

## 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
1	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・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
2	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・フルーツ	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/果実缶/サラダ油・他
3	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
6	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
7	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・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/サラダ油・他
8	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
9	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

10	金	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 たまごのしょうゆ煮・フルーツ	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/果 実缶/サラダ油・他
13	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
14	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
15	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
16	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
17	金	ごはん・鶏肉のマーメレード照り焼き 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・マーメレード・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)/果実 缶/サラダ油・他
20	月	ごはん 鶏肉のから揚げ甘酢あん 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)/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

21	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・カレーパウダー(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
22	水	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
24	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・ごま油/サラダ油・他
27	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
28	火	ごはん・1食用ふりかけ ささみチーズカツ いんげんのソテー・すき焼き風煮もの 野菜入り厚焼きたまご・フルーツ	米(*ふりかけにたまご)/鶏ささみ肉・チーズ・衣(小麦粉・たまご・パン粉(乳製品含む))/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/果実缶/サラダ油・他