

# 2月こんだてよていひょう

ひ よ び	こんだてのなまえ			ち や に く	ねつやちからの もとになるもの	ちやにくの もとになるもの	からだのちやくしき とどのえるもの	エネルギー (kcal) たんぱく (g)
	しやしよく	もの	お か ず					
1 火	きびごはん 	M	とうふのうまに れんこんのきんぴら	あ い	こめ、もちきび でんぷん、あびら さとう、ごま	ぶたにく、とうふ みそ、きゅうりゆり	にんじん、たまねぎ れんこん、たけのこ こまつな、いんげん	601 21.2
2 水	まるパン (セル)	M	アリヤキチキン ポポロンチーノ やさいのカレースープに	あ い	パン、スリッパッティ じゃがいも、バター あびら	とりにく、ベーコン だいず、きゅうりゆり	たまねぎ、だいこん にんじん、はくさい ホールコーン、11セリ	595 29.4
3 木	だいごはん 	M	やしししゃも ふいぶきじる さといものにももの	あ い	こめ、さといも あびら、さとう、ごま	ししゃも、とうふ だいず、ちりめんじゃこ わかめ、きゅうりゆり	にんじん、たけのこ こまつな、だいこん	584 26.4
4 金	ちゅうかびん 	M	もやしスープ くだもの	あ い	こめ、でんぷん あびら、ごま	ぶたにく、とりにく えび、うずらたまご きゅうりゆり	にんじん、たけのこ もやし、たまねぎ はくさい、くだもの	607 23.5
7 月	たこめし 	M	うずらたまごのからめに さつまじる	あ い	こめ、さつまいも あびら、バター、ごま	とりにく、ちりめんじゃこ うずらたまご、たこ わかめ、きゅうりゆり	にんじん、たまねぎ ホールコーン、ねぎ だいこん、こまつな	613 30.2
8 火	マカリンパン 	M	ミートグラタン ふゆやさいのミルクスープ	あ い	パン、マカロニ こまぎこ、バター じゃがいも、あびら	ぶたにく、ベーコン だいず、なまクリーム チーズ、きゅうりゆり	にんじん、たまねぎ だいこん、はくさい ホールコーン、11セリ	615 23.2
9 水	ごまごはん 	M	さばのしおやき こんさいに きんときまめのあまに		こめ、さといも あびら、さとう、ごま	さば、きんときまめ きゅうりゆり	にんじん、ごぼう れんこん、いんげん	634 27.0
10 木	ジャンバラヤ 	M	ウィンナーのケチャップに コーンとたまごのスープ	あ い	こめ、でんぷん あびら、バター	とりにく、ウィンナ ーエビ、たまご きゅうりゆり	にんじん、たまねぎ ホールコーン、セロリ ピーマン、グリッピース	571 24.5
14 月	ごはん 	M	いかのこうみやき ごもくにまめ ふりがけ		こめ、あびら さとう、ごま	とりにく、いか だいず、かつおこ こんぶ、きゅうりゆり	にんじん、ごぼう れんこん、ねぎ	604 28.7
15 火	ほろとくびん 	M	だいがかくいも くだもの	あ い	うどん、さつまいも あびら、さとう、ごま	とりにく、みそ あびらあけ きゅうりゆり	にんじん、だいこん かぼちゃ、ねぎ はくさい、こまつな	619 18.6
16 水	しせんどう 	M	わかめスープ	あ い	こめ、でんぷん あびら、さとう、ごま	ぶたにく、とうふ わかめ、きゅうりゆり	にんじん、たけのこ ホールコーン、ねぎ チンゲンさい	630 22.8
17 木	パイロール 	M	さけのこうそりやき ジャーマンポテト おんやさい		パン、じゃがいも パンこ、バター あびら、さとう	ベーコン、さけ だいず、チーズ きゅうりゆり	たまねぎ、にん きゃバツ、れんこん ホールコーン	612 28.7
18 金	かやくごはん 	M	ひとくちがんものにももの にらたまスープ	あ い	こめ、あびら さとう、ごま	とりにく、たまご がんとどき、だし あびらあけ、きゅうりゆり	にんじん、ごぼう たまねぎ、にら しめじ	553 20.7
21 月	キムチチャル 	M	えびぎょうざ とうふのどろみスープ	あ い	こめ、きょうざのかわ でんぷん、あびら、ごま	ぶたにく、えび たら、とうふ きゅうりゆり	にんじん、はくさい ねぎ、ホールコーン れんこん	608 22.6
22 火	コッパパン (セル)	M	やしそは にくたんとスープ ポップビーンズ	あ い	パン、めん でんぷん、ごま あびら	ぶたにく、たまご とうふ、だいず きゅうりゆり	にんじん、たまねぎ キャバツ、ねぎ はくさい	626 27.4
23 水	カレーライス 	M	きのこスープ	あ い	こめ、こまぎこ じゃがいも、バター あびら、ごま	ぶたにく、とうふ きゅうりゆり	にんじん、たまねぎ グリーンピース、しめじ ねぎ、りんご	647 18.5
24 木	バタートスト 	M	ごもくどとうふ はるさめいりおんやさい	あ い	パン、でんぷん あびら、さとう、ごま	ぶたにく、えび わかめ、きゅうりゆり	にんじん、たけのこ ねぎ、ホールコーン だいこん、はくさい	604 23.8
25 金	さんまの かはやきびん 	M	とんじる	あ い	こめ、じゃがいも でんぷん、あびら さとう	ぶたにく、さんま みそ、あびらあけ とうふ、きゅうりゆり	にんじん、だいこん ごぼう、ねぎ しめじ	731 25.7
28 月	うめわかごはん 	M	いかむし にくじゃが		こめ、もちごめ じゃがいも、あびら さとう、ごま	ぶたにく、とうふ わかめ、きゅうりゆり	にんじん、たまねぎ いんげん、ねぎ	602 21.6

\*こんだては、ざいりょうのつごうによりへんこうすることがあります。