

## 2がつよていこんだてひょう

日付	曜日	こんだてめい		おかず	血や肉になるもの(赤)	魚や肉になるもの(青)	野菜を食べるものの緑	バランスよくねんさんばくしつ
		主食	副食					
2月	火	た しゃく	しっかり食べよう野菜350 チリコンカンライス	きのこスープ わかめとツナのサラダ	きんときまめ ぶたにく ベーコン けずりぶし わかめ ツナ ぎゅうにゅう	こめ あぶら こむぎご バター さとう ごま	にんじん たまねぎ セロリ にんにく しめじ もやし えのきだけ きらげ キャベツ	602kcal 20.69
	水	せつ	節分献立 今更に南南東	大豆の揚げ煮 つみれじる	とりにく あぶらあげ のり いわしとりにく とうふ けずりぶし ぎゅうにゅう	こめ さとう ごま でんぶん あぶら	にんじん しいたけ かんぴょう しょうが たまねぎ ごぼう だいこん ながねぎ	651kcal 26.69
3火	木	せんしん	セルフ恵方巻	あじのネギ塩焼き みそけんちん汁 うどとこんにゃくのきんぴら	あぶらあげ じゃこ あじ ぶたにく とうふ みそ けずりぶし ぎゅうにゅう	こめ さとう ごま さといも あぶら こんにゃく	こまつな しょうが にんにく ながねぎ ごぼう だいこん にんじん しめじ うど	600kcal 26.29
	水	とうき	冬季オリンピック ミラノ	クリームシチュー イタリアンサラダ	とりにく ベーコン ぎゅうにゅう なまクリーム	パン さとう あぶら こむぎご バター ジャガイモ	りんご レモン にんじん たまねぎ はくさい バセリ だいこん ピーマン きゅうり	602kcal 19.39
4木	木	しゆん	うど	おでん 野菜のおひたし 果物(みかん)	とりにく ひじき あぶらあげ ちくわ あけボール こんぶ うずらたまご にぼし ちりめんじやこ かつおぶし ぎゅうにゅう	こめ こんにゃく あぶら さとう じゃがいも こんにゃく	にんじん ごぼう しいたけ だいこん こまつな もやし みかん	603kcal 23.89
	木	ぱづ	ごはん	四川豆腐 卵と小松菜の中華スープ のり塩ボテト	とうふ ぶたにく わかめ たまご けずりぶし あおのり ぎゅうにゅう	こめ あぶら さとう でんぶん じゃがいも	たまねぎ にんじん ながねぎ チングルツイー たけのこ にんにく しょうが こまつな はくさい	600kcal 21.59
5木	木	しゆん	ごはん	さばの塩焼き みそ汁 にんじんしりしり	さば わかめ とうふ あぶらあげ みそ ツナ にぼし こんぶ ぎゅうにゅう	こめ あぶら ごま	にんじん だいこん はくさい ながねぎ だいこん	651kcal 24.69
	木	じん	やかねりんご 100年フード 山梨県	ちくわの磯辺揚げ ごまめナツツ きやべつのしょうが風味	ぶたにく あぶらあげ みそ にぼし ちくわ あおのり いりこ ぎゅうにゅう	うどん こむぎご あぶら アーモンド さとう ごま さとう	かぼちゃ にんじん だいこん ながねぎ はくさい しいたけ キヤベツ しょうが	606kcal 28.49
6金	木	ぱん	パン りんごジャム	白菜スープ 野菜のピクルス はち米っこコアカップケーキ	とりにく だいず けずりぶし とりにく たまご ぎゅうにゅう	こめ あぶら さとう こむぎご こめこ バター チョコチップ	にんじん たまねぎ コーン にんにく はくさい だいこん きゅうり	627kcal 19.79
	木	ぱづ	こども星台選手権 八王子	天狗のハナゲット 野菜の彩り和え じゃがいものみそ汁	とりにく とうふ かつおぶし わかめ あぶらあげ みそ にぼし ぎゅうにゅう	こめ こめ ごま マヨネーズ でんぶん あぶら じゃがいも	たまねぎ れんこん にんにく こまつな もやし にんじん しめじ コーン	609kcal 23.79
7木	木	こくさんごむぎ	国産小麦パン	ポテトグラタン 野菜スープ りんごヨーグルト	とりにく ぎゅうにゅう チーズ ベーコン けずりぶし ヨーグルト	パン じゃがいも あぶら こむぎご バター	たまねぎ グリンピース はくさい えのきだけ りんご	658kcal 24.39
	木	すい	かてめし	白身魚の桑都焼き ピリリ漬け 絹のお吸い物	とりにく あぶらあげ みそ ちくわ ほき けずりぶし ぎゅうにゅう	こめ こんにゃく あぶら さとう ごま ぞうめん マヨネーズ しらたまこ	にんじん しめじ だいこん キヤベツ えのきだけ みつば くわのはこ	601kcal 26.29
8木	木	しゆん	ごはん	わかさぎの南蛮漬け 肉じゃが もやしのからしあえ 果物(いよかん)	わかさぎ ぶたにく ぎゅうにゅう	こめ でんぶん さとう ごま あぶら じゃがいも こんにゃく	ばんのうねぎ たまねぎ にんじん さやえんどう もやし こまつな いよかん	627kcal 21.39
	木	ぱん	ファンモンの元気授業メニュー ファンモン★エッグカレー	ベイビーズ太陽サラダ 桑の都クラフティ	とりにく うずらたまご たまご なまクリーム ぎゅうにゅう	こめ じゃがいも あぶら こむぎご バター さとう コーンスターチ	たまねぎ にんじん にんにく しょうが りんご キヤベツ コーン <わのはこ プロッコリー おうとうかん	754kcal 19.79
9木	木	ぱづ	ごはん	根菜ピラフ	白身魚のハーブ焼き じゃがいものポタージュ だいこんごまサラダ リンゴジュース	こめ あぶら パンこ じゅうがいも バター さとう ごま	ごぼう れんこん たまねぎ セロリ パセリ にんにく だいこん きゅうり りんごジュース	612kcal 20.49
	木	ぱづ	ごはん	厚焼き卵 キヤベツのごまじやこあえ 八王子産米の粕汁	たまご ぶたにく みそ ちりめんじやこ あぶらあげ にぼし ぎゅうにゅう	こめ さとう あぶら ごま こんにゃく	たまねぎ にら しいたけ キヤベツ にんじん ごぼう だいこん こまつな ながねぎ	616kcal 27.29
10木	木	はちおじさん	八王子産 ながねぎ	棒餃子 もやしスープ	ベーコン ツナ ぶたにく とりにく けずりぶし ぎゅうにゅう	こめ むぎ あぶら はるさめ でんぶん ぎょうざのかわ ごま	ながねぎ にんじん にら しょが はくさい にんにく もやし しいたけ	600kcal 21.29
	木	ぱづ	ごはん	豚肉のしょうが焼き ピリ辛白菜 吳汁	ぶたにく ぶたにく だいす とうふ みそ けずりぶし ぎゅうにゅう	こめ さとう あぶら じゃがいも こんにゃく	たまねぎ しょうが にんにく はくさい にんじん だいこん ながねぎ	634kcal 26.29

献立は材料の入荷状況により変更する事があります