん	プルーン チヂミ
21 (金)	ごはん 団子汁 高野豆腐の卵とじ 野菜のごまドレッシング和え トマト	胚芽米、小麦粉、さつ まいも、さといも、油、 白玉粉、砂糖、三温 糖、ごま油	牛乳、卵、豚挽肉、高 野豆腐、豚肉、みそ、 すりごま、いわし	トマト、たまねぎ、にん じん、こまつな、きゅう り、もやし、だいこん、 ごぼう、干しいたけ、 ねぎ	粉吹き芋 豚まん 牛乳
22 (土)	ごはん みそ煮込みうどん 豚肉のしょうが焼き ほうれん草のごま和え りんご	胚芽米、小麦粉、干し うどん、三温糖、油	牛乳、豚肉、豆乳、あ ずき、油揚げ、鶏肉、 みそ、ごま、いわし、 かつお節	ほうれんそう、はくさ い、にんじん、もやし、 たまねぎ、ねぎ、しょう が、こんぶ、りんご	棒チーズ 小豆蒸しパン 牛乳
25 (火)	ごはん グラタン風煮 鶏の唐揚げ ブロッコリーのサラダ わかめソテー	胚芽米、もち米、マカ ロニ、片栗粉、小麦 粉、油、ごま油、三温 糖	鶏肉、スキムミルク、 鶏肉、むきえび、パ ター、いわし	たまねぎ、ブロッコ リー、だいこん、にんじ ん、わかめ、しめじ、 コーン、ほうれんそう、 ピーマン	蒸しかぼちゃ 黄飯 いりこ
26 (水)	ごはん ちゃんこなべ 切干大根の五目煮 ほうれん草の磯辺和え トマト	胚芽米、さつまいも、 小麦粉、砂糖、糸こん にやく、油、片栗粉、 三温糖	牛乳、木綿豆腐、鶏挽 肉、みそ、バター、油 揚げ、いわし、かつお 節	トマト、もやし、ほうれん そう、はくさい、にんじ ん、切り干しだいこん、ご ぼう、焼きのり、ねぎ、干 しいたけ、しょうが、こ んぶ	茹でにんじん さつま芋ドーナッツ 牛乳
27 (木)	ごはん 汁ビーフン 豚肉の香味焼き 中華風サラダ 牛乳寒天	胚芽米、ビーフン、三 温糖、油、片栗粉、ご ま油	牛乳、豚肉、鶏肉、だ いず、いわし	キャベツ、もやし、きゅう り、たまねぎ、にんじん、 とうもろこし、きざみきくら げ、かんてん、わかめ、こ んぶ、にんにく	プルーン 大豆入りわかめご飯 いりこ
28 (金)	ごはん 小松菜のみそ汁 白身魚の磯辺揚げ おからの炒め煮 じゃがカレー煮	胚芽米、食パン、じゃ がいも、油、小麦粉、 三温糖	牛乳、白身魚、豆腐、 おから、合挽肉、鶏挽 肉、みそ、チーズ、油 揚げ、いわし	たまねぎ、こまつな、ト マト、にんじん、ピーマ ン、トマトピューレ、ね ぎ、干しいたけ、ご ぼう、あおのり	粉吹き芋 ピザトースト 牛乳