

	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		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 紫芋チップ	ごはん	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	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	牛乳 ココアゼリー	牛乳 米ポンパー	ごはん	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
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	牛乳 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	17火	シュンコイ 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	ごはん	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
4水	牛丼 大根のサワー漬け 豆乳プリン	牛乳 バナナ ソフトせんべい醤油味	牛乳 全粒粉クラッカー	丼	牛肉 玉葱 人参 青葱 大根 小松菜 豆乳プリン	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 ミルクビスケット	ごはん	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
5木	エビフライ レタスのスープ 貝柱のサラダ 納豆	牛乳 みかん まあるいクラッカー	牛乳 チーズ	ごはん	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	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	ごはん	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
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	スキムミルク きな粉よせ	牛乳 カル鉄スティック	ごはん	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	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	牛乳 オレンジ ミレービスケット	牛乳 ポテトチップス	ごはん	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
7土	かしわうどん オレンジ	はぶ茶 キラキラコーンのおぼしさま	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	21土	パン 牛乳		イチゴ味のラムネ	パン 牛乳	
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	ごはん	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	23月	○天皇誕生日○				
10火	ジャージャー麺 三色野菜の中華漬け ゼリー	牛乳 黄桃缶 サラダおかき	牛乳 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	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 カリボテスナック	ごはん	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
11水	○建国記念の日○					25水	鮭マヨ 白菜と春雨のスープ かぶのサラダ 納豆	牛乳 マカロニのきな粉あえ	牛乳 畑のスナック	ごはん	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
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 きな粉ウエハース	ごはん	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	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	牛乳 バナナ 英字ビスケット	牛乳 ウエハース	ごはん	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
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	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	牛乳 みかん ねじりん棒カレー味	牛乳 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
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	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
植物油	小さじ1
砂糖	大さじ1と1/2
赤味噌	50g
片栗粉	小さじ1
清酒	大さじ1
濃口醤油	大さじ1
水	180～200g
ごま油	小さじ2
豚挽肉	120g
玉葱	120g
人参	60g
ピーマン	30g
生姜	7g
乾椎茸	4g

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。

②水を加えて煮込み、赤みそ、砂糖、酒、濃口醤油で調味する。

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。

④中華麺を器に盛り、③をかける。

