

2 月分の献立とおもな材料の予定表

こどもトレーニングひろば しろやま

日	曜	こんだて名	おもな材料
1	月	ごはん チキン南蛮 いんげんと赤パプリカのごま和え ごぼうと豚肉、大豆のきんぴら風 つくねのパーベキュー風味・ゆでとうもろこし	米/鶏肉・衣(小麦粉・片栗粉・たまご・牛乳)/いんげん・パプリカ・ごま・ごま油/ごぼう・豚肉・大豆・人参/鶏肉、野菜(たまねぎ、にんじん、ごぼう)、パン粉、しょうゆ、砂糖、ラード、食塩、揚げ油(大豆油)、(原材料の一部に乳成分、豚肉を含む)焼き肉のたれ(醤油、砂糖、果実類(りんご、レモン)/とうもろこし/サラダ油・他
2	火	ごはん・揚げさばの甘辛煮 きぬさやのソテー・さつまいもの素揚げ マカロニサラダ・ロースハム 卵焼き・わらびもち	米/さば・衣(小麦粉・片栗粉)/きぬさや/さつまいも/マカロニ・ミックスベジタブル・きゅうり・マヨネーズ・ケチャップ/ロースハム(乳製品含む)/たまご/わらび餅粉・きな粉/サラダ油・他
3	水	ピラフ 旬野菜のポトフ ブチクレープ	米・豚ひき肉・玉ねぎ・ミックスベジタブル/じゃがいも・しめじ・えりんぎ・大根・キャベツ・トマト水煮・とうもろこし・ブロッコリー・カリフラワー・ポークウインナー(乳製品含む)・ベーコン(乳製品含む)・鶏肉・玉ねぎ・にんじん・コンソメ/たまご・小麦粉・でんぷん・マーガリン・牛乳・ゼラチン/サラダ油他
4	木	ごはん・1 食用ふりかけ 豚ロース、ごまかつソース いんげんのソテー すき焼き風煮もの 卵と野菜の洋風厚焼き・大学いも	米/(*ふりかけにたまご)/豚肉・衣(小麦粉・たまご・パン粉(乳製品含む))・ごま/いんげん・赤ピーマン/白菜・牛肉・こんにやく・にんじん・しいたけ・ねぎ/ほうれんそう・にんじん・玉ねぎ・たまご・牛乳・コンソメ/さつまいも・黒ごま/サラダ油・他
5	金	ごはん・手作りふりかけ(カルシウム) ちりめんじゃこ胡麻かつお 鶏のから揚げ(2 個) マカロニのミートソース炒め・肉じゃが 卵焼き・ほうれん草のごま和え	米/ちりめんじゃこ・ごま・かつおぶし/鶏肉・衣(小麦粉・片栗粉)/マカロニ・牛ひき肉・豚ひき肉・パプリカ・セロリ・玉ねぎデミグラスソース/じゃがいも・にんじん・玉ねぎ・豚肉・枝豆/たまご/ほうれん草・とうもろこし・ごま・ねりごま/ごま油・サラダ油・他
8	月	ごはん さんまといんげん、赤ピーマンの甘辛がらめ かぼちゃの素揚げ・たまごのソース煮 にんじんとれんこんの甘酢炒め ほうれん草のごま和え	米/さんま・衣(片栗粉・小麦粉)・いんげん・赤ピーマン/かぼちゃ/たまご/にんじん・れんこん/ほうれん草・とうもろこし・ごま/サラダ油・ごま油・他
9	火	ごはん・手作りふりかけ(鉄分) ひじきとごまかつお パプリカとベーコンのトマトスパゲティ 白身魚のフリッター・ポークウインナー ブロッコリー・コールスローサラダ さつまいものスイートバター煮	米/ひじき・ごま・かつお/スパゲティ・パプリカ・玉ねぎ・ベーコン(乳製品含む)・トマト水煮/ほき・衣(小麦粉・とうもろこし粉・コーングリッツ・米粉)(原材料の一部に乳、大豆、鶏肉、豚肉を含む)/ポークウインナー(乳製品含む)/ブロッコリー/キャベツ・にんじん・マヨネーズ/さつまいも・バター/ごま油・サラダ油・他

10	水	おにぎり・ちくわの2色揚げ 枝豆・里芋と人参のごま和え 牛肉とアスパラ、コーンの甘辛炒め 大福	米(*ふりかけにたまご)/ちくわ・衣(小麦粉・片栗粉・カレー粉)/枝豆/さといも・ごま・にんじん/牛肉・アスパラガス・とうもろこし/餅粉・小豆・片栗粉/サラダ油・他
12	金	ごはん・冬野菜のカレー・ゼリー	米/豚肉・鶏肉・牛ひき肉・豚ひき肉・じゃがいも・さつまいも・にんじん・たまねぎ・カリフラワー・ブロッコリー・しょうが・カレールウ(小麦粉、食用油脂(パーム油、なたね油)、砂糖、でん粉、食塩、カレー粉、デキストリン)、さつまいもパウダー、酵母エキスパウダー、白菜パウダー、香辛料、キャベツパウダー、オニオンパウダー、カラメル色素)/ウスターソース・ケチャップ/ゼラチン/サラダ油・他
15	月	五目野菜と菜の花の混ぜ寿司 サーモンの塩焼き ちくわとベジタブルのかき揚げ かぼちゃと人参のバターしょうゆ煮 きぬさや・だし巻き・黒糖わらびもち	米・しいたけ・にんじん・れんこん・こんにやく・ごぼう・菜の花・鶏肉/サーモン/ちくわ・ミックスベジタブル・衣(小麦粉・片栗粉・たまご)/かぼちゃ・にんじん・バター/きぬさや/たまご/わらびもち粉・きな粉・黒糖 /サラダ油・他
16	火	ごはん・豚肉の生姜焼き風 いんげんのソテー ゆでさつまいも 白身魚の磯辺フライ れんこんとベーコンの炒め物 きゅうりとコーンのオーロラサラダ	米/豚肉・玉ねぎ・しょうが/いんげん・赤パプリカ/さつまいも/ほき・衣(小麦粉・たまご・パン粉(乳製品含む)・青のり)/れんこん・ベーコン(乳製品含む)・にんじん・ごま/きゅうり・とうもろこし・マヨネーズ・ケチャップ/サラダ油・他
17	水	ケチャップライス かぶのクリームシチュー みかん	米・ウインナー(乳製品を含む)・ベーコン(乳製品を含む)・玉ねぎ・ミックスベジタブル/鶏肉・かぶ・じゃがいも・玉ねぎ・にんじん・ブロッコリー・カリフラワー・生クリーム・クリームシチュールー(食用油脂(パーム油、なたね油、大豆油)、小麦粉、でん粉、野菜パウダー(白菜、キャベツ、玉ねぎ)、全粉乳、粉飴、食塩、砂糖、ポークブイヨン、調味料(アミノ酸等)、乳化剤、香料)/サラダ油・他
18	木	ごはん・和牛メンチかつ きぬさやのおかか和え ひじきと干し大根の五目炒り煮 にんじん りんごときゅうりのポテトサラダ・ゆで卵	米/牛肉・豚肉・玉ねぎ・たまご・衣(小麦粉・たまご・パン粉(乳製品含む))/きぬさや・かつおぶし/ひじき・干し大根・きくらげ・にんじん・うす揚げ・大豆・枝豆/にんじん/りんご・きゅうり・じゃがいも・マヨネーズ/たまご/サラダ油・他

19	金	ごはん・チキンのバタートマト煮 粉ふさいも(パセリ)・人参の甘煮 肉豆腐・えんどう・ポークウインナーのソテー フルーツ	米/鶏肉・焼き衣(小麦粉・たまご・牛乳)・トマト・バター・玉ねぎ/じゃがいも・パセリ/にんじん/豚肉・長ねぎ・つきこんにやく・きぬ揚げ/えんどう/ポークウインナー(乳製品含む)/フルーツ/サラダ油・他
22	月	ごはん・揚げさばのウスターソース煮 フライドポテト・人参の甘煮 肉豆腐・えんどう ポークウインナーのソテー ゆでとうもろこし	米/さば・小麦粉・片栗粉・ウスターソース/じゃがいも/にんじん/豚肉・長ねぎ・つきこんにやく・きぬ揚げ/えんどう/ポークウインナー(乳製品含む)/とうもろこし/サラダ油・他
24	水	ごはん・1 食用ふりかけ 若鶏の照り焼き 添え野菜(揚げかぼちゃ・にんじん) あじの磯辺フライ・こんにやくのごま炒め きゅうりとコーンのサラダ	米/(*ふりかけにたまご)/鶏肉/かぼちゃ/にんじん/あじ・衣(小麦粉・たまご・パン粉(乳製品含む))・青のり/こんにやく・にんじん・ごま・ごま油/きゅうり・とうもろこし・マヨネーズ/サラダ油・他
25	木	ポークと7種のお野菜カレー ゼリー	米/豚肉・じゃがいも・にんじん・たまねぎ・ブロッコリー・カリフラワー・パプリカ・なす・トマト・いんげん・カレールウ(小麦粉、食用油脂(パーム油、なたね油)、砂糖、でん粉、食塩、カレー粉、デキストリン、さつまいもパウダー、酵母エキスパウダー、白菜パウダー、香辛料、キャベツパウダー、オニオンパウダー、カラメル色素)・しょうが・ウスターソース・ケチャップ/ゼラチン/サラダ油・他
26	金	おにぎり ハンバーグケチャップソース えんどうと人参のグラッセ・揚げじゃが とうもろこしとホワイトソースのコロッケ ブロッコリーと卵のサラダ きんぴらごぼう	米(*ふりかけにたまご)/鶏肉・牛肉・たまご・玉ねぎ・パン粉(乳製品含む)/えんどう・にんじん・バター/じゃがいも/とうもろこし・小麦粉・牛乳・バター・衣(小麦粉・パン粉(乳製品含む))/ブロッコリー・たまご・マヨネーズ・パセリ・ケチャップ/ごぼう・にんじん・ごま/サラダ油・他