

令和3年2月 基準献立予定表

月	火	水	木	金
1	2	3	4	5
ごはん 牛乳 ぶりのしょうが焼き どさんこ汁	鶏ごぼうピラフ 牛乳 ピーンズスープ ミートボール 福豆	ミルクパン 飲むヨーグルト フライドチキン&ポテト 野菜スープ	ごはん 牛乳 豚肉と大根のべっこう煮 ごまみそあえ	ごはん 牛乳 さわらの塩こうじ焼き 大根のねぎ塩炒め みそ汁
ぶりのしょうが焼き しょうが切り身 しょうゆ しょうが	鶏ごぼうピラフ 精白米 鶏もも小間 白ワイン にんにく たまねぎ 木綿豆腐 ホー乳コーン缶 カットわかめ ねぎ さば・かつお節 味噌(赤) 味噌(白) ●バター	野菜スープ 鶏もも切り身 塩 ごしょう(黒) にんにく にんにく 白ワイン ナッツード マスタード ▲小麦粉 揚げ油 じゃがいも 塩 ごしょう(黒)	豚肉と大根のべっこう煮 豚肉コース角 大根 しょうゆ 三温糖 日本酒 みりん 水	みそ汁 じゃがいも たまねぎ 小松菜 さば・かつお節 味噌(白) 水 さつまいも 味噌(赤) 味噌(白) 三温糖 しょうゆ 水
エネルギー 674 Kcal たんぱく質 31.2 g 脂質 23.4 g 塩分相当量 2.3 g	エネルギー 623 Kcal たんぱく質 26.5 g 脂質 21.5 g 塩分相当量 3.0 g	エネルギー 630 Kcal たんぱく質 23.4 g 脂質 26.6 g 塩分相当量 3.3 g	エネルギー 639 Kcal たんぱく質 24.4 g 脂質 21.2 g 塩分相当量 1.8 g	エネルギー 615 Kcal たんぱく質 27.3 g 脂質 15.8 g 塩分相当量 2.3 g

8	9	10	11	12
カレーうどん 牛乳 金時豆の煮物 くだもの	中華おこわ 牛乳 春巻 中華風スープ	黒パン 牛乳 マカロニグラタン コールスロー	建国記念の日	ごはん 牛乳 豚肉のねぎ塩炒め 田舎汁
カレーうどん 豚もも小間 ほうれん草 ねぎ 油揚げ しょうゆ カレー粉 日本酒 三温糖 さば・かつお節 かたくり粉 水 塩	中華おこわ 精白米 鶏もも小間 豚もも小間 たけのこ水煮 しょうが しょうゆ 三温糖 炒め油 塩	マカロニグラタン 鶏もも小間 ※まきえび たまねぎ にんにく にんにく マッシュルーム缶 ●脱脂粉乳 ●小麦粉 ●バター ●シュレットチーズ 炒め油 スープの素 ペーリーフ 水 塩 ごしょう(白)	豚肉のねぎ塩炒め 豚もも小間 ほうれん草 ねぎ にんにく 日本酒 ご醤油 レモン(果汁) かたくり粉 水 塩 ごしょう(黒)	田舎汁 大根 にんにく じゃがいも たまねぎ 小松菜 さば・かつお節 味噌(赤) 味噌(白) 水
エネルギー 655 Kcal たんぱく質 26.3 g 脂質 14.6 g 塩分相当量 1.7 g	エネルギー 619 Kcal たんぱく質 24.3 g 脂質 25.0 g 塩分相当量 2.7 g	エネルギー 646 Kcal たんぱく質 29.0 g 脂質 24.1 g 塩分相当量 2.4 g	エネルギー Kcal たんぱく質 g 脂質 g 塩分相当量 g	エネルギー 647 Kcal たんぱく質 24.4 g 脂質 23.6 g 塩分相当量 2.3 g

15	16	17	18	19
ソフトめんトマトソース 牛乳 ミックスピーンズサラダ くだもの	茶飯 牛乳 おでん からしあえ 豆乳プリン	ぶどうパン 牛乳 雑穀のシチュー コーンポテト	ごはん 牛乳 雑穀のシチュー 野菜と卵のスープ	パンパシパン 牛乳 パベキューチキン ハンダトルチヤウダー ゼリー
ソフトめんトマトソース ▲ソフト麺 鶏もも小間 ホー乳トマト たまねぎ にんにく にんにく 炒め油 塩 ごしょう(黒) スープの素 三温糖 ほうれん草 水 かたくり粉	茶飯 精白米 精麦 日本酒 しょうゆ からしあえ 白米 にんにく 小松菜 しょうゆ マスタード	雑穀のシチュー 鶏もも小間 塩 ごしょう(黒) 白ワイン にんにく れんこん たまねぎ 大根 炒め油 ●バター ▲小麦粉 塩 ごしょう(黒) ペーリーフ ●脱脂粉乳 スープの素 水	雑穀のシチュー 鶏もも小間 豚肉コース小間 たまねぎ にんにく トウバンジャン はちみつ しょうゆ みりん 日本酒 味噌(赤) 塩 炒め油	ハンダトルチヤウダー パベキューチキン ハンダトルチヤウダー ベジタブルチヤウダー 鶏もも切り身 トマトチャップ カスターソース 白ワイン にんにく ペーコン短冊 カレー粉
エネルギー 637 Kcal たんぱく質 25.7 g 脂質 19.9 g 塩分相当量 2.4 g	エネルギー 688 Kcal たんぱく質 25.6 g 脂質 19.9 g 塩分相当量 3.1 g	エネルギー 644 Kcal たんぱく質 26.7 g 脂質 25.6 g 塩分相当量 3.0 g	エネルギー 644 Kcal たんぱく質 28.8 g 脂質 20.2 g 塩分相当量 2.4 g	エネルギー 648 Kcal たんぱく質 30.2 g 脂質 28.2 g 塩分相当量 3.1 g

22	23	24	25	26
ごはん 牛乳 あじのこはく揚げ けんちん汁 三目豆	天皇誕生日	ピザパン 牛乳 はるきめスープ	ごはん 牛乳 八宝菜 えびしゅうまい くだもの	ソフトフランスパン 牛乳 鶏肉と野菜のトマト煮 大根とツナのサラダ ジャム
あじのこはく揚げ しょうゆ 味噌(赤) しょうが かたくり粉 揚げ油	けんちん汁 大根 じゃがいも ねぎ にんにく 油揚げ ごしょう ごしょう さば・かつお節 しょうゆ ごま油 水	ピザパン 精白米 精麦 豚挽肉 日本酒 にんにく にんにく 三温糖 しょうゆ ごま油 コチジャン かたくり粉 塩 小松菜 もやし にんにく しょうゆ ごま油 白ごま	八宝菜 豚もも小間 いゆ短冊 白菜 にんにく たまねぎ しょうが しょうゆ ●すずら卵油 たけのこ水煮 チンゲンサイ 炒め油 しょうゆ オオスターソース 三温糖 かたくり粉 水 塩	鶏肉と野菜のトマト煮 鶏もも肉 たまねぎ にんにく きゅうり じゃがいも セロリ にんにく しょうゆ 炒め油 ペーリーフ スープの素 水 ホー乳トマト 中濃ソース 三温糖 塩 ごしょう(黒)
エネルギー 685 Kcal たんぱく質 28.8 g 脂質 19.4 g 塩分相当量 2.0 g	エネルギー Kcal たんぱく質 g 脂質 g 塩分相当量 g	エネルギー 663 Kcal たんぱく質 25.4 g 脂質 20.4 g 塩分相当量 2.9 g	エネルギー 675 Kcal たんぱく質 27.4 g 脂質 18.9 g 塩分相当量 1.3 g	エネルギー 605 Kcal たんぱく質 25.1 g 脂質 22.8 g 塩分相当量 3.2 g

節分と「豆」

節分に豆まきをするのは、霊力があると考えられている豆の力で、鬼に負立た災いや邪気を追いはらうためだといわれています。また、豆を年の数、もしくは年の数に1つ定して食べる風習もあります。

大豆のすごいパワー！

大豆は、たんぱく質、脂質、ビタミンB群、カリウム、カルシウム、マグネシウム、鉄、食物繊維などを含んでいます。また、抗酸化作用がある大豆サボニンや骨粗しょう症の予防効果があるイソフラボンも含み、生活習慣病予防によいとわかれています。