

## 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 しろやま様

日	曜	こんだて名	おもな材料	Kcal
1	火	ごはん・揚げあじの甘辛ごまがらめ 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/あじ・衣(小麦粉・片栗粉)・ごま/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	465
2	水	ピラフ 旬野菜のポトフ プチクレープ	米・豚ひき肉・玉ねぎ・ミックスベジタブル・バター/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 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	475
3	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・赤パプリカ /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	487
4	金	わかめごはん 若鶏の照り焼き 添え野菜(じゃがいも・にんじん・えんどう) 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・わかめ/鶏肉/じゃがいも/にんじん/えんどう/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	472
7	月	ごはん さばといんげん、赤パプリカの甘辛がらめ 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/さば・衣(片栗粉・小麦粉)・いんげん・赤パプリカ /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・ごま油/サラダ油・他	472
8	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・ごま油/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/サラダ油・他	479
9	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	473

10	木	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	552
14	月	五目野菜と菜の花の混ぜ寿司 銀鮭の塩焼き 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/銀鮭/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	467
15	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	480
16	水	ケチャップライス かぶのクリームシチュー 焼きプリンタルト	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)/ゼラチン/サラダ油・他	585
17	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	458
18	金	ごはん・鶏肉のマーマレード照り焼き 粉ふきいも(パセリ)・人参の甘煮 えんどう・すき焼き風煮物 ポークウインナーのソテー フルーツ	米/鶏肉・マーマレード・バター/じゃがいも・パセリ/にんじん/えんどう/白菜・牛肉・こんにやく・にんじん・しいたけ・ねぎ/ポークウインナー(乳製品含む)/フルーツ/サラダ油・他	475

21	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 つくねのバーベキュー風味・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	454
22	火	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	525
24	木	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・揚げかぼちゃ 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/かぼちゃ/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	485
25	金	ごはん・手作りふりかけ(カルシウム) ちりめんじゃこと胡麻かつお 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・ごま油/サラダ油・他	497
28	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・玉ねぎ・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	472