



2月 献立表 ほけっとランド信濃町



給食	使っているもの	おやつ	使っているもの	エネルギー
1日 (木) 玄米ごはん 鮭の照り焼き 小松菜のお返し 大根のみそ汁	精白米・玄米・鮭・醤油・みりん・小松菜・人参・砂糖 大根・ねぎ・みそ・だし	しらすおにぎり 牛乳	精白米・しらす・醤油・みりん・牛乳	507kcal
2日 (金) ごはん いわしのかば焼き ひじきの煮物 豆腐のみそ汁	精白米・いわし・醤油・砂糖・みりん・片栗粉・油 ひじき・油揚げ・人参・小松菜・豆腐・ねぎ・大根・みそ・だし	節分豆の黒糖きなこ和え 牛乳	大豆・きなこ・砂糖・黒糖・牛乳	517kcal
3日 (土) たらの炊き込みごはん 豆腐スープ みかんヨーグルト	精白米・たら・人参・ねぎ・醤油・みりん・豆腐 大根・みかん・コンソメ・ヨーグルト	ビスケット 牛乳	ビスケット 牛乳	499kcal
休日				
5日 (月) 麦ごはん 蓮根ハンバーグ 小松菜のしらす和え 根菜のみそ汁	精白米・麦・蓮根・鶏肉・玉ねぎ・醤油・砂糖・片栗粉 小松菜・もやし・しらす・蓮根・ごぼう・大根・ねぎ みそ・だし	焼きうどん 牛乳	うどん・ソース・醤油・キャベツ・人参 もやし・コーン・牛乳	512kcal
6日 (火) 野菜あんかけ丼 キャベツのお浸し えのきのすまし汁	精白米・キャベツ・豚肉・人参・コーン・もやし・醤油 砂糖・片栗粉・いんげん・白菜・えのき・大根・ねぎ だし	★高野豆腐のかりんどろ 牛乳	高野豆腐・油・黒糖・砂糖 片栗粉・牛乳	515kcal
7日 (水) ★醤油バターパスタ さつまいもの煮物 ブロッコリーサラダ コンソメスープ	スパゲティ・醤油・バター・玉ねぎ・えのき・エリンギ・しめじ 小松菜・塩・さつまいも・ブロッコリー・人参・コーン キャベツ・コンソメ・ほうれん草・ペーコン	鮭と枝豆のおにぎり 牛乳	精白米・鮭・枝豆・醤油・みりん 牛乳	510kcal
8日 (木) ごはん 彩野菜の酢鶏 春雨スープ	精白米・パプリカ・ピーマン・鶏肉・ケチャップ・酢・たけのこ じゃがいも・玉ねぎ・しいたけ・春雨・人参・水菜・中華だし	にんじんケーキ 牛乳	ホットケーキミックス・人参・バター・牛乳	507kcal
9日 (金) 食パン 鶏のケチャップ焼き キャベツとツナのサラダ オニオンスープ	食パン・鶏肉・ケチャップ・醤油・みりん・キャベツ・ツナ 人参・玉ねぎ・小松菜・コンソメ・じゃがいも	フルーゾヨーグルト 牛乳	みかん・桃・パイナップル・りんご バナナ・ヨーグルト	511kcal
10日 (土) チキンピラフ キャベツスープ フルーゾヨーグルト	精白米・鶏肉・ケチャップ・コンソメ・玉ねぎ・人参 キャベツ・小松菜・じゃがいも・桃・みかん・パイナップル ヨーグルト・砂糖	おせんべい 牛乳	おせんべい・牛乳	502kcal
休日				
振替休日				
13日 (火) チキンカレー 千切りサラダ 白菜スープ	精白米・じゃがいも・人参・鶏肉・玉ねぎ・カレールー もやし・キャベツ・酢・醤油・砂糖・キャベツ・コンソメ コーン・白菜	セサミトースト 牛乳	食パン・ごま・砂糖・バター 牛乳	509kcal
14日 (水) みそラーメン 大学芋 小松菜の海苔和え りんご	中華めん・みそ・油・砂糖・醤油・ごま・小松菜のり・りんご さつまいも	★おおかずーズおにぎり 牛乳	精白米・チーズ・醤油・かつおぶし 牛乳	508kcal
15日 (木) 玄米ごはん かじきのみそ焼き ほうれん草の和え物 きこのすまし汁	精白米・玄米・かじき・みそ・醤油・みりん・ほうれん草 人参・砂糖・しいたけ・えのき・みそ・大根・だし・ねぎ	りんごケーキ 牛乳	ホットケーキミックス・りんご・バター・牛乳	504kcal
16日 (金) ごはん ぶりの照り焼き 小松菜のあえ物 もやしのスープ	精白米・ぶり・醤油・みりん・小松菜・もやし・人参 砂糖・コーン・キャベツ・コンソメ	ジャムサンド 牛乳	食パン・イチゴジャム・牛乳	510kcal
17日 (土) ぶりの生妻炊き込みごはん 小松菜スープ パイナップルヨーグルト	精白米・ぶり・醤油・みりん・生妻・小松菜・人参・もやし コーン・キャベツ・コンソメ・パイナップル・ヨーグルト 砂糖	しらすおにぎり 牛乳	精白米・しらす・醤油・みりん・海苔・牛乳	500kcal
休日				
19日 (月) 麦ごはん かわりジュウマイ もやしのナムル 中華風白菜スープ	精白米・麦・豚肉・ニラ・たけのこ・餃子の皮・醤油・砂糖 酢・ごま油・もやし・きゅうり・人参・春雨・白菜・チンゲン菜 中華だし	★野菜の磯揚げ 牛乳	かぼちゃ・さつまいも・人参・油 青のり・塩・牛乳	513kcal
20日 (火) 玄米ごはん 豆腐団子 キャベツのおかか和え 蓮根のみそ汁	精白米・玄米・豆腐・鶏肉・玉ねぎ・蓮根・醤油・砂糖 片栗粉・キャベツ・人参・かつおぶし・コーン・蓮根 大根・ねぎ・みそ・だし	おからクッキー 牛乳	小麦粉・おから・砂糖・バター・牛乳	503kcal
21日 (水) きつねうどん じゃがいもの甘辛揚げ 小松菜とハムのサラダ みかん	うどん・人参・大根・油揚げ・鶏肉・ねぎ・小松菜・醤油 みりん・じゃがいも・砂糖・油・ハム・ほうれん草・みかん	いもようかん 牛乳	さつまいも・寒天・砂糖・牛乳	510kcal
22日 (木) さつまいものカレー キャベツサラダ 野菜スープ	精白米・さつまいも・人参・玉ねぎ・豚肉・カレールー キャベツ・人参・コーン・醤油・砂糖・小松菜・もやし じゃがいも・コンソメ	★パイナップルケーキ 牛乳	ホットケーキミックス・パイナップル バター・牛乳	511kcal
23日 (金) 食パン ささみのから揚げ ほうれん草とコーンのサラダ じゃがいもスープ	食パン・鶏肉・醤油・みりん・片栗粉・油・ほうれん草 コーン・もやし・砂糖・じゃがいも・小松菜・キャベツ・コンソメ	牛乳寒天	みかん・桃・パイナップル・りんご バナナ・寒天・砂糖・牛乳	512kcal
24日 (土) ささみのカレーピラフ コーンスープ ブルーベリーヨーグルト	精白米・ささみ・カレー粉・玉ねぎ・人参・コンソメ キャベツ・コーン・じゃがいも・小松菜・もやし・ヨーグルト ブルーベリージャム	ホットケーキ 牛乳	ホットケーキミックス・牛乳・バター	505kcal
休日				
26日 (月) 玄米ごはん 鶏のねぎみそ焼き 小松菜のおかか和え 水菜のすまし汁	精白米・玄米・鶏肉・ねぎ・みそ・醤油・小松菜 かつおぶし・もやし・水菜・人参・大根・だし	★さつまいもスティック 牛乳	さつまいも・油・砂糖・牛乳	514kcal
27日 (火) ごはん ★鶏竜田のキノコソース和え キャベツのしらす和え 大根のみそ汁	精白米・鶏肉・片栗粉・油・醤油・砂糖・キャベツ・しらす 人参・大根・豆腐・ねぎ・みそ・えのき・しめじ・エリンギ	ピザトースト 牛乳	食パン・ケチャップ・ピーマン 玉ねぎ・ソーセージ・チーズ・牛乳	510kcal
28日 (水) ロールパン トマトハンバーグ ブロッコリーとコーンのサラダ 野菜スープ	ロールパン・豚肉・玉ねぎ・パン粉・えのき・エリンギ しめじ・ケチャップ・ソース・ブロッコリー・コーン・人参 じゃがいも・玉ねぎ・小松菜・ホールトマト・コンソメ	お誕生日デザート 牛乳	小麦粉・チーズ・生クリーム 牛乳・砂糖・バター・ベークンングパウダー	522kcal

◎「だし」は昆布とかつおを使用しています。
◎献立に使用されている食材で、まだ食べたい食材がございましたら、事前にご家庭で食べられるかどうかの確認をお願いします。
◎仕入れの都合上、メニューを変更することがありますのでご了承ください。
◎「★」マークのあるメニューは新メニューです。