

## 2月 きゅうしょくこんだてひょう

※エッグケアとはキューピー(株)の卵を使用していないマヨネーズの商品名です。

日 (曜)	こんだて	エネルギー たんぱく質	赤の食品	黄の食品	緑の食品	調味料その他
			体をつくる	エネルギーのもと	体の調子をととのえる	
2 (月)	とりそぼろ丼	654 kcal 28.2g	こおりどうふ とりにく	こめ あぶら さとう	たまねぎ にんじん しょうが ほししいたけ	しょうゆ みりん
	牛乳		牛乳			
	白菜とツナのサラダ		ツナ	さとう	はくさい レモン	エッグケア す しお こしょう
	みそ汁（じゃがいも）		あぶらあげ	じゃがいも	だいこん	みそ
3 (火)	バターパン	694 kcal 28.3g		バターパン		
	牛乳		牛乳			
	いわしのアングレーズ		いわし	こむぎこ かたくりこ あぶら さとう パンこ	しょうが	さけ ウスターソース
	野菜いっぱいスープ		ベーコン		にんじん たまねぎ キャベツ	しお こしょう
	福豆		だいす			
4 (水)	ひじきごはん	556 kcal 24.8g	ひじき	こめ さとう	コーン にんじん ほししいたけ	しょうゆ みりん しお さけ うすくちしょうゆ
	牛乳		牛乳			
	きびなごの南蛮漬け		きびなご	こむぎこ かたくりこ あぶら さとう		しょうゆ みりん す
	白菜のそぼろ汁		とりにく	かたくりこ	しょうが にんじん もやし はくさい	しょうゆ しお うすくちしょうゆ
5 (木)	むぎごはん	597 kcal 22.3g		こめ むぎ		
	牛乳		牛乳			
	かしわのすき焼き煮		とりにく やきとうふ	じゃがいも ふ さとう	たまねぎ こんにゃく はくさい だいこん	しょうゆ
	もやしのカレーあじ			あぶら さとう	もやし	カレーこ す こしょう しお
6 (金)	キンパ風ごはん	668 kcal 21.5g	ぶたにく のり	こめ あぶら ごま さとう ごまあぶら	たくあん にんにく にんじん たまねぎ こまつな	しょうゆ コショウ
	牛乳		牛乳			
	ヤンニョムチキン		とりにく	かたくりこ あぶら さとう	しょうが にんにく	しょうゆ ケチャップ
	わかめスープ		わかめ		コーン もやし しょうが	しお うすくちしょうゆ
9 (月)	ごはん	578 kcal 19.2g		こめ		
	牛乳		牛乳			
	大根と豚肉の煮つけ		ぶたにく	あぶら さとう ごまあぶら	にんにく しょうが にんじん こんにゃく グリビーズ だいこん	しょうゆ さけ
	キャベツのつるつる炒め		ベーコン	マロニー あぶら さとう	キャベツ にら	さけ しょうゆ しお こしょう
10 (火)	コッペパン	672 kcal 27.0g		パン		
	牛乳		牛乳			
	ちくわのいそべ揚げ		ちくわ あおのり	こむぎこ あぶら		
	白菜スープ		ぶたにく	かたくりこ	はくさい にんじん しょうが ほししいたけ	うすくちしょうゆ こしょう しお
	ココアプリン		スキムミルク	プリンのもと		ココア
12 (木)	ポークカレー	686 kcal 22.2g	ぶたにく スキムミルク こなチーズ	こめ あぶら じゃがいも バター こむぎこ	にんにく しょうが たまねぎ にんじん セロリ	しお こしょう カレーこ ケチャップ トマトペースト チャツネ ウスターソース しょうゆ ターメリック クミン カルダモン
	牛乳		牛乳			
	ドレッシングサラダ		ツナ	あぶら さとう	キャベツ にんじん	す しお こしょう
	玄米入りごはん			こめ げんまい		
13 (金)	牛乳	632 kcal 23.2g	牛乳			
	麻婆大根		ぶたにく	あぶら さとう ごまあぶら かたくりこ	しょうが にんにく だいこん たまねぎ ほししいたけ にら にんじん ゆでたけのこ	しょうゆ さけ みそ トウガラシ
	青のりピーンズ		だいす あおのり	かたくりこ あぶら		しお
	ごはん			こめ		
16 (月)	牛乳	588 kcal 22.9g	牛乳			
	豆腐の五目煮		とうふ とりにく ひじき	あぶら さとう	にんじん たまねぎ ごぼう	さけ しょうゆ
	キャベツのごま酢和え			さとう ごま	キャベツ さゆうり もやし	しお しょうゆ す
	黒糖パン			こくとうパン		
17 (火)	牛乳	660 kcal 25.8g	牛乳			
	マカロニグラタン		とりにく スキムミルク 牛乳 チーズ	マカロニ あぶら バター こむぎこ	たまねぎ にんじん コーン	しお こしょう バジル
	もやしスープ		ベーコン		コーン もやし	しお うすくちしょうゆ

日 (曜)	こんだて	エネルギー たんぱく質	赤の食品	黄の食品	緑の食品	調味料その他
			体をつくる	エネルギーのもと	体の調子をととのえる	
18 (水)	みそカツ丼	719 kcal 26.8g	とりにく	こめ こむぎこ パンこ さとう ごまあぶら あぶら	にんにく キャベツ にんじん	しお こしょう みそ さけ しょうゆ
	牛乳		牛乳			
	かす汁		ぶたにく あぶらあげ	さといも	にんじん だいこん	みそ しょうゆ
19 (木)	ごはん	592 kcal 23.4g		こめ		
	牛乳		牛乳			
	八宝菜(ほたて)		ぶたにく ほたて	あぶら かたくりこ	しょうが たまねぎ にんじん ほししいたけ ゆでたけのこ もやし はくさい	しお しょうゆ
	大豆のいそ煮		だいず ひじき	さとう		しょうゆ
20 (金)	チャーハン(卵なし)	621 kcal 21.3g	ハム	こめ むぎ ごまあぶら	こまつな コーン	さけ しょうゆ しお こしょう
	牛乳		牛乳			
	かしわのこはくあげ		とりにく	かたくりこ あぶら	しょうが	しょうゆ
	野菜あんかけスープ			ごま かたくりこ	にんじん にんにく しょうが はくさい	さけ しお こしょう
24 (火)	きなこパン	664 kcal 24.8g	きなこ	パン さとう あぶら		しお
	牛乳		牛乳			
	セルフサンド(ドライカレー)		ひよこまめ とりにく	パン あぶら	たまねぎ ピーマン にんじん にんにく キャベツ	カレーこ しお ウスターソース ケチャップ こしょう
	ABCスープ		ベーコン	アルファペットマカロニ あぶら	キャベツ たまねぎ にんじん コーン パセリ	しお こしょう
25 (水)	ごはん	649 kcal 26.3g		こめ		
	牛乳		牛乳			
	煮魚(さば)		さば	さとう	しょうが	みりん さけ しょうゆ
	ひじきのソテー		ひじき	あぶら さとう	にんじん コーン にら	しお こしょう しょうゆ
	みそ汁(白菜)		とうふ あぶらあげ		はくさい にんじん	みそ
26 (木)	わかめごはん	609 kcal 18.8g	たきこみわかめ	こめ むぎ		
	牛乳		牛乳			
	じゃが芋のあんかけ		ぶたにく	じゃがいも あぶら さとう ごまあぶら かたくりこ	しょうが たまねぎ にんじん ほししいたけ もやし	しょうゆ しお こしょう
	白菜と大根のサラダ		ツナ	さとう	はくさい だいこん レモン	エッグケア す しお こしょう
27 (金)	かつおふりかけごはん	620 kcal 21.5g	はなかつお あおのり	こめ さとう ごま		しょうゆ
	牛乳		牛乳			
	ちくわのカレー揚げ		ちくわ	こむぎこ あぶら		カレーこ しお
	冬野菜のスープ		ベーコン	かたくりこ	こまつな かぶ はくさい にんじん だいこん	しお うすくちしょうゆ

### 【産地情報】

米京都 麦福井 牛乳京都 卵京都 豆類(だいず)北海道 (レンズ豆・ひよこ豆)アメリカ (高野豆腐)アメリカ (きなこ)富山  
肉(牛肉)北海道・青森(豚肉)愛知・鹿児島・宮崎(鶏肉)兵庫・宮崎(ワインナー)千葉・群馬(ベーコン)愛媛・九州  
魚(さば)京都(きびなご)長崎(煮干し)九州(しらすぼし)兵庫(ちくわ)北海道・アメリカ(いわし)千葉・京都(ツナ)ベトナム

野菜(じゃがいも)北海道(にんじん)鹿児島(たまねぎ)北海道(しょうが)高知(セロリ)静岡(ピーマン)高知  
(にんにく)青森(にら)高知(きやべつ)京都(パセリ)香川(さといも)愛媛(ごぼう)青森  
(ねぎ)京都(たけのこ水煮)京都(もやし)岐阜(大根)京都(白菜)京都(こまつな)京都  
(冷凍ホールコーン)北海道(冷凍グリンピース)北海道  
きのこ(干ししいたけ)九州(えのきだけ)長野 海藻(カットわかめ)三陸(ひじき)長崎