

2 月分 献立表

豊田市こども発達センター

豊田市福祉事業団

日	曜	献立名	主として血・肉となるもの	主として体の調子を整えるもの	主として働く力となるもの	全カロリー	蛋白質
1	火	ご飯・鶏の照り煮・付合せ(オクラ)・切干大根のゴマ酢和え・味噌汁(じゃが芋 玉葱 ミツバ)・バナナ・牛乳	鶏もも肉・牛乳	オクラ・にんじん・えのき茸・切干大根・きゅうり・玉ねぎ・みつば・バナナ	ごはん・片栗粉・三温糖・すりごま(白)・砂糖・じゃが芋	692	27.8
2	水	ご飯・みそおでん・菜の花サラダ・すまし汁(玉麩 ネギ)・カルピスゼリー(ゼラチン)・牛乳	うずら卵水煮・ちくわ・鶏ひき肉・シーチキン・ゼラチン・牛乳	にんじん・大根・菜花・キャベツ・ねぎ	ごはん・じゃが芋・三温糖・片栗粉・マヨネーズ・玉麩・カルピス	749	27.4
3	木	大豆ドライカレー・おにっこロケット・コンソメスープ(もやし ベーコン)・りんごのヨーグルトかけ・牛乳	だいち・牛ひき肉・豚ひき肉・ベーコン・ヨーグルト・牛乳	玉ねぎ・にんじん・グリーンピース・ブロッコリー・もやし・りんご缶	ごはん・バター・油・コーンスナック・砂糖	764	25.1
4	金	ご飯・カレイの漬け焼き・付合せ(インゲン)・大根と生揚げの煮物・味噌汁(えのき わかめ ネギ)・キャラメルドレーヌ・牛乳	カラスガレイ・生揚げ・卵・牛乳	いんげん・大根・にんじん・グリーンピース・えのき茸・わかめ・ねぎ	ごはん・三温糖・キャラメルシロップ・ホットケーキミックス・バター・砂糖	705	29.4
7	月	ご飯・蒸し鶏中華風・付合せ(アスパラトマト)・ビーフン炒め・中華スープ(ほうれん草 椎茸)・黒胡麻プリン・牛乳	鶏もも肉・さつま揚げ・ゼラチン・牛乳	ねぎ・アスパラガス・トマト・キャベツ・にんじん・にら・ほうれん草・生しいたけ	ごはん・胡麻ドレッシング・ビーフン・油・砂糖・黒ねりごま	752	29.4
8	火	ロールパン・ポークチャップ・スティックサラダ・さつま芋ポタージュ・りんごゼリー(ゼラチン)・牛乳	豚もも肉・ゼラチン・牛乳	玉ねぎ・しめじ・きゅうり・大根・にんじん・りんごジュース	ロールパン・小麦粉・三温糖・バター・すりごま(白)・砂糖・マヨネーズ・さつまいも	744	31.2
9	水	ご飯・魚のチーズパン粉焼き・付合せ(キャベツ)・ジャーマンサラダ・わかめスープ・みかん(1個)・牛乳	さわら・パルメザンチーズ・ウインナー・牛乳	キャベツ・きゅうり・にんじん・わかめ・ねぎ・みかん	ごはん・小麦粉・パン粉・じゃが芋・マヨネーズ	783	32.5
10	木	ご飯・千草焼き・かぶとハムのサラダ・味噌汁(白菜 アケ)・小豆蒸しパン・牛乳	卵・豚ひき肉・ハム・油揚げ・牛乳	干し椎茸・たけのこ・にんじん・ほうれん草・かぶ・きゅうり・ホールコーン・白菜	ごはん・油・砂糖・ホットケーキミックス・ゆで小豆	702	28.5
14	月	ご飯・豚肉の味噌くわ焼き・ほうれん草のなめ茸和え・すまし汁(大根 カマホコ ミツバ)・ムース・オ・ショコラ・牛乳	豚もも肉・かまぼこ・ゼラチン・牛乳	玉ねぎ・なす・ねぎ・ほうれん草・もやし・にんじん・なめたけ・大根・みつば	ごはん・砂糖・油・片栗粉・生クリーム	749	34.5
15	火	ご飯・カジキの五色和え・和風スパゲティサラダ・味噌汁(豆腐 えのき ネギ)・オレンジ(1/4個)・牛乳	まかじき・だいち・ハム・豆腐・牛乳	にんじん・グリーンピース・玉ねぎ・きゅうり・えのき茸・ねぎ・オレンジ	ごはん・さつまいも・片栗粉・油・砂糖・スパゲティ	766	30.1
16	水	くろロールパン・ポトフ・花野菜のミモザサラダ・ピーチソースゼリー・牛乳	ミートボール・卵・牛乳	にんじん・キャベツ・玉ねぎ・生しいたけ・グリーンピース・ブロッコリー・カリフラワー・もも缶・寒天	くろロールパン・胡麻ドレッシング・砂糖	673	26.9
17	木	ご飯・魚の照り焼き・付合せ(大根)・じゃが芋と薩摩揚げの煮物・味噌汁(法連草 玉葱)・フルーツ白玉・牛乳	さわら・さつま揚げ・牛乳	大根・にんじん・玉ねぎ・グリーンピース・ほうれん草・ハイン缶・みかん缶	ごはん・砂糖・じゃが芋・白玉団子	758	32.4
18	金	スパゲティナポリタン・チキンナゲット(市販)・付合せ(ブロッコリー)・コンソメスープ(キャベツ コーン ハセリ)・バナナ蒸しパン・牛乳	ウインナー・チキンナゲット・牛乳	にんじん・ピーマン・玉ねぎ・ブロッコリー・キャベツ・ホールコーン・バナナ	スパゲティ・油・ホットケーキミックス	696	25.7
21	月	ご飯・ふりかけ・魚のさらさ蒸し・胡瓜の小町和え・味噌汁(じゃが芋 油揚げ)・ぶどうゼリー(ゼラチン)・牛乳	さわら・卵・油揚げ・ゼラチン・牛乳	しょうが・生しいたけ・にんじん・ねぎ・みつば・だし昆布・きゅうり・ぶどうジュース	ごはん・油・砂糖・すりごま(白)・じゃが芋	670	34.3
22	火	ご飯・ホイコーロー・拌三絲(カニカマ)・中華スープ(豆腐 ニラ)・マラーカオ・牛乳	豚もも肉・かに風味かまぼこ・豆腐・卵・牛乳	しょうが・ピーマン・にんじん・キャベツ・玉ねぎ・きゅうり・にら	ごはん・砂糖・かき油・油・春雨・ごま油・小麦粉	706	28.4
24	木	食パン・ジャム(マーマレード)・マカロニグラタン(エビ)・和風サラダ・コンソメスープ(白菜 椎茸)・バナナ・牛乳	むきえび・パルメザンチーズ・鶏むね肉・牛乳	玉ねぎ・ブロッコリー・わかめ・キャベツ・きゅうり・貝割大根・白菜・生しいたけ・バナナ	食パン・マーマレード・バター・マカロニ・パン粉・砂糖・油・白炒りごま	797	31.5
25	金	ご飯・高野豆腐の旨煮・長芋のツナマヨネーズ・すまし汁(エノキ オクラ ミツバ)・パンナコッタ(ゼラチン)・牛乳	高野豆腐・鶏もも肉・かまぼこ・シーチキン・ゼラチン・牛乳	玉ねぎ・にんじん・たけのこ・干し椎茸・いんげん・えのき茸・オクラ・みつば	ごはん・三温糖・片栗粉・ながいも・マヨネーズ・砂糖・生クリーム	787	31.7
28	月	豚丼・南瓜の含め煮・味噌汁(キャベツ 人参 わかめ)・パイナップル・牛乳	豚ロース肉・牛乳	玉ねぎ・白ねぎ・紅生姜・南瓜・いんげん・キャベツ・にんじん・わかめ・パイナップル	油・砂糖・ごはん・三温糖	702	25.9

- * 材料の都合により、献立を変更する場合があります。
- * 献立作成システムの都合により、使用しているすべての食材を表示できない日があります。
- * 季節の献立
- 2日 菜の花サラダ(使用する菜の花は、菜の花プロジェクト様より寄付していただきます。)
- 3日 大豆ドライカレー、おにっこロケット(節分)
- 14日 ムース・オ・ショコラ(バレンタインデー)

