

# 2月 納食献立表

令和8年

後・完了期

日	曜	昼 食	3時	赤:血や肉になる	黄:熱や力となる	緑:調子をととのえる	(その他の食品)
2	月	ごはん たらの塩焼き ひじきサラダ みそ汁	ももゼリー 牛乳(完了) ミルク(後期)	まだら・淡色辛みぞ 普通牛乳(完了) 粉ミルク(後期)	米・乾燥ひじき・冷凍コーン 車糖・ごま油	きゅうり・キャベツ にんじん・カットわかめ なす・たまねぎ・もも缶 寒天	清酒・食塩 穀物酢・煮干しだし こいくちしようゆ
3	火	ごはん 八宝菜 さゆうりの中華和え スープ	きなこかぼちゃ 牛乳(完了) ミルク(後期)	豚もも(完了) きな粉 粉ミルク(後期) 普通牛乳(完了) 鶏ミンチ(後期)	米 冷凍いんげん 顆粒コンソメ・かたくり粉 ごま油・車糖	白菜・たまねぎ にんじん・乾しいたけ きゅうり・カットわかめ・えのきたけ 大根・西洋かぼちゃ 干しふどう	清酒・こいくちしようゆ 食塩
4	水	炊き込みご飯 みそ汁	ソフトクッキー 牛乳(完了) ミルク(後期)	鶏もも(完了) 淡色辛みぞ・普通牛乳(完了) 粉ミルク(後期) 鶏ミンチ(後期)	米・車糖・さつまいも 麩・ホットケーキミックス	にんじん・ぶなしめじ	こいくちしようゆ・食塩 清酒 かつお・昆布だし 煮干しだし
5	木	ごはん たらの味噌煮 酢の物 すまじ汁	パンケーキ 牛乳(完了) ミルク(後期)	まだら・ソフト豆腐 普通牛乳(完了) 粉ミルク(後期)	米・たけや味噌・車糖 ホットケーキミックス	しょうが・きゅうり・にんじん カットわかめ・たまねぎ えのきたけ・パン缶	清酒・穀物酢 こいくちしようゆ・食塩 かつお・昆布だし
6	金	食べパン(完了) ごはん(後期) 豆乳シチュー 大豆サラダ 牛乳(完了) ミルク(後期)	菜めしおにぎり 麦茶	鶏もも(完了) 淡色辛みぞ・普通牛乳(完了) 粉ミルク(後期) 鶏ミンチ(後期)	無調整豆乳 顆粒コンソメ・大豆水煮 マヨドレ・菜飯ふりかけ 米(後期・完了) 食パン(完了)	西洋かぼちゃ にんじん・たまねぎ しめじ・グリンピース スイートコーン缶・キャベツ きゅうり	清酒・食塩・穀物酢・麦茶
7	土	ピラフ スープ	自然素材のお菓子 麦茶	鶏ミンチ(後期・完了)	米・顆粒コンソメ じゃがいも 自然素材のお菓子	たまねぎ・にんじん・青ビーマン エリンギ	食塩・麦茶
9	月	ごはん たらの照り焼き ゆかり和え みそ汁	レーズン蒸しパン 牛乳(完了) ミルク(後期)	まだら・淡色辛みぞ 普通牛乳(完了) 粉ミルク(後期)	米・車糖・薄力粉・調合油	しょうが・はくさい・きゅうり にんじん・ゆかりふりかけ 西洋かぼちゃ カットわかめ・たまねぎ 干しふどう	こいくちしようゆ・清酒 ベーキングパウダー 煮干しだし
10	火	ごはん 牛肉の時雨煮(完了) 鶏ミンチの時雨煮(後期) さゆうりの浅漬け みそ汁	ほうれんそう小豆ケーキ 牛乳(完了) ミルク(後期)	鶏ミンチ(後期) 淡色辛みぞ・普通牛乳(完了) 粉ミルク(後期)	米・冷凍いんげん 車糖・じゃがいも ホットケーキミックス ゆで小豆パウチ 牛肉(完了)	たまねぎ・にんじん しめじ・きゅうり カットわかめ・なめこ ほうれんそう	清酒・こいくちしようゆ 昆布茶・食塩 かつお・昆布だし 煮干しだし
11	水	建国記念の日 (休園日)					
12	木	ごはん 煮魚 ごまあえ みそ汁	じゃがもちくん 牛乳(完了) ミルク(後期)	まだら・ソフト豆腐 淡色辛みぞ 粉ミルク(後期) 普通牛乳(完了)	米・車糖・いりごま じゃがいも・かたくり粉	しょうが・キャベツ・きゅうり にんじん・たまねぎ カットわかめ	こいくちしようゆ・清酒 食塩 煮干しだし
13	金	イエローロール(完了) ごはん(後期) 牛肉のトマト煮込み(完了) 鶏ミンチのトマト煮込み(後期) ツナサラダ 種なしブルーン 牛乳(完了) ミルク(後期)	わかめおにぎり 麦茶	鶏ミンチ(後期) ノンオイルツナ缶 普通牛乳(完了) 粉ミルク(後期)	イエローロール(完了) じゃがいも 顆粒コンソメ・マヨドレ わかめふりかけ 牛肉(完了) 米(後期・完了)	たまねぎ・にんじん しめじ・ブロッコリー トマトホール缶・きゅうり キャベツ・種なしブルーン	清酒・トマトピューレ ケチャップ・食塩・穀物酢 麦茶
14	土	中華おこわ スープ	自然素材のお菓子 麦茶	鶏ミンチ(後期・完了)	米・車糖・顆粒コンソメ ごま油・自然素材のお菓子	にんじん・乾しいたけ・しょうが カットわかめ・たまねぎ	こいくちしようゆ・食塩・麦茶
16	月	ごはん たらの味噌マヨ焼き 切干大根の煮物 みそ汁	バナナケーキ 牛乳(完了) ミルク(後期)	まだら・淡色辛みぞ 普通牛乳(完了) 粉ミルク(後期)	米・たけや味噌 マヨドレ 冷凍グリンピース・車糖 ホットケーキミックス	切干だいこん・にんじん 乾しいたけ・なす りよくどうもやし・バナナ	清酒・食塩 こいくちしようゆ かつお・昆布だし 煮干しだし
17	火	ごはん 鶏の照り焼き(完了) 鶏ミンチの照り焼き(後期) ナムル スープ	コロコロさつまいも 牛乳(完了) ミルク(後期)	鶏もも(完了) 普通牛乳(完了) 粉ミルク(後期) 鶏ミンチ(後期)	米・車糖・いりごま・ごま油 顆粒コンソメ さつまいも	しょうが・ほうれんそう りよくどうもやし・にんじん 白菜・たまねぎ・えのきたけ	こいくちしようゆ・清酒・食塩
18	水	カレーライス さわやかサラダ 煮りんご	ソフトクッキー 牛乳(完了) ミルク(後期)	鶏ミンチ(後期) 粉ミルク(後期) 普通牛乳(完了)	米・じゃがいも 顆粒コンソメ・かたくり粉 調合油・牛肉(完了) ホットケーキミックス	たまねぎ・にんじん しめじ・キャベツ・きゅうり りんご	ケチャップ・カレー粉 中濃ソース・食塩 みかん缶・穀物酢
19	木	ごはん たらの西京焼き ひじき煮 みそ汁	小豆寒天 牛乳(完了) ミルク(後期)	まだら・淡色辛みぞ こしあん 粉ミルク(後期) 普通牛乳(完了)	米・車糖・白味噌 乾燥ひじき さつまいも	たまねぎ・にんじん 乾しいたけ・グリンピース しめじ・寒天	清酒・こいくちしようゆ かつお・昆布だし 煮干しだし
20	金	ハニーロール(完了) ごはん(後期) チキンカツ ポテトサラダ スープ 牛乳(完了) [お誕生日会] ミルク(後期)	フルーツミックス 麦茶	鶏むね(完了) 普通牛乳(完了) 粉ミルク(後期) 鶏ミンチ(後期)	ハニーロール(完了) かたくり粉・調合油 じゃがいも 冷凍コーン・マヨドレ 顆粒コンソメ 米(後期・完了)	きゅうり・にんじん カットわかめ・たまねぎ えのきたけ・パン缶・もも缶	食塩・清酒・中濃ソース 穀物酢・みかん缶・麦茶
21	土	炊き込みご飯 みそ汁	自然素材のお菓子 麦茶	鶏ミンチ(後期・完了) 淡色辛みぞ	米・車糖 自然素材のお菓子	にんじん・ぶなしめじ・たまねぎ	こいくちしようゆ・食塩 清酒・麦茶・煮干しだし かつお・昆布だし
23	月	天皇誕生日 (休園日)					
24	火	ごはん たらのマヨドレ焼き さざみのり和え みそ汁	コーン蒸しパン 牛乳(完了) ミルク(後期)	まだら・淡色辛みぞ 普通牛乳(完了) 粉ミルク(後期)	米・マヨドレ・車糖・麩 薄力粉・調合油 冷凍コーン	はくさい・キャベツ にんじん キザミノリ・たまねぎ なめこ	清酒・食塩・こいくちしようゆ ベーキングパウダー 煮干しだし
25	水	ごはん チンジャオロース さゆうりの中華和え スープ	りんごケーキ 牛乳(完了) ミルク(後期)	赤みぞ 普通牛乳(完了) 粉ミルク(後期) 鶏ミンチ(後期)	米・かたくり粉・車糖 顆粒コンソメ・ごま油 ホットケーキミックス 牛肉(完了)	たまねぎ・三色ピーマン にんじん・生しいたけ きゅうり・白菜・りんご缶	こいくちしようゆ・食塩
26	木	ごはん さわらのカレー風味焼き おかか和え すまじ汁	フライドポテト 牛乳(完了) ミルク(後期)	さわら・かつお節 普通牛乳(完了) 粉ミルク(後期)	米・白味噌 じゃがいも・調合油	しょうが・キャベツ・大根 きゅうり・にんじん ほうれんそう たまねぎ	清酒・本みりん・カレー粉 こいくちしようゆ うすくちしようゆ・食塩 かつお・昆布だし
27	金	ドッグパン(完了) ごはん(後期) 具だくさんスープ さつまいもサラダ 煮りんご 牛乳(完了) ミルク(後期)	五平餅おやき 麦茶	鶏もも(完了) 赤みぞ 粉ミルク(後期) 普通牛乳(完了) 鶏ミンチ(後期)	ドッグパン(完了) じゃがいも 顆粒コンソメ さつまいも・マヨドレ 車糖・たけや味噌・すりごま 米(後期・完了)	にんじん・たまねぎ・大根 しめじ・ブロッコリー きゅうり・ミックスベジタブル りんご	食塩・穀物酢・清酒・麦茶
28	土	中華丼 スープ	自然素材のお菓子 麦茶	鶏ミンチ(後期・完了)	米・顆粒コンソメ・かたくり粉 じゃがいも 自然素材のお菓子	はくさい・たまねぎ・にんじん 生しいたけ	清酒・こいくちしようゆ・食塩 麦茶

## ☆ 今月の平均給与栄養量 ☆

エネルギー	たんぱく質	脂 質	炭水化物	カルシウム	鉄	ビタミンA	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC	食塩相当量
409 kcal	17.5 g	11.7 g	61.8 g	176 mg	1.7 mg	185 μg	0.28 mg	0.28 mg	22 mg	1.5 g

・材料入荷の都合により変更する場合があります。

・牛乳は100CCを飲んでいます。

・ホットケーキミックスは卵、乳製品不使用のものを使用しています。

・B.Pとはベーキングパウダー(アルミ不使用)のことです。