

| 日 | 曜 | 献立名 | フス オブ リ クン | あか | みどり | きいろ | 調味料 その他 | 家庭で 食べて ほしい食品 | エネルギー (kcal) |
|-----------------|---|--------------------|---------------------|---------------|------------------------------|--------------------|--|---------------------|-----------------|
| | | | | 血や肉や骨になる | 体の調子を整える | 熱や力になる | | | たんぱく質 (g) |
| 2 | 月 | 節分献立 | | 牛乳 | | 米 麦 | | | 646 |
| | | 麦ごはん/牛乳 | | 豚肉 焼き豆腐 | 人参 えのきたけ しいたけ 白菜 玉ねぎ | しらたき 砂糖 油 | | しょうゆ みりん 和風だし 酒 | |
| | | すき焼き風煮 | | いわし たら いか 大豆粉 | ねぎ 玉ねぎ | でん粉 パン粉 砂糖 小麦粉 油 | | しょうゆ 塩 カレー粉 ソース | |
| | | ★いわし香味フライ | | かまぼこ | 人参 大根 きゅうり | 砂糖 | | ドレッシング | |
| おいしい阿見発見 ~れんこん~ | | | | 牛乳 | | 米 麦 | | 681 | |
| 3 | 火 | 麦ごはん/牛乳 | | 豆腐 鶏肉 | 人参 玉ねぎ 大根 | 砂糖 でん粉 パン粉 小麦粉 ラード | | しょうゆ 酒 ガラスープ 塩 | |
| | | ハンバーグのろしソース | | | ほうれんそう 人参 れんこん | 砂糖 マヨネーズ ごま | | 酢 塩 | |
| | | れんこんとほうれん草のごまマヨ和え | | 豚肉 | ちんげん菜 人参 白菜 玉ねぎ しょうが | ワンタン | | 中華だし しょうゆ 塩 こしょう | |
| 4 | 水 | ワンタンスープ | | 牛乳 | | 中華めん | | 638 | |
| | | 中華めん/牛乳 | | 豚肉 なると | 人参 キャベツ 玉ねぎ にんにく しょうが | 油 | 豚骨ラーメンスープ しょうゆ 中華だし 鶏だし 塩 | | |
| | | とんこつラーメンスープ | | チキンハム わかめ | キャベツ きゅうり | さつまいも 砂糖 でん粉 油 | しょうゆ みりん | | |
| 5 | 木 | 大学いも(児2個 職3個) | | 牛乳 | | 砂糖 ごま油 | | 22.1 | |
| | | チヨレギサラダ | | 鶏肉 | レモン | 米 | | | |
| | | ごはん/牛乳 | | さきいか | 人参 きゅうり キャベツ | でん粉 砂糖 油 | 酒 みりん しょうゆ | | |
| 6 | 金 | 鶏肉のレモン煮 | | 豆腐 みそ | 人参 小松菜 白菜 玉ねぎ 玉ねぎ | ごま | | 683 | |
| | | かみかみサラダ | | | | ドレッシング | | | |
| | | 具だくさんみそ汁 | | | | さつまいも | 和風だし | | |
| | | かぜ予防献立 | | | | | | | |
| 7 | 木 | ごはん/牛乳 | | 牛乳 | | 米 | | 671 | |
| | | れんこんのドライカレー | | 豚肉 | 人参 ほうれんそう れんこん 玉ねぎ しょうが にんにく | 油 | カレー粉 カレールウ ウスター ソース ケチャップ ソース 塩 酒 コンソメ | | |
| | | 健康みそスープ | | 鶏肉 豆腐 みそ わかめ | にら しめじ どうもろこし | じゃがいも | 中華だし 塩 | | |
| | | ※カスタードプリン | | | | カスタードプリン | | | |
| 8 | 金 | 麦ごはん/牛乳 | | 牛乳 | | 米 麦 | | 650 | |
| | | 豆腐の中華煮 | | 豆腐 豚肉 | 人参 にら にんにく しょうが 玉ねぎ しいたけ | 砂糖 でん粉 油 | 塩 こしょう しょうゆ 酒 オイスター ソース 中華だし | | |
| | | ◎ぎょうざ(児2個 職3個) | | 豚肉 鶏肉 大豆粉 | にら キャベツ 玉ねぎ しょうが | でん粉 砂糖 小麦粉 ラード 油 | しょうゆ 塩 | | |
| | | ツナともやしの中華和え | | ツナ | 小松菜 人参 もやし | 砂糖 | ドレッシング | | |
| 9 | 月 | 麦ごはん/牛乳 | | 牛乳 | | 米 麦 | | 25.2 | |
| | | さんまのしょうが煮 | | さんま | しょうが | 砂糖 | しょうゆ | | |
| | | ちくわとキャベツのごま和え | | ちくわ | 小松菜 人参 キャベツ | 砂糖 ごま | しょうゆ | | |
| | | 冬も元気に!!阿見たくさんけんちん汁 | | 豚肉 豆腐 みそ | 人参 ほうれんそう 白菜 大根 玉ねぎ | こんにゃく さといも | 和風だし | | |
| 10 | 火 | ごはん/牛乳 | | 牛乳 | | 米 麦 | | 608 | |
| | | さんまのしょうが煮 | | さんま | しょうが | 砂糖 | しょうゆ | | |
| | | ちくわとキャベツのごま和え | | ちくわ | 小松菜 人参 キャベツ | 砂糖 ごま | しょうゆ | | |
| | | 冬も元気に!!阿見たくさんけんちん汁 | | 豚肉 豆腐 みそ | 人参 ほうれんそう 白菜 大根 玉ねぎ | こんにゃく さといも | 和風だし | | |
| 11 | 水 | ごはん/牛乳 | | 牛乳 | | 米 | | 655 | |
| | | ハヤシライス | | 豚肉 | 人参 マッシュルーム 玉ねぎ にんにく | でん粉 油 | ハヤシルウ ケチャップ ソース | | |
| | | ブロッコリーとささみのサラダ | | 鶏肉 | ブロッコリー とうもろこし キャベツ | じやがいも 油 | ドレッシング 塩 | | |
| | | ※チョコクレープ | | | | チョコクレープ | | | |
| 日本食べ物紀行 ~北海道~ | | | | 牛乳 | | 米 | | 705 | |
| 13 | 金 | ごはん/牛乳 | | 牛乳 | | でん粉 油 | 酒 しょうゆ 塩 | | |
| | | サンギ | | 鶏肉 | しょうが にんにく | 中華めん 砂糖 油 | 酢 しょうゆ 塩 ドレッシング | | |
| | | ラーメンサラダ | | ハム | 人参 キャベツ きゅうり | でん粉 | 中華だし 塩 酒 | | |
| | | 北海道産コーンのかきたま汁 | | 鶏卵 | ちんげん菜 玉ねぎ とうもろこし | 中華だし 塩 酒 | | | |
| 14 | 木 | 麦ごはん/牛乳 | | 牛乳 | | 米 麦 | | 622 | |
| | | ★白身魚フライ | | たら 大豆粉 | | パン粉 砂糖 でん粉 小麦粉 油 | 塩 こしょう ソース | | |
| | | 油揚げと小松菜のめんつゆ和え | | 油揚げ | 小松菜 人参 もやし | 砂糖 ごま | めんつゆ | | |
| | | 心も体も温まる!!具だくさんポトフ | | ウインナー | ブロッコリー 人参 キャベツ 玉ねぎ | じやがいも | コンソメ 塩 こしょう | | |
| 15 | 金 | 麦ごはん/牛乳 | | 牛乳 | | 米 麦 | | 668 | |
| | | ホイコーロー | | 豚肉 厚揚げ みそ | 人参 しょうが キャベツ | 砂糖 でん粉 油 | 酒 オイスター ソース 中華だし | | |
| | | ◎シューマイ(児2個 職3個) | | 鶏肉 豚肉 大豆粉 | 玉ねぎ しょうが にんにく | でん粉 ラード 小麦粉 | 塩 しょうゆ | | |
| | | 春雨の中華スープ | | 鶏肉 大豆粉 | 人参 ちんげん菜 しいたけ 玉ねぎ | 春雨 でん粉 パン粉 砂糖 ラード | しょうゆ 塩 中華だし ガラスープ こしょう | | |
| 16 | 月 | 丸パン/牛乳 | | 牛乳 | | 丸パン | | 701 | |
| | | ハンバーグトマトソース | | 鶏肉 豚肉 | トマト 玉ねぎ | 砂糖 でん粉 ジャガイモ ラード 油 | ケチャップ ソース 塩 | | |
| | | ツナサラダ | | ツナ | 人参 キャベツ きゅうり | | ドレッシング | | |
| | | コーンポタージュ | | 鶏肉 牛乳 | グリンピース 人参 とうもろこし 玉ねぎ | 小麦粉 油 バター | 塩 こしょう 洋風だし | | |
| 17 | 火 | ごはん/牛乳 | | 牛乳 | | 米 | | 596 | |
| | | ★白身魚フライ | | 豚肉 厚揚げ みそ | 人参 しょうが キャベツ | 砂糖 でん粉 油 | 酒 オイスター ソース 中華だし | | |
| | | ◎シューまい(児2個 職3個) | | 鶏肉 豚肉 大豆粉 | 玉ねぎ しょうが にんにく | でん粉 ラード 小麦粉 | 塩 しょうゆ | | |
| | | 春雨の中華スープ | | 鶏肉 大豆粉 | 人参 ちんげん菜 しいたけ 玉ねぎ | 春雨 でん粉 パン粉 砂糖 ラード | しょうゆ 塩 中華だし ガラスープ こしょう | | |
| 18 | 水 | 丸パン/牛乳 | | 牛乳 | | 米 麦 | | 30.2 | |
| | | ハンバーグトマトソース | | 鶏肉 豚肉 | トマト 玉ねぎ | 砂糖 でん粉 ジャガイモ ラード 油 | ケチャップ ソース 塩 | | |
| | | ツナサラダ | | ツナ | 人参 キャベツ きゅうり | | ドレッシング | | |
| | | コーンポタージュ | | 鶏肉 牛乳 | グリンピース 人参 とうもろこし 玉ねぎ | 小麦粉 油 バター | 塩 こしょう 洋風だし | | |
| 19 | 木 | ごはん/牛乳 | | 牛乳 | | 米 | | 22.2 | |
| | | ★どんかつ | | 豚肉 | | パン粉 油 でん粉 | ソース | | |
| | | 切り干し大根のサラダ | | 鶏肉 | 人参 切干し大根 キャベツ きゅうり | | ドレッシング | | |
| | | さつまいもと白菜のみそ汁 | | 豆腐 みそ | 人参 白菜 | さつまいも | 和風だし | | |
| 20 | 金 | ごはん/発酵乳(ストロベリー) | | 発酵乳 | | 米 | | 622 | |
| | | ポークカレー | | 豚肉 | 枝豆 人参 トマト 玉ねぎ にんにくりんご | じゃがいも 油 | カレールウ ウスター ソース カレー粉 ガラムマサラ | | |
| | | チキンナゲット(児2個 職3個) | | 鶏肉 大豆粉 | にんにく | パン粉 小麦粉 でん粉 ラード 油 | しょうゆ 塩 | | |
| | | かにかまサラダ | | かに | 風味かまぼこ わかめ | ごま | ドレッシング | | |
| 21 | 木 | ごはん/牛乳 | | 牛乳 | | 米 | | 628 | |
| | | スタミナ焼肉 | | 豚肉 | 人参 にら キャベツ 玉ねぎ しょうが にんにく | 砂糖 でん粉 油 | しょうゆ 酒 テンメンジャン コチュジャン 塩 こしょう | | |
| | | 冬野菜のみそ汁 | | 豆腐 油揚げ みそ | 人参 ほうれんそう 白菜 | | 和風だし | | |
| | | ※ヨーグルト | | ヨーグルト | | | | | |
| 22 | 水 | ソフトめん/発酵乳(ブレーン) | | 発酵乳 | | | | | |