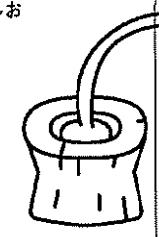
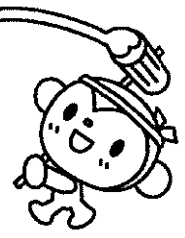
★　2月　そら・こぐま・ゆり　献立表　★

	1 月	2 火	3 水	4 木	5 金	6 土
昼食	■ごはん 米 ■豚肉の味噌炒め ぶたにく たまねぎ にんじん りょうり酒 みそ 濃口しょうゆ さとう みりん風 キャノーラ油 ■がんも煮 がんもどき にんじん さやいんげん 濃口しょうゆ さとう 削りぶし ■すまし汁 わかめ たまねぎ 青ねぎ 淡口しょうゆ しお だし昆布 削りぶし	■まめごはん 米 だいず水煮 ひじき にんじん 淡口しょうゆ さとう キャノーラ油 ■鯖の塩焼き さば しお ■ほうれん草のソテー ほうれんそう ハム キャノーラ油 しお ■みそしる とうふ あぶらあげ 青ねぎ みそ だし昆布 削りぶし 	■ロールパン 丸ロール ■鶏肉のトマト煮 とりにく じゃがいも たまねぎ にんじん ブロッコリー トマト缶 ブイヨン さとう しお こしょう キャノーラ油 ■コーンサラダ コーン たまねぎ きゅうり にんじん マヨネーズ ■スープ しめじ たまねぎ ブイヨン しお	■五目うどん うどん とりにく りょうり酒 しめじ はくさい にんじん だし昆布 削りぶし しお さとう 淡口しょうゆ みりん風 ■金平ごぼう ごぼう にんじん ごま油 濃口しょうゆ さとう りょうり酒 白ごま	■ポークカレー 米 ぶたにく じゃがいも たまねぎ にんじん キャノーラ油 カレールウ ブイヨン ■マカロニサラダ マカロニ きゅうり にんじん マヨネーズ	■豚丼 米 ぶたにく たまねぎ にんじん 青ねぎ 濃口しょうゆ さとう みりん風 りょうり酒 だし昆布 削りぶし ■カリフラワーのポン酢和え カリフラワー えだまめ にんじん ポンズ ■みそしる ふ わかめ 青ねぎ みそ だし昆布 削りぶし
10時	■昆布 おしゃぶり昆布 ■お茶 ほうじ茶	■チーズ チーズ ■お茶 ほうじ茶	■レーズン 干ぶどう ■お茶 ほうじ茶	■いりこ おやついりこ ■お茶 ほうじ茶	■昆布 おしゃぶり昆布 ■お茶 ほうじ茶	■チーズ チーズ ■お茶 ほうじ茶
3時	■お麩のラスク ふ マーガリン さとう ■牛乳 牛乳	■大豆きな粉 大豆 きな粉 さとう ■牛乳 牛乳	■コーンフレークの洋風おこし コーンフレーク マシュマロ マーガリン ■牛乳 牛乳	■菜めしおにぎり 米 菜めし ■お茶 ほうじ茶	■フルーツ(みかん缶) みかん缶 ■牛乳 牛乳	■源氏パイ 源氏パイ ■牛乳 牛乳

	8 月	9 火	10 水	11 木	12 金	13 土
昼食	■ごはん 米 ■鮭の塩焼き さけ りょうり酒 しお キャノーラ油 ■高野豆腐の煮物 高野とうふ にんじん きぬさや 削りぶし さとう しお 淡口しょうゆ みりん風 ■みそしる たまねぎ こまつな 青ねぎ みそ だし昆布 削りぶし	■ごはん 米 ■鶏の旨煮 とりにく かぼちゃ ごぼう にんじん さやいんげん 濃口しょうゆ りょうり酒 みりん風 削りぶし ■ブロッコリーのツナ和え ブロッコリー ツナ水煮 濃口しょうゆ さとう ■みそしる だいこん あぶらあげ 青ねぎ みそ だし昆布 削りぶし	■ごはん 米 ■トンカツ 豚ヘレ しお だいず華フレーク かたくり粉 こめ粉 キャノーラ油 ケチャップ ■ほうれん草のサラダ ほうれんそう 緑豆もやし コーン キャノーラ油 濃口しょうゆ さとう 穀物酢 しお ■スープ きゃべつ たまねぎ ブイヨン しお	建国記念の日 	■ハヤシライス 米 牛バラ たまねぎ しめじ キャノーラ油 ハヤシルウ ■大豆サラダ だいず水煮 ミックスビーンズ にんじん えだまめ マヨネーズ	■鶏のすき焼き風丼 米 とりにく たまねぎ 糸こんにゃく にんじん 青ねぎ キャノーラ油 りょうり酒 さとう 濃口しょうゆ みりん風 ■ブロッコリーの和え物 ブロッコリー コーン 濃口しょうゆ さとう ■みそしる ふ わかめ 青ねぎ みそ だし昆布 削りぶし
10時	■レーズン 干ぶどう ■お茶 ほうじ茶	■いりこ おやついりこ ■お茶 ほうじ茶	■昆布 おしゃぶり昆布 ■お茶 ほうじ茶		■チーズ チーズ ■お茶 ほうじ茶	■レーズン 干ぶどう ■お茶 ほうじ茶
3時	■クラッカージャムサンド クラッカー いちごジャム ■牛乳 牛乳	■抹茶クッキー こめ粉 抹茶缶 ベーキングパウダー マーガリン キャノーラ油 さとう ■牛乳 牛乳	■フルーツ（カクテル缶） ミックスフルーツ缶 ■牛乳 牛乳		■ココアケーキ こめ粉 さとう ベーキングパウダー ココア キャノーラ油 ■牛乳 牛乳	■ココナッツサブレ ココナッツサブレ ■牛乳 牛乳

	15 月	16 火	17 水	18 木	19 金	20 土
昼食	■ごはん 米 ■鯖の生姜煮 さば りょうり酒 濃口しょうゆ しょうが さとう みりん風 ■ほうれん草のごま和え ほうれんそう にんじん 濃口しょうゆ みりん風 白ごま ■みそしる たまねぎ あぶらあげ 青ねぎ みそ だし昆布 削りぶし	■ロールパン 丸ロール ■ポークチャップ ぶたにく りょうり酒 たまねぎ マッシュルーム缶 ケチャップ さとう しお キャノーラ油 ■ポテトサラダ じゃがいも えだまめ にんじん マヨネーズ しお こしょう ■スープ きゃべつ にんじん ブイヨン しお 	■ごはん 米 ■鶏の照り焼き とりにく りょうり酒 濃口しょうゆ さとう みりん風 ■オクラのツナ和え おくら にんじん ツナ水煮 みりん風 濃口しょうゆ ■みそしる さつまいも とうふ 青ねぎ みそ だし昆布 削りぶし	■ナポリタン スパゲティ 豚ひき肉 たまねぎ にんじん ピーマン トマト缶 ケチャップ さとう ブイヨン しお キャノーラ油 ■ミニポトフ だいこん ブロッコリー にんじん ウインナー ブイヨン しお 	■ビーフカレー 米 ぎゅうにく じゃがいも たまねぎ にんじん キャノーラ油 カレールウ ブイヨン ■コールスローサラダ きゃべつ きゅうり コーン マヨネーズ 	■鶏そぼろ丼 米 鶏ひき肉 しょうが さとう 濃口しょうゆ コーン キャノーラ油 しお ほうれんそう キャノーラ油 さとう 濃口しょうゆ しお ■インゲンの和え物 さやいんげん にんじん 濃口しょうゆ さとう ■みそしる ふ わかめ 青ねぎ みそ だし昆布 削りぶし
10時	■いりこ おやついりこ ■お茶 ほうじ茶	■昆布 おしゃぶり昆布 ■お茶 ほうじ茶	■チーズ チーズ ■お茶 ほうじ茶	■レーズン 干ぶどう ■お茶 ほうじ茶	■いりこ おやついりこ ■お茶 ほうじ茶	■昆布 おしゃぶり昆布 ■お茶 ほうじ茶
3時	■マシュマロサンド クラッカー マシュマロ ■牛乳 牛乳	■ココアクッキー こめ粉 ココア ベーキングパウダー マーガリン キャノーラ油 さとう ■牛乳 牛乳	■フルーツ(みかん缶) みかん缶 ■牛乳 牛乳	■ポップコーン ポップコーンの素 キャノーラ油 しお ■牛乳 牛乳	■フルーツ（もも缶） もも缶 ■牛乳 牛乳	■源氏パイ 源氏パイ ■牛乳 牛乳

	22 月	23 火	24 水	25 木	26 金	27 土
昼食	■ごはん 米 ■豚肉の生姜炒め ぶたにく たまねぎ にんじん りょうり酒 濃口しょうゆ さとう みりん風 しょうが キャノーラ油 ■小松菜の和え物 こまつな にんじん 濃口しょうゆ みりん風 ■みそしる わかめ あぶらあげ 青ねぎ みそ だし昆布 削りぶし	天皇誕生日 	■ごはん 米 ■牛肉の甘辛炒め ぎゅうにく りょうり酒 たまねぎ にんじん 糸こんにゃく 濃口しょうゆ さとう みりん風 りょうり酒 キャノーラ油 ■ひじき煮 ひじき にんじん だいず水煮 グリーンピース 濃口しょうゆ さとう みりん風 削りぶし ■みそしる ふ わかめ 青ねぎ みそ だし昆布 削りぶし	■やきそば 小麦中華めん ぶたにく きゃべつ 緑豆もやし にんじん ピーマン 中濃ソース キャノーラ油 かつおぶし ■具だくさん味噌汁 さつまいも だいこん にんじん あぶらあげ 青ねぎ みそ だし昆布 削りぶし 	■チキンカレー 米 とりにく じゃがいも たまねぎ にんじん キャノーラ油 カレールウ ブイヨン ■スパゲティサラダ スパゲティ にんじん きゅうり マヨネーズ しお	■麻婆丼 米 とうふ 豚ひき肉 たまねぎ にら しょうが みそ 濃口しょうゆ とりがらスープ ごま油 ■ブロッコリーの中華和え ブロッコリー にんじん ごま油 穀物酢 濃口しょうゆ さとう ■中華スープ 春雨 わかめ とりがらスープ 淡口しょうゆ
10時	■チーズ チーズ ■お茶 ほうじ茶		■レーズン 干ぶどう ■お茶 ほうじ茶	■いりこ おやついりこ ■お茶 ほうじ茶	■昆布 おしゃぶり昆布 ■お茶 ほうじ茶	■チーズ チーズ ■お茶 ほうじ茶
3時	■マカロニきなこ マカロニ きな粉 さとう ■牛乳 牛乳		■フルーツ(みかん缶) みかん缶 ■牛乳 牛乳	■そぼろおにぎり 米 鶏ひき肉 キャノーラ油 さとう 濃口しょうゆ しお ■お茶 ほうじ茶	■フルーツ（カクテル缶） ミックスフルーツ缶 ■牛乳 牛乳	■ココナッツサブレ ココナッツサブレ ■牛乳 牛乳