



2月 こんだてよていひょう



2009

ひがししょう

ひ に ち	よ う び	こんだてめい	おもなざいりょうとそのはたらき				エネ ルギー (kcal)	
			牛 乳	おもにからだを つくるもの(赤)	おもにねつやちからの もとなるもの(黄)	おもにからだのちょうしを ととのえるもの(緑)		
2	月	しょくパン いちごジャム ぶたにくのソースいため こふきいも とうふとこまつなのスープ		ベーコン ぶたにく とうふ		じゃがいも あぶら さとう でんぷん	たまねぎ グリーンピース こまつな パセリ	619
3	火	わかめごはん いわしのみりんぼし エリンギソテー みそしる ふくまめ		わかめ いわし みそ とうふ ふくまめ		むぎ あぶら	エリンギ チンゲンサイ たまねぎ ねぎ	644
4	水	カツカレー フレンチサラダ ふくじんづけ		ぶたにく だいず スキムミルク こなチーズ ハム		むぎ あぶら さとう	ふるね にんにく たまねぎ にんじん グリーンピース キャベツ ふくじんづけ きゅうり コーン	706
5	木	?→2-2 リクエスト ゆでキャベツ ポテトスープ フルーツ		ぶたにく ベーコン スライスチーズ		さとう じゃがいも	キャベツ たまねぎ にんじん パセリ フルーツ	599
6	金	むぎごはん だいこんのそぼろに かきたまみそしる フルーツ ソフトクリームヨーグルト		とりにく たまご みそ ソフトクリームヨーグルト		むぎ さとう さといも でんぷん	さやいんげん だいこん にんじん えのきだけ ほうれんそう フルーツ	619
9	月	コッペパン とうふのカレーに じゃがいものちゅうかサラダ みかんミルクデザート		ぶたにく とうふ		あぶら さとう じゃがいも ごまあぶら	ふるね にんにく にんじん たまねぎ	619
10	火	チャンポンめん ぎょうざ ちゅうかいため フルーツ		ぶたにく ぎょうざ はたてがい えび かまぼこ		あぶら ごまあぶら でんぷん	ふるね にんにく にんじん たまねぎ はくさい たけのこ チンゲンサイ フルーツ	619
12	木	さけときのこのピラフ オムレツ ごまあえ みそしる		さけフレーク みそ オムレツ わかめ あぶらあげ		むぎ さとう ごま パター さといも	にんじん たまねぎ しめじ ほうれんそう はくさい ねぎ	606
13	金	むぎごはん まぐろとさつまいものあげに みそしる フルーツ		まぐろ みそ あぶらあげ とうふ わかめ		むぎ あぶら さつまいも さとう	ほししいたけ にんじん たけのこ グリーンピース ねぎ フルーツ	626
16	月	?→5-1 リクエスト はっぼうさい ヨーグルトあえ		ぶたにく えび いか うずらたまご ヨーグルト		あぶら でんぷん ごまあぶら	ほししいたけ にんじん たけのこ たまねぎ キャベツ さやいんげん りんご みかんかん パンかん ピーチかん	734
17	火	むぎごはん トンクドワフ ちゅうかコーンスープ のりふりかけ ミルクプリン		ぶたにく なまあげ とうふ たまご スキムミルク		むぎ ごまあぶら あぶら さとう でんぷん のり	ふるね ほししいたけ にんじん さやいんげん コーン ねぎ	681
18	水	ほたてごはん にくじゃが みそしる フルーツ		ほたて ぶたにく あぶらあげ とうふ みそ		むぎ さとう しらたき じゃがいも	にんじん ほししいたけ グリーンピース たまねぎ こまつな キウイフルーツ	604
19	木	しょくパン ビーンズグラタン しめじスープ		しろはなまめ チーズ いんげんまめ ベーコン ポークウィンナー スキムミルク		バター こむぎこ あぶら マカロニ	たまねぎ コーン ほうれんそう こまつな にんじん しめじ	613
20	金	むぎごはん チンジャオロース はくさいのスープ こんぶのつくだに		ぶたにく ベーコン こんぶのつくだに		むぎ でんぷん じゃがいも あぶら さとう ごまあぶら	にんにく ふるね たけのこ ピーマン にんじん はくさい パセリ	601
23	月	むぎごはん やきししゃも やさいのピーナッツあえ にくだんごのスープ なつとう		ししゃも つくね なつとう		むぎ ピーナッツ さとう はるさめ	キャベツ ほうれんそう にんじん たまねぎ ねぎ ほししいたけ だいこん	677
24	火	ソフトめん カレーソース ビーンズサラダ フルーツ		ぶたにく ぎゅうにく だいず スキムミルク チーズ		じゃがいも マヨネーズ あぶら	ふるね にんにく にんじん たまねぎ パセリ キャベツ えだまめ きゅうり コーン フルーツ	686
25	水	むぎごはん さんまのしょうがに なます とんじる フルーツ		さんま ぶたにく とうふ みそ		むぎ さとう こんにやく さといも	だいこん にんじん ゆず ごぼう ねぎ フルーツ	626
26	木	?→2-1 リクエスト ミートボールシチュー フレンチサラダ		つくね ハム スキムミルク こなチーズ		バター あぶら こむぎこ さとう じゃがいも	にんじん たまねぎ パセリ キャベツ きゅうり コーン	642
27	金	まぐろのでんぐりめし だいずコロッケ ぐだくさんじる ほうれんそうのサラダ		かじきまぐろ とうふ だいず あぶらあげ みそ		むぎ あぶら マヨネーズ こんにやく さといも	さやえんどう だいこん ねぎ ふるね ほうれんそう にんじん コーン ごぼう	621