

2月 きゅうしょくよていこんだてひょう とくらしょう



-						こくらいなり 。。	
	ームギブ	おもにエネル	ギーになる	おもにからた	ぎをつくる	おもにからだのちょうしをととのえる	エネルギー (kcal)
	こんだて	(きいろのグループ)		(あかのグループ)		(みどりのグループ)	カルシウム
~	行事食『節 分』					わって春に移るという季節の	(mg)
							•
ダ	わり目を意味します。豆ま		しがひしい 信で	『守ひ及むという	限いでこの(. 1丁1/11してで風音です。	
1(金)	むぎいりごはん さ ちこれる	こめ・むぎ			ギュンニュン		
	ぎゅうにゅう いわしのソースあえ	1821- 781			ぎゅうにゅう		
	いわしのソースあえ	パンこ・でんぷん	あぶら	まいわし			
		さとう					625 337
	おひたし					ほうれんそう・キャベツ・とうもろこし	331
	すましじる			とうふ・かまぼこ		たまねぎ・えのきたけ・にんじん	
	ふくまめ			いりだいず		はねぎ	
	むぎいりごはん	こめ・むぎ	0	019/2019 ⁻			
	ぎゅうにゅう	C0, 20			ぎゅうにゅう		-
1				とうふ・だいず	עשאנשט		653
4 (月)	とうふのカレーに	カレールウ	あぶら	ぎゅうにく		にんにく	311
(1)	 フレンチサラダ	さとう	あぶら	ポークハム	チーズ	キャベツ・きゅうり・とうもろこし	
	くだもの	<u> </u>	פיטוש	// <i>/</i> / <i>/</i> // <i>/</i> /	7 ^	いちご	
	じゃこめし	こめ・むぎ・さとう	ごま	かつおぶし	ちりめんじゃこ		
	ぎゅうにゅう	CW 86 CC 5	<u> </u>	2 2001310	ぎゅうにゅう	W1007&	
5		でんぷん		とりにく·かつおぶし			612
(火)	やきつくね	さとう	ラード	えんどうまめ		キャベツ・ふるね・にんにく	488
	あおなとひじきのにびたし		あぶら	あぶらあげ	ひじき	こまつな・えのきたけ	•
	みそしる	じゃがいも	رادارد	みそ		たまねぎ・はねぎ	
		さとう・こむぎこ	あぶら		_ ,	700140 10140	
	ロールパン(こくとういり)	こくとう	ショートニング		スキムミルク		
	ぎゅうにゅう		7 1 - 2 2		ぎゅうにゅう		
6				たまご・ぎゅうにく			617
(水)	ふんわりオムレツ	でんぷん・さとう	あぶら	ぶたにく		たまねぎ・にんじん	325
	だいずのケチャップいため	さとう	あぶら	だいず・ポークウインナー		とうもろこし・ピーマン	
	ポテトスープ	じゃがいも	5.5.5	ベーコン		たまねぎ・にんじん・パセリ	
	くだもの	0 (* 75 0 * 15				はるみみかん	
	ちゅうかさいはん	こめ・むぎ・さとう	ごまあぶら	ぶたにく		こまつな	1
	ぎゅうにゅう			, , , , , , , , , , , , , , , , , , ,	ぎゅうにゅう	3.5	
		きょうりきこ					574 350
7	しらすしゅうまい	こむぎこ・さとう	ラード	たら	しらす	たまねぎ・ふるね	
(木)		キャッサバでんぷん		だいずのこな			
	ほうれんそうソテー		あぶら		ポークハム	ほうれんそう・キャベツ・とうもろこし	
	ー ーノゼル ニ コ →		ごま	にくだんご		たまねぎ・にんじん・はねぎ	
	にくだんごスープ			とうふ			
	むぎいりごはん	こめ・むぎ					1
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		662 422
8	ちくわのいそべあげ	こむぎこ	あぶら	ちくわ	あおのり		
(金)	にびたし					こまつな・もやし・とうもろこし	
	みそしる	じゃがいも		あぶらあげ・みそ		たまねぎ・はねぎ	
	ソフトクリームヨーグルト	さとう・かとうれんにゅう			クリーム・スキムミルク		
	むぎいりごはん	こめ・むぎ					
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう]
12	やきししゃも				カラフトししゃも		542
(火)	きりぼしだいこんのにもの	さとう	あぶら	さつまあげ		ゆでぼしだいこん	432
						しいたけ・さやいんげん	
	みそしる	<u> </u>		とうふ・みそ	1.1-1	ほうれんそう・はくさい	
	かつおふりかけ	さとう・みずあめ	ごま	かつおぶし	いわしぶし		
	むぎいりごはん	こめ・むぎ			+		594 339
	ぎゅうにゅう	1" +41 \ +			ぎゅうにゅう		
4.0	にくじゃが	じゃがいも・さとう		ぎゅうにく		たまねぎ・にんじん・グリンピース	
13 (水)		しらたき				ラのきたけ こまった ナ・ベバ	
	みそしる			とうふ・みそ		えのきたけ・こまつな・キャベツ	
	くだもの				わかかしてす	でこぽん	
	わかめしらすふりかけ	グラニューとう	ごま	かつお	わかめ・しらす	うめぼし	
	さけときのこのピラフ 🎎	こか、かぎ	バター	≯ □	のり ぎゅうにゅう	たまわぎ.しめい.にょいょ	-
14 (木)		こめ・むぎ	/\3-	さけ	ぎゅうにゅう	たまねぎ・しめじ・にんじん	654 316
	ぎゅうにゅう			とい に /	ぎゅうにゅう	ふるわ、にんにく、パヤロ	
	とりのこうみやき キャベツのソテー		あ ぶに	とりにく		ふるね·にんにく·パセリ キャベツ·とうもろこし	
			あぶら				
	やさいスープ			ベーコン		たまねぎ・にんじん・はくさい こまつな	
		さとう・こめこ	あぶら	とうにゅう		<u> </u>	
	バレンタインデザート	ココアパウダー	פינושן	ニーノにゆう			
		ーー・・・・フラー	<u> </u>	<u> </u>	<u> </u>	Ţ	



日			おもにエネル:	ギーにたろ	おもにからた	デ をつくス	おもにからだのちょうしをととのえる	エネルギー
数別のごはん	\Box	こんだて	おもにエネルギーになる		おもにからだをつくる			(kcal) カルシウム
### ### ### ### ### ### ### ### ### ##		かぎいりごけん		ルーフ) I	(800.055)	レー <i>フ</i>)	(みとりのクループ)	(mg)
## クリーン	(金)		<u>ເທ.ຄອ</u>			ぎゅうにゅう		669 378
15			じゅがいち				ふるね・にんにく・たまねぎ・にんじん	
(金) ヒーンズサラダ さとう ごまあぶら だいす チーズ キャペツ きゅうり・とうちること にんじん さらうり なず れんこん しょうか・しそのは ちきゅうにゅう さとう あぶら こま さらしまう からら だいす さらら だいす きゅうにゅう かられん こか・むぎ きゅうにゅう さとう こま でいらした スクラを打し込む こうか・ひぎ きゅうにゅう からに こまった キャペツ だいこん えのきだけ はねぎ からこゅう ことがら こまる ちゅうにゅう こまる こう こま こまった キャペツ だいこん えのきだけ はねぎ からこゅう こまる こまった ヤーベル こまな こまった マーベル こまな こまった コーダー ファー・ファース こまな こまった コーダー ファー・ファー・ファー・ファー・ファー・ファー・ファー・ファー・ファー・ファー・		チキンカレー		あぶら	とりにく			
あくしいづけ さとう おくしいできます おりこもの おりこもの まりいしておいます まりこもの まりこもの まりにもの まりともの まりにもの まりに		ヒーンスサラタ	さとう	こまめぶら	たいす	ナース		
おおいてはん こめ・むぎ さらう でからん であるら であ		ふくじょづけ	ナレス				だいこん・きゅうり・なす・れんこん	
### 200 日本の		らくしんりけ	667				しょうが・しそのは	
18			こめ・むぎ					
### 2005により 99 ある		ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		699 370
(日)		さわらとだいずのナッツあえ			さわら・だいず		ふるね	
使いたんスープ		プナなう					ニキった・キャベツ	
			625	Ca	といこく			
### 15 19 19 19 19 19 19 19					COL			
## さといもつしまコッケ ***		11001	こめ・むぎ				V-3C	
19 さといちみしまコロッケ 12 さとう さらかいが さとう さらかいが さらか						ぎゅうにゅう		
19		+ 6 2	さといも・こむぎこ	セジに	ジ キーノ		たまれず	
□ にびたし	19	acherosado (パンこ·さとう	00/2/12	121/515		/C & 1 d &	610 329
みそしる	(火)	ごまいりケチャップソース	さとう	ごま				023
	(m)	/ 13.522					ほうれんそう・はくさい・とうもろこし	-
あゅうかめん おゅうたゅう おゅうたゅう おゅうたゅう おったっとう でんぶん おぶら でんぶん でんぶん でんぶん でんぶん でもまっさ でんぶん ではあぶら でもあぶら でもあいらさとう でもあいらさとう でもあいらさとう でもあいらさしゃうゆに ではある でものののではん でもっきっとう ではいる でものののではん でもっきっとう ではいる ではいんか でもの ではいる で		700			とうふ・みそ			
さらうにゅう でんぶん あぶら でんぶん おぶら ではまあぶら でんぶん とうもろこしきくらげ・ふるね キャベツ・たまねぎ・たら・ふるね キャベツ・たまねぎ・たら・ふるね キャベツ・たまねぎ・たら・ふるね カンパンサイ・にんにく キャベツ・たまねぎ・たら・ふるね カンパンサイ・にんにん とうもろこし とう・ふずあがら でこぼん でこばん でかのこばん でのこばら でかのこばん でかのこばん でかのこばん でのこばん でかのこばん でのこばん でのこばらん でまがら ではら では							りんご	
でもくラーメン でんぷん あぶら ごまあぶら ぶたにく こうきょうさ さららいふるね チンゲンサイ・にんじん こうさん でんぷん こう できょうさ こう でんぷん あぶら こまあぶら ボークハム こちきっかられる こう できゅうにゅう こんにゃく さとう できゅうにゅう こか むぎ きゅうにゅう おいりごはん きゅうにゅう こか むぎ きゅうにゅう さとう でまか できいりごはん きゅうにゅう こか むぎ きゅうにゅう こか・むぎ かがいごはん きょうとん こか・むぎ きゅうにゅう こか・むぎ きゅうにゅう またしん こか・むぎ きゅうにゅう たまご・とりにく カアレース こまつな いちご かまいりごはん きゅうにゅう たまがら・こま あぶら こま あぶら こま かぶら こま あぶら こま かぶら こま かがり・たまねぎ えのきたけ かが・たまねぎ えのきたけ かがっ たまねぎ えのきたけ かがっ たまねぎ えのきたけ かがっ たまねぎ えのきたけ がん・こん こん・こん こん・さん いんげん きゃっとく あぶら かっとく あぶら かっとく あぶらかけ・キャベツ・はねぎ わかか・たまねぎ えのきたけ かりのきのかけ きとう ごく かんりん・こん こんじん・さんいんげん きゃっとく あぶらかけ・キャベツ・はねぎ わかか・たまねぎ えのきたけ かん・こん こんじん・こん いんげん きゃっとく あぶら かっとく かんりり かん・こん こんじん・こん いんげん きゃっとく あぶらかけ・キャベツ・はねぎ かから たまねぎ えのきたけ かん・こん いんげん きゃっとく あぶら かん・こん こん こんじん・こん こんじん・こん こんじん・こん こんじん・こん こんじん・こん こんじん・こん こんじん・こん こんじん こんじ			ちゅうかめん(こむぎこ)					-
□ ひじょうさ		さゆつにゆつ				さゅつにゅつ	+ - 0 × + + + 0 = / 1 × /	-
□ ひじょうさ		ご キノラーソン	でんぷん	あぶら	ぶたにノ	42-63-	キャヘツ・たりのこ・たんしん	
□ ひじょうさ	20	2677-87	Crusiru	ごまあぶら	121/515		エンゲンサイ・ロケにく	550
でしまっき こめこさとう こまあぶら おぶにく 下ヤベツ・たまねさ・にら・ふるね おのら でんぷん あぶら ボークハム もやし・キャベツ・とうもろこし にら でこぼん でこばん でこぼん でこぼん でこぼん でこばん でこがのにゅう でいこが。 だいこん でいこが。 だいこん でこがののつくだに さとう・みずあめ たまご ぎゅうにゅう であっている ではっているとう ではっている でいまから ではっている でいまでいっている でいまでいっている でいまでいっている でいまでいっている でいまでいっている でいまでいっている でいっている でいる でいまがら でいまでいっている でいる でいる でいる でいる でいる ではっている でいる でい	20 (7k)	- كيرينين -	こむぎこ・でんぷん	ラード				559 349
○	(3.)	むしぎょうざ			ぶたにく		キャベツ・たまねぎ・にら・ふるね	
	777				_10		もやし・キャベツ・とうもろこし	
大きもの できいりごはん できいりごはん できいりごはん できいりごはん できいりごはん できいもっとう できいもっとう でいこん でいこと でいこん でいまかぶら でいこん でいこん でいこん でん でいこん でん でいこん でいこん でいこん でいこん でん でいこん でん でん でいこん でん でん でいこん でん でいこん でん でいこん でん でいこん でん でいこん でん でいこん でん でいこん で		ハムとはるさめのいためもの	G. 5.5 5		ボークハム			
ぎゅうにゅう こんにゃく さといも・さとう さっまあげ こんぶ だいこん さっまあげ こんぶ だいこん さといも・さとう さとう・みすあめ おこめのユース この・むぎ・さとう ごま ごまのののつくだに さとう・みすあめ おこめのユース この・むぎ・さとう ごま ごまつな・キャベツ・にんじん であっこゅう さかのごはん ぎゅうにゅう さわらのてりやき にびたし すましむる くだもの でまいりごはん ぎゅうにゅう おかめん でまいりごはん でまっこにゅう おから でまいりごはん でまっこにゅう かをとん とうふ・なると にんしん・えのきだけ・はねぎ みかん かさいりごはん でまっこにゅう ままいりごはん でまっこにゅう であっこゅう かととん などう でままがら ではっかいって ではっき ではらいとも では		くだもの						
□ この		むぎいりごはん	こめ・むぎ					553 365
ここからでん さといも・さとう さつまあげ こんい だいこん だいこん でしている で		ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		
21		にこみおでん	* *			こんぶ	だいこん	
でまあえ さとう では できている では でき	21		さといも・さとう			C, 0.5.	720.270	
かりのつくだに さとう・みずあめ たまご ぎゅうにゅう であっている ではいる	(不)		<u> </u>		うずらのたまご			
### #################################	(こま		<i>D</i> 10	こまつな・キャベツ・にんじん	
わかめごはん さめ・むぎ・さとう ごま わかめ ぎゅうにゅう さわら であってりやき であってりやき であってりやき であってりやき であってりです。 であってりです。 であってりです。 であってりです。 であってりです。 であっていか。 でいっていか。 でいっていか。 でいっていか。 でいっていか。 でいっていか。 でいっていか。 でいっていか。 でいっているか。 でいっているが、 でいっているが					≠ ==			
ぎゅうにゅう さわらのてりやき さわら さわら ではしています。 さわら ではしています。 ではしています。 ではしています。 ではいりではん ではいでんのぞぼろに ではいでんいんではいいはねぎ ではいりではん ではいりんではいいはん ではいりではん ではいりではん ではいりではん ではいりではん ではいりではん ではいりんではんがいんけん ではいりがはん					1646			-
22 (金) にびたし			CW 86 CC 5	<u> </u>				576 317
(金) にびたし すましじる とうふ・なると にんじん・えのきたけ・はねぎ みかん むぎいりごはん きゅうにゅう おやことん とうふ・みそ こまつな いちご ひぎいりごはん きゅうにゅう とうふ・みそ こまつな いちご むぎいりごはん きゅうにゅう あぶら ごまあぶら フーモンド わかめスープ さとう・でんぶん こまあぶら・ごま とうもろこし・はねぎ わかめ・たまねぎ・えのきたけ カリーンピース こまっな いちご ひぎいりごはん きゅうにゅう たいす さっちにゅう さっちにゅう きゅうにゅう だいてんじん・チンゲンツァイ さっちにゅう だいらんのそぼろに さとう・でんぶん あぶらのちにゅう こまあぶら・ごま あぶら カーモンド だいす こまあぶら・ごま からこさ カカめ・たまねぎ・えのきたけ むぎいりごはん きゅうにゅう さっちにゅう さっちにゅう だいこんのそぼろに さとう・でんぶん みそしる のりふりかけ さとう ごま あぶら だいこん・にんじん・さやいんげん あぶらあげ・みそ えのきたけ・キャベツ・はねぎ あぶらあげ・みそ えのきたけ・キャベツ・はねぎ あぶらあげ・みそ えのきたけ・キャベツ・はねぎ あぶらあげ・みそ えのきたけ・キャベツ・はねぎ あぶらあげ・みそ えのきたけ・キャベツ・はねぎ	22				さわら			
すましじる	(金)				<u> </u>		ほうれんそう・はくさい・とうもろこし	
### おきいりごはん きゅうにゅう おやこどん さとう たまご・とりにく だいこんのそぼろに さとう・でんぷん かき きゅうにゅう まゅうにゅう だいこんのそぼろに さとう・でんぷん がみとしる こか・むぎ きゅうにゅう たいこんのそぼろに さとう・でんぷん がみとう こまのないり ではんき さんりん・こまあぶら では、あぶら では、 ならにゅう だいこんのそばろに さとう・でんぷん みそしる のりふりかけ さとう でんぷん あぶらあげ・みそ えのきたけ・キャベツ・はねぎ のり					とうふ・なると			
ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう だいで だいでん・たまねぎ・えのきたけ ガリーンピース でまご・とりにく がリーンピース でまつな でもの		くだもの					みかん	
25 (月) おやこどん さとう たまご・とりにく にんじん・たまねぎ・えのきたけ グリーンピース こまつな ですいりごはん ですいりごはん さゅうにゅう ですっちにゅう ですっちにゃう ですっちにゃう ですっちにゃう ですっちにゅう ですっちにゃう ですっちにゃう ですっちにゃう ですっちにゃっちにゃっちにゃっちにゃっちにゃっちにゃっちにゃっちにゃっちにゃっちにゃ				こめ・むぎ				
(月) あやことが さこう にまているした グリーンピース こまつな いちご ごぎいりごはん きゅうにゅう さとう・でんぶん ごまあぶら ごまあぶら でしいをけいにんじん チンゲンツァイ こまあぶら・ごま とうもろこし・はねぎ わかめスープ こまあぶら・ごま とうもろこし・はねぎ わかめ・たまねぎ・えのきたけ ぎゅうにゅう だいこんのそぼろに さとう・でんぷん さとう・でんぷん あぶらあげ・みそ えのきたけ・キャベツ・はねぎ のりふりかけ さとう ごま のり		ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		596 314
	25	おやこどん	さとう		たまご・とりにく			
26	(月)							
おぎいりごはん さとう・でんぶん あぶら ではあぶら ではあがら ではあがら ではあがら ではあがら ではあがら ではあがら ではあがら ではあがら ではあがら ではかがら ではあぎ ではながら	\bigcirc		じゃかいも		とうらっみそ			
ぎゅうにゅう			こか。おぎ				いりこ	
26 (火) トンクドウフ さとう・でんぷん あぶら ごまあぶら でまあぶら・ごま ふるね・しいたけ・にんじん チンゲンツァイ ミックスかりんとう さつまいも さとう ごま・あぶら アーモンド だいず とうもろこし・はねぎ わかめ・たまねぎ・えのきたけ むぎいりごはん ぎゅうにゅう ごめ・むぎ ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう ごおりとうふ・ぎゅうにく あぶらあげ・みそ だいこん・にんじん・さやいんげん えのきたけ・キャベツ・はねぎ のりふりかけ さとう ごま のり のり						ぎゅうにゅう		
26 (火) さつまいも ごま・あぶら だいず だいず とうもろこし・はねぎ わかめスープ ごまあぶら・ごま とうもろこし・はねぎ わかめ・たまねぎ・えのきたけ むぎいりごはん ごめ・むぎ ぎゅうにゅう だいこんのそぼろに さとう・でんぶん みそしる のりふりかけ さとう ごま のり でい でいまりとうふ・ぎゅうにく えのきたけ・キャベツ・はねぎ のり				あぶら	なまあげ・ぶたにく	ר מישור מיש	ふるわしいたけったんじん	
ミックスかりんとう さつまいも さま・あぶら だいず とうもろこし・はねぎ わかめスープ できいりごはん できいりごはん であっこゅう ぎゅうにゅう だいこんのそぼろに さとう・でんぷん みそしる のりふりかけ さとう では です です です です です です です		トンクドウフ	さとう・でんぷん		3/2/2			686
さとう アーモンド だい g	(火)		さつまいも					686 478
つかめスープ	\bigcirc	ミックスかりんとう			にいず			
かぎいりごはん こめ・むぎ ぎゅうにゅう だいこんのそぼろに さとう・でんぷん こおりとうふ・きゅうにく だいこん・にんじん・さやいんげん みそしる のりふりかけ さとう ごま のり		±±2 →					とうもろこし・はねぎ	
さゅうにゅう ぎゅうにゅう 27 だいこんのそぼろに さとう・でんぷん (水) みそしる たいこん・さやいんげん のりふりかけ さとう ごま のり		1,7,7,80スーノ		こまめいら・こま			• -	
27 だいこんのそぼろに さとう・でんぷん におりとうふ・きゅうにく だいこん・にんじん・さやいんげん みそしる あぶらあげ・みそ えのきたけ・キャベツ・はねぎ のりふりかけ さとう です			こめ・むぎ	2580				
(水) みそしる あぶらあげ・みそ えのきたけ・キャベツ・はねぎ のりふりかけ さとう ごま				253		ぎゅうにゅう		
のりふりかけ さとう ごま \			さとう・でんぷん					587 428
					あぶらあげ・みそ	- 12	えのきたけ・キャベツ・はねぎ	
▮		のりふりかけ	さとう	こま \ / .				
- S // /!)		ミルクプリン	プリンのもと			ぎゅうにゅう		
ファップ ファップ スキムミルク フォムミルク フォムシーク フォム		おぎいりごけん	こめ.むぎ			スナムミルグ		
ひさいりこはん	28(木)		<u>ເພ.ກຣ</u>			ぎゅうにゅう		619 , 327
			さとう	ごまあぶら・ごま	さば	し か	ふるね・にんにく	
とうぶ. なぶらなげ			<u> </u>	33.3.3	l			
		くにくさんじる	さといも・こんにゃく]	みそ		ごぼう・たまねぎ・はねぎ	