



日にち	主食	おかず	使われている食品						エネルギー (kcal)	家庭で とりたい 食品	持って くるもの
			(赤) 体をつくる		(緑) 体の調子を整える		(黄) エネルギーのもとになる		たんぱく質 (g)		
			たんぱく質	無機質	ビタミン		炭水化物	脂質			
			1群	2群	3群	4群	5群	6群			
(曜日)			卵、大豆 肉、魚	牛乳、乳製品 小魚、海藻	緑黄色野菜	その他の野菜 果物	穀類、砂糖 いも類	油脂 種実類	塩分 (g)		
3 (月)	ごはん	のっぺいじる いわしのうめに いそかあえ せつぶんまめ	とりにく だいず いわしのうめに	ぎゅうにゅう のり	にんじん ねぎ	だいこん もやし れんこん しいたけ キャベツ	こめ さとう こんにやく さといも でんぶん		568 23.6 1.3	 しゅじつ	はし
4 (火)	ごはん	わかめスープ ヤンニョムチキン りんごゼリー	とうふ とりにく みそ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん にら	たまねぎ にんにく しろねぎ しょうが	こめ さとう でんぶん ゼリー	あぶら ごまあぶら	581 20.6 2.1	 だいずせいひん	はし スプーン
5 (水)	キャロットパン	はなやさいとさけの シチュー ウインナーとやさいの ソテー	さけ ベーコン ウインナー	ぎゅうにゅう	にんじん ブロッコリー	たまねぎ キャベツ しめじ エリンギ カリフラワー とうもろこし	キャロットパン じゃがいも こむぎこ	あぶら バター	618 24.5 2.3	 たまご	はし スプーン
6 (木)	ごはん	みそしる ぶたにくとごぼうの たまごとじ	あぶらあげ みそ たまご ぶたにく	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん こまつな ねぎ	たまねぎ ごぼう	こめ さとう こんにやく じゃがいも	あぶら	539 20.4 2.6	 くだもの	はし
7 (金)	ナン	キーマカレー フルーツミックス	ぎゅうにく ぶたにく だいず	ぎゅうにゅう	にんじん にんにく	たまねぎ しょうが えだまめ みかん パイン もも	ナン じゃがいも しらたま	あぶら カレールウ	583 21.6 2.8	 かいそう	スプーン
10 (月)	パン レーズンクリーム	チンゲンサイのスープ すとり	ぶたにく とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん チンゲンサイ ピーマン	たまねぎ たけのこ	パン でんぶん さとう	レーズン クリーム あぶら	601 23.6 2.8	 いも	はし
12 (水)	しょうパン いちごジャム	スパゲティナポリタン さっぱりあえ	ウインナー ちくわ	ぎゅうにゅう	にんじん ピーマン	たまねぎ もやし しめじ キャベツ	パン ジャム スパゲティ	あぶら ごま	536 20.0 2.4	 さかな	はし
13 (木)	ごはん	じょうやなべ ごまみそあえ	ぶたにく とうふ みそ あぶらあげ	ぎゅうにゅう	ほうれんそう にんじん さやいんげん	だいこん キャベツ もやし しいたけ	こめ さとう	ごま	538 21.7 1.4	 いも	はし
14 (金)	パン ブルーベリージャム	ふわふわスープ とりにくとやさいの カレーマヨいため バレンタインデザート	ベーコン たまご とりにく	ぎゅうにゅう こなチーズ	にんじん パセリ さやいんげん	たまねぎ ごぼう	パン ジャム じゃがいも パンこ バレンタインデザート	マヨネーズ あぶら	633 23.3 2.4	 かいそう	はし スプーン
17 (月)	ごはん	はくさいとくだんこのスープ ひじきのいりに いちご	ぶたにく とりにく ひらてん	ぎゅうにゅう ひじき	チンゲンサイ にんじん	しょうが しいたけ はくさい えだまめ たまねぎ いちご	こめ さとう でんぶん こんにやく	あぶら	525 21.7 1.8	 にゅうせいひん	はし
18 (火)	ごはん	ポークカレー だいこんサラダ	ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな とうもろこし グリーンピース	たまねぎ だいこん にんにく しょうが	こめ じゃがいも	あぶら カレールウ	598 19.5 2.3	 さかな	はし スプーン
19 (水)	まるがた よこわりパン	まめとやさいのスープ てりやきパティ マヨネーズいため	ベーコン だいず てりやきパティ	ぎゅうにゅう	にんじん さやいんげん えのきたけ	たまねぎ えだまめ キャベツ れんこん とうもろこし	パン	マヨネーズ	580 25.6 2.9	 しゅじつ	はし
20 (木)	ごはん	ABCスープ ぶたキムチ おのちゃんムース	ベーコン ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん はくさいキムチ ほうれんそう	たまねぎ もやし キャベツ	こめ マカロニ	あぶら おのちゃんムース	622 21.7 1.5	 たまご	はし スプーン
21 (金)	ちゅうかふうたきこみごはん	とりにくとニラのスープ あげぎょうざ	ロースハム とりにく ぎょうざ	ぎゅうにゅう	にんじん にら	れんこん たまねぎ とうもろこし しろねぎ もやし	こめ あぶら	あぶら	559 20.3 2.8	 にゅうせいひん	はし
25 (火)	ごはん	とんじる たかなごはんのぐ	ぶたにく あぶらあげ みそ とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ たかなづけ	だいこん ごぼう たまねぎ	こめ さとう さといも こんにやく	ごまあぶら	540 21.4 2.4	 こさかな	はし
26 (水)	しょう こくとうパン	とりぞうすい ぶたにくとれんこんの ごまいため	とりにく たまご ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ さやいんげん	えのきたけ はくさい れんこん	こくとうパン こめ さとう こんにやく	あぶら ごま	559 23.5 2.1	 だいずせいひん	はし
27 (木)	ごはん	マーボーだいこん シュウマイ ゆでもやし	なまあげ ぶたにく だいず みそ	ぎゅうにゅう シュウマイ	にんじん ねぎ	だいこん にんにく しいたけ しょうが たまねぎ もやし	こめ さとう でんぶん	あぶら	614 26.4 1.9	 かいそう	はし
28 (金)	きなこあげパン	はるさめスープ てりやきチキン りっちゃんサラダ	きなこ ロースハム ぶたにく	ぎゅうにゅう こんぶ てりやきチキン	にんじん もやし ほうれんそう	たまねぎ しいたけ きゅうり キャベツ とうもろこし	パン さとう はるさめ	あぶら オリーブオイル	596 27.0 2.8	 いも	はし

*牛乳は毎日つきます。 *生産の都合により、食材が入らないことがあります。

★3日節分献立：今年の節分は2月2日です。季節の節目には邪気が入りやすいということで、病気や災難を引き起こす鬼を追い払って、一年の健康や無事を願う行事が行われます。

★13日常夜鍋：毎晩食べても飽きないほどおいしいことが由来の鍋もので、豚肉やほうれん草、もやしなどが入ります。

