月間献立表

ｼｮｳ(A)

日付			02月01日(水)	02月02日(木)	02月03日(金)	02月04日(土)	02月05日(日)
朝			御飯 ｵﾑﾚﾂ 付)ｹﾞﾘﾙ野菜 小松菜のお浸し みそ汁(大根･ﾜｶﾒ)	食パン 野菜のﾐｰﾄｿｰｽ煮 ﾐﾓｻﾞｻﾗﾀﾞ ブルーベリージャム フルーツ缶(りんご)	御飯 とりつくね 付)ﾋﾟｰﾏﾝ ｶﾘﾌﾗﾜｰ和風ｻﾗﾀﾞ みそ汁(もやし･しめじ)	御飯 一口がんもの煮物 白菜のわさび和え みそ汁(冬瓜･ねぎ)	御飯 ちくわの炒り煮 春菊のお浸し みそ汁(里芋･えのき)
10時			牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳
昼			御飯 バサの野菜あんかけ 野菜あん) 牛肉れんこんきんぴら いんげんのピーナッツ和え みそ汁(椎茸･おつゆ麩)	三色丼 ふろふき大根 キャベツの甘酢漬け お吸い物(素麺･大根葉)	【節分】 十五穀米豆御飯 豆腐ハンバーグ 付)いんげん 春菊のごま味噌和え きなこミルクムース けんちん汁	御飯 鶏肉のカレー風味焼き 付)ブロッコリー なすの揚げ浸し もやしのすりおろし玉葱和え コンソメスープ(玉葱･コーン)	御飯 ぶりのみりん焼き 付)オクラ 根菜の甘辛炒め 浅漬け(かぶ) みそ汁(あさり･葱)
おやつ			おやつ(酒饅頭)	おやつ(チョコクレープ)	おやつ(豆乳プリン)	【お誕生日おやつ】 ｽｲｰﾂｺﾚｸｼｮﾝ(ﾘﾝｺﾞと桃のケーキ)	おやつ(抹茶ワッフル)
夕			御飯 鶏肉の竜田揚げ 付)もやし じゃこと青梗菜の炒め物 ゆずムース かつおおかか	御飯 あじの蒲焼き 付)アスパラ なすの含め煮 ブロッコリーの磯和え たいみそ	御飯 ますの照部焼き 付)玉葱 小松菜の煮浸し マカロニサラダ 香の物(赤しその爽漬け)	御飯 さわらのさっぱり煮 付)長葱 切干大根の炒め煮 ほうれん草のゆず醤油和え あみえび佃煮	御飯 チキンカツ ソース) 付)キャベツ 大豆とひじきの煮物 野菜サラダ フルーツ缶(パイン)
日付	02月06日(月)	02月07日(火)	02月08日(水)	02月09日(木)	02月10日(金)	02月11日(土)	02月12日(日)
朝	御飯 炒り豆腐 ほうれん草のﾋﾟｰﾅｯﾂ和え みそ汁(玉葱･大根葉)	バターロール ｵﾑﾚﾂ 付)ﾌﾞﾛｯｺﾘｰ ｷｬﾍﾞﾂｻﾗﾀﾞ りんごジャム フルーツ缶(ミックス)	御飯 さばの塩焼き 付)大根おろし しろなのごま和え みそ汁(さつま芋･ねぎ)	食パン ﾏｶﾛﾆとウインナーのカレー炒め いんげんのｻﾗﾀﾞ いちごジャム フルーツ缶(洋梨)	御飯 白菜とツナの炒め煮 温泉卵 みそ汁(もやし･かぶ葉)	御飯 肉詰めいなりの煮物 ｷｬﾍﾞﾂのゆかり和え みそ汁(うまい菜･おつゆ麩)	御飯 ふんわり寄せの煮物 なすのﾎﾟﾝ酢和え みそ汁(玉葱･しめじ)
10時	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳
昼	麦ご飯 和風卵焼き 付)大根おろし ハムと小松菜のソテー めかぶとろろ みそ汁(冬瓜･うずまき麩)	御飯 めだいのバター醤油焼き 付)玉葱 さつま揚げとかぶの煮物 白菜ときゅうりの塩風和え みそ汁(若布･長葱)	御飯 ﾐｰﾄﾛｰﾌ ｿｰｽ) 付)アスパラ カリフラワーソテー グリーンサラダ コンソメスープ(ﾏｯｼｭﾙｰﾑ･人参)	御飯 揚げ豆腐の野菜あん 野菜あん) えびとキャベツの炒め物 オクラおかか和え みそ汁(冬瓜･大根葉)	【お誕生日献立】 赤飯 刺身盛り合わせ 茶碗蒸し メロンゼリー お吸い物(てまり麩･貝割れ)	御飯 バサの磯辺揚げ 付)大根おろし 青梗菜炒め フルーツ缶(みかん) みそ汁(かぶ･葱)	御飯 めぬけの葱塩焼き 付)ほうれん草 きざみ昆布の炒り煮 かぼちゃサラダ みそ汁(油揚げ･かぶ葉)
おやつ	おやつ(黒糖饅頭)	おやつ(モカロールケーキ)	おやつ(たいやき)	おやつ(レモンケーキ)	おやつ(和のパンケーキ抹茶)	おやつ(上用饅頭　赤)	おやつ(芋ようかん)
夕	御飯 ほきのみそチーズ焼き 付)スナップエンドウ かぼちゃのいとこ煮 青梗菜のからし和え うめびしお	御飯 焼き肉 付)なす じゃが芋の含め煮 畑菜のお浸し 香の物(さくら大根)	御飯 かれいの煮付け 付)春菊 レバーと玉葱の炒め物 ﾄﾏﾄのわさびｸﾘｰﾐｰ和え 昆布佃煮	御飯 めばるの生姜醤油焼き 付)ブロッコリー 青梗菜の煮浸し かぶのしそ風味和え うずら豆	御飯 青椒肉絲 豆腐焼売 小松菜のナムル フルーツ(キウイ)	御飯 姫子煮 里芋のごま煮 ブロッコリーの香味和え 金山寺みそ	御飯 豚肉の味噌炒め 冬瓜のえびあんかけ もやしの柚子醤油和え 香の物(青しその爽漬け)
日付	02月13日(月)	02月14日(火)	02月15日(水)	02月16日(木)	02月17日(金)	02月18日(土)	02月19日(日)
朝	御飯 かにかま入ふんわり卵 青菜のおかか和え みそ汁(里芋･貝割)	ミルクロール ハムと野菜のソテー ﾏｶﾛﾆｻﾗﾀﾞ アプリコットジャム フルーツ缶(パイン)	御飯 鮭の塩焼き 付)いんげん ｷｬﾍﾞﾂの香味和え みそ汁(玉葱･えのき)	食パン 洋風卵焼き 付)ｹﾞﾘﾙ野菜 ほうれん草のｻﾗﾀﾞ ブルーベリージャム フルーツ缶(白桃)	御飯 がんもの煮物 春菊のごま醤油和え みそ汁(おつゆ麩･貝割)	御飯 野菜炒め ﾌﾞﾛｯｺﾘｰとチキンの和え物 みそ汁(卵･えのき)	御飯 炒り豆腐 ｵｸﾗとろろ みそ汁(しろな･うずまき麩)
10時	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳
昼	御飯 ハンバーグ きのこあん) 付)アスパラ じゃがいもきんぴら 白菜と沢庵の和え物 みそ汁(豆腐･豆苗)	バターライス ポークチャップ ソーセージといんげんのソテー フルーツ缶(りんご) ｺﾝｿﾒｽｰﾌﾟ(ﾚﾀｽ･人参)	かき揚げうどん 鼻) 肉じゃが なすの塩昆布和え いちごゼリー	御飯 ぶりの照り焼き 付)きぬさや 里芋の煮っころがし 大根のたらこ和え お吸物(かまぼこ･三つ葉)	【お好み食】 かつ丼 もやしの和風マヨ和え みかん杏仁 みそ汁(揚げ･大根葉)	御飯 あじのおろし煮 付)花人参･絹さや かぼちゃの煮物 小松菜の和風和え みそ汁(かぶ･葱)	御飯 鶏肉のオニオンソースがけ オニオンソース) 付)スナップエンドウ スパゲティーサラダ フルーツ缶(マンゴー) コンソメスープ(ﾏｯｼｭﾙｰﾑ･ｺｰﾝ)
おやつ	おやつ(カステラ)	【ﾊﾞﾚﾝﾀｲﾝﾃﾞｰおやつ】 おやつ(ハート型のﾁｮｺﾌﾟﾘﾝ)	おやつ(マドレーヌ)	おやつ(ドームケーキカスタード)	おやつ(小豆ムース)	おやつ(蒸しパン)	おやつ(クリームワッフル)
夕	御飯 さわらの生姜煮 付)長葱 キャベツのペーコンソテー カリフラワーの甘酢漬け 金時豆	御飯 ほきのマスタード焼き 付)スナップエンドウ かぶの煮物 小松菜の梅じゃこ和え 香の物(沢庵)	御飯 鶏肉の塩麹焼き 付)玉葱 ちくわとごぼうの甘辛炒め 白菜のゆかり和え うぐいす豆	御飯 豚肉のポン酢炒め かぶの水晶煮 青菜としめじのお浸し あみえび佃煮	御飯 しいらの柚庵焼き 付)白菜 ぜんまい煮 ほうれん草の鰹糸和え 香の物(赤しその爽漬け)	御飯 回鍋肉 かに焼売 畑菜のナムル 金山寺みそ	御飯 たらの揚げ浸し 付)なす じゃが芋の含め煮 白菜のわさび和え 香の物(つぼ漬け)
日付	02月20日(月)	02月21日(火)	02月22日(水)	02月23日(木)	02月24日(金)	02月25日(土)	02月26日(日)
朝	御飯 和風ｽｸﾗﾝﾌﾞﾙｴｯｸﾞ ほうれん草のお浸し みそ汁(もやし･しめじ)	食パン ﾎﾟﾃﾄｿﾃｰ ﾁﾝｹﾞﾝ菜とツナのｻﾗﾀﾞ メイプルジャム フルーツ缶(りんご)	御飯 だし巻卵 付)金時豆 ｵｸﾗのなめたけ和え みそ汁(じゃが芋･玉葱)	黒糖食パン ウインナーと青菜のソテー さつま芋のｻﾗﾀﾞ ママレードジャム フルーツ缶(洋梨)	御飯 にしんの梅煮 付)ｵｸﾗ 南瓜のごま和え みそ汁(畑菜･長葱)	御飯 肉詰めいなりの煮物 春菊とﾆﾆｶﾏのお浸し みそ汁(もやし･ﾜｶﾒ)	御飯 ﾐｰﾄﾎﾞｰﾙ 付)いんげん ｶﾘﾌﾗﾜｰｻﾗﾀﾞ みそ汁(小松菜･えのき)
10時	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳
昼	【郷土食　島根県】 出雲そば 芋煮 なます ぶどうゼリー	御飯 豚肉の生姜焼き 付)キャベツ 切干大根の炒め煮 浅漬け(かぶ) みそ汁(なめこ･若布)	【選択食】御飯 Aさばの漬け焼き Bかぼちゃ餡肉フライ 付)畑菜 ごぼうの炒り煮 ブロッコリーの和風和え みそ汁(大根･葉)	御飯 豚肉のハニーマスタード焼き 付)スナップエンドウ ほうれん草のソテー もやしのサラダ コンソメスープ(白菜･水菜)	御飯 海老と豆腐の塩炒め 肉団子の煮物 オニオンサラダ 中華スープ(春雨･にら)	御飯 ほきのさらさ焼き 付)なす 里芋の煮物 白菜の生姜醤油和え みそ汁(あさり･葱)	御飯 牛肉と野菜のオイスター炒め 肉しゅうまい 青梗菜の中華和え 中華スープ(卵･コーン)
おやつ	おやつ(ドームケーキチョコ)	おやつ(バウムクーヘン)	おやつ(すんだどら焼き)	おやつ(きみしぐれ)	おやつ(水饅頭こしあん)	おやつ(ロールケーキいちご)	おやつ(チーズケーキ)
夕	御飯 彩り擬製豆腐 付)小松菜 焼ビーフン カリフラワーの中華和え のり佃煮	御飯 めぬけの山椒煮 付)れんこん なすとピーマンの炒め物 しろなのおかか和え たいみそ	御飯 鶏肉の葱塩焼き 付)いんげん 冬瓜のくず煮 野菜サラダ かつおおかか	御飯 たらのみそマヨ焼き 付)なす ひじきの五目煮 キャベツのきのこ和え 香の物(しば漬)	御飯 ベーコンのキッシュ ソース) 付)甘煮人参 じゃが芋のバター炒め ブロッコリーサラダ フルーツ缶(黄桃)	御飯 フライ盛り合わせ ソース) 付)キャベツ 豚肉とかぶの旨煮 アスパラのフレンチサラダ フルーツ缶(パイン)	御飯 かれいの煮付け 付)しろな･花人参 厚揚げと大根の味噌炒め きゅうりの塩昆布漬け うめびしお
日付	02月27日(月)	02月28日(火)					
朝	御飯 ｵﾑﾚﾂ 付)ﾌﾞﾛｯｺﾘｰ ほうれん草とツナの和え物 みそ汁(長葱･油揚げ)	キャロットロール 豆乳ﾁｬｳﾀﾞｰ ブルーベリージャム フルーツ缶(みかん)					
10時	牛乳	牛乳					
昼	御飯 たらのムニエル タルタルソース) 付)スナップエンドウ ハムともやしの炒め物 フルーツ缶(カクテル) コンソメスープ(畑菜･人参)	ポークカレー コールスローサラダ 雪の物(福神漬･らっきょう) りんごフルーチェ ｺﾝｿﾒｽｰﾌﾟ(菜の花、ﾏｯｼｭﾙｰﾑ)					
おやつ	おやつ(ココアワッフル)	おやつ(ようかん)					
夕	御飯 鶏肉の生姜焼き 付)玉葱 なすの揚げ浸し 小松菜のピーナッツ和え 茶福豆	御飯 あじのきのこ蒸し つみれと冬瓜の煮物 白菜のからしマヨ和え 昆布佃煮					