

	副食	3時のおやつ	10時のおやつ	主食	献立に使用している食品
2月	肉ニラ炒め 卵とトマトのスープ かぼちゃのごま和え 納豆	フルーツヨーグルト	牛乳 ビスコ	ご飯	豚肉 もやし ニラ 人参 生姜 鶏ささ身 かぼちゃ すりごま 卵 トマト 玉葱 青葱 納豆 ホールコーン 深葱
3火	鶏のさっぱり煮 えのきともやしのスープ ゆかり風スパゲティサラダ 納豆	スキムミルク 大豆とじゃこのかき揚げ	牛乳 青鬼のきな粉ボーロ	パン	鶏肉 生姜 スパゲティ麺 きゅうり ロースハム ホールコーン ゆかりふりかけ ベーコン 人参 玉葱 もやし えのき茸 納豆 ツナフレーク
4水	牛丼 大根のサワー漬け 豆乳プリン	スキムミルク バナナ ソフトせんべい醤油味	牛乳 オレンジ	丼	牛肉 玉葱 人参 青葱 大根 小松菜 豆乳プリン
5木	エビフライ レタスのスープ 貝柱のサラダ 納豆	スキムミルク みかん まあるいクラッカー	牛乳 チーズ	ご飯	えび 卵 緑豆春雨 きゅうり ホタテ貝柱 ホールコーン マヨドレ レタス ベーコン 人参 グリンピース 納豆 もみのり
6金	中華風卵焼き 野菜スープ もやしと人参の和え物 納豆	カルピス きな粉よせ	牛乳 白桃缶	ご飯	卵 豆乳 人参 深葱 鶏肉 もやし えのき茸 削り節 豚肉 じゃがいも キャベツ 玉葱 セロリ ホールコーン パセリ 納豆 しそ
7土	かしわうどん オレンジ	はぶ茶 キラキラコーンのおほしさま	牛乳 クリームラスク	麺	うどん麺 鶏肉 玉葱 人参 青葱 オレンジ
9月	魚の味噌煮 けんちん汁 ほうれん草のごま和え 納豆	牛乳 ミニメロンパン	牛乳 やさいコンソメリング	ご飯	白身魚 生姜 ほうれん草 人参 すりごま 鶏肉 木綿豆腐 じゃがいも ごぼう えのき茸 青葱 納豆 塩わかめ
10火	ジャージャー麺 三色野菜の中華漬け ゼリー	スキムミルク 黄桃缶 サラダおかき	キュート 米粉のロールクッキー	麺	中華麺 豚挽肉 玉葱 人参 ピーマン 生姜 椎茸 大根 きゅうり すりごま ゼリー
11水	○建国記念の日○				
12木	豚の生姜焼き じゃがいもの味噌汁 そうめんの和風サラダ 納豆	豆乳 ドーナツ	牛乳 パイン缶	ご飯	豚肉 生姜 玉葱 人参 そうめん きゅうり 大根 椎茸 青葱 もみのり 厚揚げ じゃがいも 深葱 スキムミルク 納豆 梅肉
13金	2月誕生会～鮭ご飯・メンチカツ・サイコロサラダ・煮豆・椎茸とみつばの清汁～ジュース・ケーキ				鮭フレーク 牛挽肉 豚挽肉 卵 牛乳 キャベツ 玉葱 魚肉ソーセージ ホールコーン じゃがいも トマト きゅうり マヨドレ 金時豆 椎茸 みつば
14土	ルーロー飯 ワンタンスープ	はぶ茶 さかなの学校	牛乳 かぼちゃボーロ	丼	豚肉 たけのこ 椎茸 小松菜 豚挽肉 鶏挽肉 ワンタンの皮 ほうれん草
16月	照り焼きカレーチキン かぼちゃの豆乳みそスープ コールスロー 納豆	スキムミルク ココアゼリー	牛乳 みかん	ご飯	鶏肉 カレー粉 めんつゆ キャベツ 人参 玉葱 ホールコーン マヨネーズ かぼちゃ しめじ 豆乳 納豆 ちくわ
17火	シュンユイ ミネストローネ ゆでいんげん 納豆	スキムミルク パイン缶 さつまいもせんべい	牛乳 パフスナック	ご飯	白身魚 生姜 青葱 さやいんげん 豚肉 じゃがいも トマト缶 玉葱 キャベツ 人参 マッシュルーム缶 グリンピース 納豆 もやし
18水	豆腐とひじきの炒り煮 鶏肉と野菜の清汁 じゃこサラダ 納豆	はぶ茶 チヂミ	牛乳 バナナ	ご飯	木綿豆腐 芽ひじき 鶏挽肉 生姜 人参 卵 キャベツ きゅうり しらす干し 鶏肉 小松菜 大根 納豆 ツナフレーク 青のり
19木	ほうれん草のキッシュ コーンスープ じゃがいものナムル 納豆	牛乳 フルーツサンド	牛乳 チーズ	ご飯	卵 牛乳 ほうれん草 玉葱 人参 ロースハム ツナフレーク チーズ じゃがいも きゅうり 芽ひじき 鶏肉 コーンクリーム缶 納豆 魚肉ソーセージ
20金	大根と挽肉の麻婆風 もずくスープ 小松菜ときのこのごま和え 納豆	スキムミルク オレンジ ミレービスケット	牛乳 ポテトチップス	ご飯	豚挽肉 大根 人参 生姜 小松菜 もやし 人参 しめじ 椎茸 もずく えのき茸 青葱 納豆 鮭フレーク
21土	パン 牛乳		イチゴ味のラムネ	パン	パン 牛乳
23月	○天皇誕生日○				
24火	鶏肉とさつま芋のオイスターソース炒め レモン酢和え チンゲン菜のスープ 納豆	豆乳 クレセントロール	牛乳 カリポテスナック	ご飯	鶏肉 さつま芋 人参 ピーマン もやし きゅうり しらす干し みかん缶 チンゲン菜 玉葱 ホールコーン 納豆 かまぼこ しそ
25水	鮭マヨ 白菜と春雨のスープ かぶのサラダ 納豆	スキムミルク マカロニのきな粉あえ	牛乳 黄桃缶	ご飯	鮭 スキムミルク パセリ マヨネーズ 魚肉ソーセージ かぶ パセリ 豚肉 緑豆春雨 白菜 人参 青葱 生姜 納豆 とろろ昆布
26木	すき焼き そうめんの味噌汁 切干大根のみそマヨネーズ和え 納豆	スキムミルク バナナ 英字ビスケット	牛乳 ウエハース	ご飯	牛肉 焼き豆腐 白滝 白菜 玉葱 人参 えのき茸 青葱 切干大根 きゅうり マヨネーズ すりごま そうめん 納豆 岩のり
27金	ウインナーのオムレット トマトスープ ゆでブロッコリー 納豆	スキムミルク みかん ねじりん棒カレー味	飲むヨーグルト ぱりぱりパンプキン	パン	卵 ウインナー じゃがいも 玉葱 人参 パセリ 牛乳 ブロッコリー 豚肉 トマト缶 かぼちゃ セロリ 納豆 なめ茸
28土	焼肉パスタ ヨーグルト	はぶ茶 おせんべいサラダ味	牛乳 こつぶじゃがあられ	麺	スパゲティ麺 豚肉 玉葱 人参 ピーマン しめじ 生姜 すりごま ヨーグルト



ジャージャー麺

材料(4人分)

干し中華麺

270g

砂糖

大さじ1と1/2

作り方

①ごま油2/3で豚挽肉を炒め、玉葱、人参、ピーマン、椎茸を加えて炒める。

植物油

小さじ1

赤味噌

50g

②水を加えて煮込み、赤味噌、砂糖、酒、濃口醤油で調味する。

豚挽肉

120g

片栗粉

小さじ1

③水溶き片栗粉でとろみをつけ、最後に残りのごま油で風味をつける。

玉葱

120g

濃口醤油

大さじ1

④中華麺を器に盛り、③をかける。

人参

60g

水

180～200g

ピーマン

30g

ごま油

小さじ2

生姜

7g

乾椎茸

4g



事務室横にサンプル展示を行っています。
また、毎月19日は食育の日となっています。
サンプル展示の横に旬の食べ物の展示を行っていますので、お迎えの際にぜひご覧ください。

