

ひづけ 日付 (曜日)	献立名	使用食材				材料 (つかう たべもの)	
		熱や力になる食品 (きいろ)	血や肉・骨になる食品 (あか)	体の調子を整える食品 (みどり)			
3 (月)	麦ごはん イワシの甘露煮 けんちん汁 ほうれん草のからしあえ 節分豆 牛乳	こめ おおむぎ さとう		イワシ とりにく とうふ だいず	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ ほうれんそう	しょうが もやし ごぼう だいこん こんにゃく
4 (火)	麦ごはん 筑前煮 キャベツのおかかあえ ひじきふりかけ 牛乳	こめ おおむぎ さとう	しよくぶつゆ ごまあぶら ごま	とりにく ちくわ けずりぶし	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん こまつな	しょうが ほししいたけ ごぼう たけのこ こんにゃく キャベツ れんこん
5 (水)	ロールパン チーズ入りポークビーンズ ツナサラダ 牛乳	ロールパン じゃがいも さとう	しよくぶつゆ	ぶたにく だいず まぐるあぶらづけ	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん	にんにく セロリ たまねぎ キャベツ
6 (木)	麦ごはん サワラの南部焼き じゃがいものうま煮 白菜と水菜の即席漬 牛乳	こめ おおむぎ さとう じゃがいも	しよくぶつゆ ごま	サワラ ぎゅうにく	ぎゅうにゅう	にんじん みずな	こんにゃく たまねぎ はくさい
7 (金)	お茶パン 珍珠丸子 中華めん入りスープ 牛乳	おちやパン でんぶん もちごめ ちゅうかめん	しよくぶつゆ ごまあぶら	ぶたにく ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	ねぎ にんじん こまつな	しょうが ほししいたけ たまねぎ もやし
10 (月)	麦ごはん みそおでん 菜花のごまあえ いよかん 牛乳	こめ おおむぎ さとう	ごま	あかみそ あげボール がんもどき うずらたまご	ぎゅうにゅう	にんじん なばな	こんにゃく だいこん もやし いよかん
12 (水)	ロールパン サワラのハーブグリル じゃがいものポタージュ 牛乳	ロールパン パンこ じゃがいも こめこ	オリーブオイル しよくぶつゆ	サワラ ベーコン	ぎゅうにゅう なまクリーム	にんじん	セロリ たまねぎ
13 (木)	麦ごはん イカのレモン風味 美里みそのみそ汁 風味漬 牛乳	こめ おおむぎ でんぶん じゃがいも	しよくぶつゆ	イカ みさとみそ あぶらあげ	ぎゅうにゅう こんぶ	にんじん ねぎ	レモン たまねぎ はくさい
14 (金)	米粉入りパン ポテトグラタン マカロニ入り白菜スープ 牛乳	こめこ じゃがいも マカロニ	しよくぶつゆ	ぶたにく ベーコン	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん	にんにく たまねぎ はくさい
17 (月)	麦ごはん 根菜のカレー 福神漬 ココア蒸しパン 牛乳	こめ おおむぎ じゃがいも こむぎこ こめこ さとう	しよくぶつゆ	ぶたにく とうにゅう	ぎゅうにゅう	にんじん	しょうが ふくじんづけ にんにく セロリ たまねぎ ごぼう れんこん
18 (火)	麦ごはん 厚揚げと野菜のそぼろ煮 小松菜と切干大根のあえもの 牛乳	こめ おおむぎ さとう じゃがいも	しよくぶつゆ ごま	とりにく あつあげ	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	たまねぎ きりぼしだいこん
19 (水)	ロールパン サケのアップルソースかけ カレースープ いちごジャム 牛乳	ロールパン こめこ さとう じゃがいも いちごジャム	しよくぶつゆ	サケ ベーコン	ぎゅうにゅう	ねぎ にんじん	にんにく しょうが りんご たまねぎ キャベツ
20 (木)	麦ごはん わかさぎのから揚げ ひじきの炒り煮 キャベツともやしのしそあえ 牛乳	こめ おおむぎ でんぶん さとう	しよくぶつゆ	わかさぎ とりにく あぶらあげ	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん しそこ	しょうが もやし ごぼう いとこんにゃく キャベツ
21 (金)	フランクドッグ ポトフ 牛乳	ロールパン さとう じゃがいも		フランクフルト ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん	キャベツ たまねぎ カリフラワー かぶ
25 (火)	麦ごはん 変わりビビンバ トックスープ 牛乳	こめ おおむぎ さとう トック	しよくぶつゆ ごま ごまあぶら	ぎゅうにく あかみそ とうふ	ぎゅうにゅう	こまつな にんじん ねぎ	にんにく しょうが たけのこ もやし
26 (水)	黒糖パン 白菜と肉団子のスープ フライドポテト 牛乳	こくとうパン でんぶん じゃがいも	しよくぶつゆ	とりにく とうふ	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ	ほししいたけ たまねぎ しょうが はくさい
27 (木)	麦ごはん サバのみそ焼き 切干大根の含め煮 磯香あえ 牛乳	こめ おおむぎ さとう	しよくぶつゆ	サバ あわせみそ あぶらあげ	ぎゅうにゅう きざみのり	にんじん チンゲンサイ	きりぼしだいこん いとこんにゃく キャベツ
28 (金)	きなこ揚げパン 信田うどん 小松菜ともやしのごまあえ 牛乳	ロールパン さとう うどん	しよくぶつゆ ごま	きなこ とりにく あぶらあげ	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ こまつな	たまねぎ もやし
29 (土)	麦ごはん マーボー豆腐 大根とチンゲンサイのナムル 牛乳	こめ おおむぎ さとう でんぶん	しよくぶつゆ ごま ごまあぶら	ぶたにく とうふ あかみそ	ぎゅうにゅう	ねぎ チンゲンサイ	にんにく だいこん しょうが たまねぎ たけのこ

※天候などにより、急に献立を変更する場合がありますので、ご理解いただきますようお願いいたします。