令和２年　　２月献立

日／曜	献立名	材料名 熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの
1／土	マーボーどんぶり 中華和え みかん缶 すまし汁	ごはん 大豆油 ごま油 かたくり粉 グラニュー糖	沖縄豆腐 豚ひき肉 ツナ わかめ	たまねぎ にんじん 干ししいたけ にら もやし きゅうり　えのき みかん缶　ねぎ
3／月	ごはん チキン南蛮あんかけ いんげんソテー 節分豆 みそ汁	ごはん 大豆油 かたくり粉 グラニュー糖	鶏もも肉 ★ウインナー 油揚げ 大豆	たまねぎ 青ピーマン にんじん いんげん だいこん
4／火	ごはん 白身魚竜田揚げ クーブイリチー もやし和え物 中華スープ	ごはん 大豆油 かたくり粉 こんにゃく グラニュー糖	白身魚 刻み昆布 さつま揚げ ★白ハム わかめ ★卵	にんじん 干ししいたけ もやし 菜の花 たまねぎ
5／水	菜めしごはん ミートコロッケ 野菜いため みそ汁	ごはん 大豆油 じゃがいも	★ミートコロッケ 沖縄豆腐 ツナ	キャベツ たまねぎ もやし にんじん 青ピーマン ほうれん草
6／木	カレーライス 目玉焼きフライ（添え） コールスローサラダ	ごはん 雑穀 大豆油 じゃがいも とうもろこし	鶏むね肉 ★目玉焼きフライ ツナ	たまねぎ にんじん グリンピース キャベツ きゅうり
7／金	ごはん 肉団子の甘辛煮 チキナー炒め 中華スープ	ごはん 大豆油 グラニュー糖 かたくり粉 はるさめ	★ミートボール ツナ 沖縄豆腐 ★卵	からしな にんじん たまねぎ もやし
8／土	ごはん 鶏のから揚げ マカロニソテー 白菜の塩昆布和え みそ汁	ごはん 大豆油 小麦粉 マカロニ	鶏もも肉 ツナ 塩昆布 わかめ	たまねぎ 青ピーマン 赤ピーマン はくさい キャベツ
10／月	わかめごはん 魚照り焼き 青菜ソテー フルーツ杏仁 みそ汁	ごはん 大豆油 グラニュー糖 とうもろこし	白身魚 厚揚げ豆腐 ★ウインナー ★杏仁豆腐 油揚げ わかめ	チンゲン菜 はくさい にんじん たまねぎ みかん缶 パイン缶 とうがん
11／火	建国記念の日			
12／水	きびごはん 白身魚のフライ 人参パパイヤ炒め ふりかけ みそ汁	ごはん もちきび 大豆油 じゃがいも	白身魚のフライ ★ウインナー ふりかけ わかめ	パパイヤ にんじん にら たまねぎ
13／木	ごはん ハンバーグソース煮 ほうれん草ソテー すまし汁	ごはん 大豆油 とうもろこし	★ハンバーグ ツナ わかめ	たまねぎ にんじん ほうれん草 えのきたけ だいこん
14／金	ジャージャー麺 お浸し みそ汁	中華めん 大豆油 かたくり粉 とうもろこし	鶏ひき肉 ツナ 豆腐	たまねぎ にんじん キャベツ 菜の花 ほうれん草
15／土	ごはん チキン香草焼き キャベツのｵｲｽﾀｰ炒め 具たくさんのみそ汁	ごはん オリーブ油 大豆油 こんにゃく	鶏もも肉 さつま揚げ 豚コマ肉	バジル・パセリ キャベツ たまねぎ 青ピーマン だいこん にんじん 干ししいたけ

日／曜	献立名	材料名 熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの
17／月	むぎごはん 鶏肉の磯辺焼き ごぼう炒め煮 みそ汁	ごはん 押麦 大豆油 かたくり粉 こんにゃく グラニュー糖	鶏もも肉 青のり 豚コマ肉	ごぼう こまつな にんじん
18／火	ごはん カレー風味ムニエル 冬瓜ンブシー そうめん汁	ごはん 小麦粉 大豆油 そうめん	白身魚 ツナ	とうがん にんじん にら ねぎ
19／水	ごはん ﾁﾝｼﾞｬｵﾛｰｽ風炒め はるさめサラダ すまし汁	ごはん 大豆油 かたくり粉 はるさめ	豚コマ肉 ツナ ★マヨネーズ	青ピーマン にんじん たまねぎ たけのこ きくらげ きゅうり　レタス えのきたけ　ねぎ
20／木	ごはん 西京焼き 人参シリシリー パイン缶 みそ汁	ごはん グラニュー糖	白身魚 ★卵 ツナ 油揚げ	にんじん たまねぎ にら パイン缶 はくさい
21／金	ごはん チキン南蛮 ブロッコリーソテー みそ汁	ごはん 小麦粉 大豆油 グラニュー糖 うずまき麸	鶏もも肉 ツナ わかめ	ブロッコリー たまねぎ にんじん
22／土	ひじきごはん 豆腐のふんわり揚げ 大根そぼろ煮 すまし汁	ごはん 大豆油 かたくり粉	油揚げ ひじき ★豆腐のふんわり揚げ 鶏ひき肉	にんじん だいこん いんげん ほうれん草
24／月	振替休日			
25／火	食パン りんごジャム クリームシチュー コールスローサラダ	食パン りんごジャム じゃがいも ★シチューの素 ★マヨネーズ グラニュー糖 とうもろこし	鶏もも肉 ★白ハム	にんじん たまねぎ ブロッコリー キャベツ きゅうり
26／水	むぎごはん さばの塩焼き 切り干し大根煮 かぼちゃサラダ みそ汁	ごはん 押麦 大豆油 ★マヨネーズ	さば 油揚げ 刻み昆布 ツナ ★白ハム 豆腐	切り干し大根 にんじん 干ししいたけ かぼちゃ きゅうり ほうれん草
27／木	ごはん チキン照り焼き 豆腐チャンプルー みそ汁	ごはん グラニュー糖 大豆油	鶏もも肉 沖縄豆腐 ★ポーク わかめ	からしな たまねぎ もやし にんじん えのきたけ
28／金	タコライス 菜の花和え物 中華スープ	ごはん グラニュー糖 とうもろこし	牛ひき肉 ツナ	たまねぎ にんじん グリンピース トマト缶 レタス 菜の花　もやし はくさい　干ししいたけ
29／土	ごはん 鶏肉唐揚げ磯辺風味 人参炒め マカロニサラダｶﾚｰ風味 アオサ汁	ごはん 小麦粉 大豆油 マカロニ ★マヨネーズ グラニュー糖	鶏もも肉 あおのり ツナ ★白ハム アオサ	にんじん たまねぎ にら きゅうり ねぎ
／				

※材料、天気、その他の都合により献立を変更する場合があります。

★アレルギー食品（卵･乳製品使用）



令和２年　　２月献立　《アレルギー用献立》

日／曜	献立名	材料名 熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの
1／土	マーボーどんぶり 中華和え みかん缶 すまし汁			
3／月	ごはん チキン南蛮あんかけ いんげんソテー 節分豆 みそ汁	(乳)いんげんソテー⇒ウインナー抜き、ツナ追加		
4／火	ごはん 白身魚竜田揚げ クーブイリチー もやし和え物 中華スープ	(乳)もやし和え物⇒白ハム抜き (卵)中華スープ⇒卵抜き		
5／水	菜めしごはん ミートコロッケ 野菜いため みそ汁	(乳)ミートコロッケ⇒ポテトコロッケ		
6／木	カレーライス 目玉焼きフライ(添え) コールスローサラダ	(卵)目玉焼きフライ⇒ハムカツ		
7／金	ごはん 肉団子の甘辛煮 チキナー炒め 中華スープ	(卵)肉団子の甘辛煮⇒卵抜きﾐｰﾄﾎﾞｰﾙ使用 (卵)中華スープ⇒卵抜き		
8／土	ごはん 鶏のから揚げ マカロニソテー 白菜の塩昆布和え みそ汁			
10／月	わかめごはん 魚照り焼き 青菜ソテー フルーツ杏仁 みそ汁	(乳)青菜ソテー⇒ウインナー抜き、ツナ追加 (乳)フルーツ杏仁⇒杏仁豆腐抜き		
11／火	建国記念の日			
12／水	きびごはん 白身魚のフライ 人参パパイヤ炒め ふりかけ みそ汁	(乳)人参パパイヤ炒め⇒ｳｲﾝﾅｰ抜き、ﾂﾅ追加		
13／木	ごはん ハンバーグソース煮 ほうれん草ソテー すまし汁	(卵)ﾊﾝﾊﾞｰｸﾞｿｰｽ煮⇒卵抜きハンバーグ		
14／金	ジャージャー麺 お浸し みそ汁			
15／土	ごはん チキン香草焼き キャベツのｵｲｽﾀｰ炒め 具たくさんのみそ汁			

日／曜	献立名	材料名 熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの
17／月	むぎごはん 鶏肉の磯辺焼き ごぼう炒め煮 みそ汁			
18／火	ごはん カレー風味ムニエル 冬瓜ンブシー そうめん汁			
19／水	ごはん ﾁﾝｼﾞｬｵﾛｰｽ風炒め はるさめサラダ すまし汁	(卵)はるさめサラダ⇒マヨドレ使用		
20／木	ごはん 西京焼き 人参シリシリー パイン缶 みそ汁	(卵)人参シリシリー⇒卵抜き		
21／金	ごはん チキン南蛮 ブロッコリーソテー みそ汁			
22／土	ひじきごはん 豆腐のふんわり揚げ 大根そぼろ煮 すまし汁	(卵)豆腐のふんわり揚げ⇒ごぼうメンチカツ		
24／月	振替休日			
25／火	食パン りんごジャム クリームシチュー コールスローサラダ	(乳)クリームシチュー⇒ｼﾁｭｰﾙｳ抜き、ｺﾝｿﾒ使用 (卵・乳)ｺｰﾙｽﾛｰｻﾗﾀﾞ⇒白ハム抜きﾂﾅ追加ﾏﾖﾄﾞﾚ使		
26／水	むぎごはん さばの塩焼き 切り干し大根煮 かぼちゃサラダ みそ汁	(卵・乳)かぼちゃｻﾗﾀﾞ⇒白ハム抜きﾂﾅ追加ﾏﾖﾄﾞﾚ使		
27／木	ごはん チキン照り焼き 豆腐チャンプルー みそ汁	(乳)豆腐ﾁｬﾝﾌﾟﾙｰ⇒ﾎﾟｰｸ抜き、ﾂﾅ追加		
28／金	タコライス 菜の花和え物 中華スープ			
29／土	ごはん 鶏肉唐揚げ磯辺風味 人参炒め マカロニサラダｶﾚｰ風味 アオサ汁	(卵・乳)ﾏｶﾛﾆｻﾗﾀﾞ⇒白ハム抜き、ﾏﾖﾄﾞﾚ使用		

※材料、天気、その他の都合により献立を変更する場合があります。

★アレルギー食品(卵･乳製品使用)



令和2年　2月　おやつメニュー

材料、天候等の都合により献立が
変更になる場合があります。



★・・・アレルギー用おやつになります。表示がない場合は共通です。

1(土) チョコスティックパン	2(日)
★ジャムパン	
エネルギー 161kcal	
蛋白/脂質 3.0g/5.6g	

3(月) かりんとう饅頭	4(火) マドレーヌ	5(水) ウインナーロール	6(木) ブルーベリースコーン	7(金) マーブルケーキ	8(土) ミニ紅芋パン
	★卵・乳抜きマドレーヌ	★乳抜きウインナーロール	★乳抜きブルーベリースコーン	★卵・乳抜きマーブルケーキ	★ジャムパン
エネルギー 180kcal	200kcal	216kcal	115kcal	227kcal	91kcal
蛋白/脂質 2.8g/3.4g	3.4g/8.9g	6.8g/14.9g	3.7g/2.6g	3.6g/10.9g	2.8g/1.2g

9(日)	10(月) バームクーヘン	11(火)	12(水) チーズマフィン	13(木) 黒糖クッキー	14(金) アメリカンドッグ	15(土) ミニチョコパン
	★卵・乳抜きホットケーキ	建国記念の日	★卵・乳抜きマフィン	★卵乳抜き黒糖クッキー	★卵・乳抜きアメリカンドッグ	★ジャムパン
	エネルギー 180kcal		167kcal	157kcal	196kcal	109kcal
	蛋白/脂質 3.0g/7.7g		4.1g/6.6g	3.2g/1.5g	8.4g/6.8g	1.8g/3.1g

16(日)	17(月) くずもち	18(火) チョコクリームパン	19(水) りんごゼリー	20(木) バナナケーキ	21(金) ピザサクレ	22(土) ミニメロンパン
		★ジャムパン		★卵・乳抜きバナナケーキ	★乳抜きピザサクレ	★ジャムパン
	エネルギー 84kcal	173kcal	188kcal	215kcal	183kcal	152kcal
	蛋白/脂質 2.6g/0.1g	8.3g/4.9g	0.0g/0.1g	2.9g/2.9g	3.7g/3.5g	2.0g/8.7g

23(日)	24(月) 振替休日	25(火) いなり寿司	26(水) スイートポテト	27(木) 揚げたこ焼き	28(金) 黒糖蒸しパン	29(土) ミニカスタードパン
			★卵・乳抜きスイートポテト	★卵抜きヒラヤーチー	★乳抜き黒糖蒸しパン	★ジャムパン
		エネルギー 139kcal	140kcal	146kcal	145kcal	111kcal
		蛋白/脂質 2.6g/1.4g	1.6g/5.8g	2.8g/11.1g	2.8g/9.1g	1.6g/3.4g