

2月 献立表



日 曜	献立名					使用食品		
	牛乳	主食	普通食	後期食	中期食・中期移行食・初期食	赤 血や肉になる	緑 体の調子をよくする	黄 熱や力のもとになる
1	土							
2	日							
3	月	ごはん <small>節分献立</small>	いわしのみぞれ煮 キャベツともやしの和えもの 豆腐汁	軟飯 いわしのみぞれ煮 キャベツの和えもの 豆腐汁	おかゆ いわしのみぞれ煮 キャベツの和えもの 豆腐汁	牛乳 いわし 豆腐	キャベツ もやし 人参 ごぼう 玉ねぎ 大根	ごはん ごま じゃが芋 こんにゃく
4	火	1/2 コッペパン	照り焼きチキン 白菜とパインのサラダ ソフト麺のクリームソースがけ	1/2コッペパン 鶏肉のうま煮 白菜のサラダ クリームソーススパゲッティ	パンがゆ 鶏肉のうま煮 白菜のサラダ クリームソーススパゲッティ	牛乳 鶏肉	生姜 白菜 きゅうり パイン 玉ねぎ 人参 マッシュルーム コーン	パン ソフト麺 砂糖 スパゲッティ 小麦粉 マーガリン 油 じゃが芋
5	水	ごはん	ししゃものフリッター 小松菜のコーン和え いかと里芋の煮もの	軟飯 いわしの生姜煮 小松菜のコーン和え 厚揚げと里芋の煮もの	おかゆ いわしの生姜煮 小松菜のコーン和え 厚揚げと里芋の煮もの	牛乳 ししゃも いわし いか 厚揚げ	生姜 小松菜 キャベツ コーン 大根 人参	ごはん 油 小麦粉 里芋 こんにゃく 砂糖
6	木	米粉入り パン	豚肉と大豆のケチャップがらめ ひじきサラダ 白菜スープ	米粉入りパン 豚肉と大豆のケチャップ煮 ブロッコリーサラダ 白菜スープ	米粉入りパンがゆ 豚肉と大豆のケチャップ煮 ブロッコリーサラダ 白菜スープ	牛乳 豚肉 豚レバー 大豆 ひじき わかめ 豆腐	生姜 ブロッコリー きゅうり コーン 人参 玉ねぎ 白菜	パン 米粉 片栗粉 砂糖 ごま
7	金	ごはん	焼きさば 切干大根の炒め煮 みそけんちん汁	軟飯 さばのみそ煮 小松菜の炒め煮 みそけんちん汁	おかゆ さばのみそ煮 小松菜の炒め煮 みそけんちん汁	牛乳 さば 油揚げ 豆腐 みそ	切干大根 人参 小松菜 玉ねぎ 白菜	ごはん 油 砂糖 じゃが芋 こんにゃく
8	土							
9	日							
10	月	ごはん	大豆の揚げがらめ 即席づけ 大根と油揚げのみそ汁	軟飯 大豆のうま煮 白菜の和えもの 大根のみそ汁	おかゆ 大豆のうま煮 白菜の和えもの 大根のみそ汁	牛乳 大豆 高野豆腐 油揚げ みそ 豆腐	白菜 人参 大根 玉ねぎ	ごはん 片栗粉 油
11	火	建国記念の日						
12	水	麦ごはん	オムレツ ブロッコリーサラダ カレー	軟飯 オムレツ ブロッコリーサラダ カレー	おかゆ オムレツ ブロッコリーサラダ カレーシチュー	牛乳 豚肉 卵	玉ねぎ 人参 ブロッコリー きゅうり コーン 青じそ 白菜	ごはん 麦 油
13	木	ごはん <small>「日本遺産の日」献立</small>	鶏のから揚げ 鳳鳴風 高岡野菜の精進和え 古城公園の四季彩煮	軟飯 鶏肉のマーマレード煮 高岡野菜の和えもの 古城公園の四季彩煮	おかゆ 鶏肉のマーマレード煮 高岡野菜の和えもの 古城公園の四季彩煮	牛乳 鶏肉 湯葉 豚肉 厚揚げ	玉ねぎ 白菜 小松菜 人参 たけのこ 枝豆	ごはん 片栗粉 油 マーマレード じゃが芋 こんにゃく
14	金	ごはん	さわらのねぎみそがけ 青菜のひたし わかめうどん ヨーグルト	軟飯 さわらのごまみそ煮 青菜のひたし 煮こみうどん ヨーグルト	おかゆ さわらのごまみそ煮 青菜のひたし 煮こみうどん ヨーグルト	牛乳 さわら みそ 油揚げ わかめ ヨーグルト	ねぎ キャベツ ほうれん草 人参 玉ねぎ	ごはん ごま油 ごま うどん じゃが芋
15	土							
16	日							
17	月	ごはん	高岡流お好み焼き「ととまる」 かぶの色とり すき焼き煮 ぶどうゼリー	軟飯 豚肉と野菜のソース煮 かぶの色とり すき焼き煮 ぶどうゼリー	おかゆ 豚肉と野菜のソース煮 かぶの色とり すき焼き煮 ぶどうゼリー	牛乳 たらすり身 昆布 豚肉 豆腐	玉ねぎ キャベツ コーン 人参 たら しいたけ かぶ きゅうり 白菜 ぶどう	ごはん 油 砂糖 じゃが芋 こんにゃく 麩
18	火	食パン	高岡元気コロッケ ビーフンソテー 卵とコーンのスープ	食パン 高岡元気コロッケ ビーフンソテー 卵とコーンのスープ	パンがゆ 高岡元気コロッケ ビーフンソテー 卵とコーンのスープ	牛乳 豚肉 チーズ ベーコン 卵	りんご 玉ねぎ キャベツ 人参 コーン	パン 油 パン粉 ビーフン 片栗粉
19	水	高岡 食19丼	高岡冬野菜のマーボー丼 肉シュウマイ もやしのナムル	軟飯 高岡冬野菜のマーボー煮 肉シュウマイ 小松菜のナムル	おかゆ 高岡冬野菜のマーボー煮 肉シュウマイ 小松菜のナムル	牛乳 豚肉 豆腐 赤みそ	にんにく 生姜 ねぎ もやし しいたけ 人参 たけのこ 玉ねぎ 小松菜 キャベツ	ごはん 油 砂糖 ごま油 じゃが芋
20	木	コッペパン	魚のマリネ ジャーマンポテト ワンタンスープ	コッペパン 魚のマリネ ジャーマンポテト ワンタンスープ	パンがゆ 魚のマリネ ジャーマンポテト ワンタンスープ	牛乳 赤魚 ベーコン 豚肉	玉ねぎ 赤ピーマン レモン 黄ピーマン 白菜 人参	パン 片栗粉 油 じゃが芋 ワンタン
21	金	ごはん	豚肉としらたきのピリ辛炒め キャベツのレモン和え じゃが芋のみそ汁	軟飯 豚肉と玉ねぎのピリ辛煮 キャベツのレモン和え じゃが芋のみそ汁	おかゆ 豚肉と玉ねぎのピリ辛煮 キャベツのレモン和え じゃが芋のみそ汁	牛乳 豚肉 油揚げ みそ 豆腐	にんにく 生姜 キャベツ もやし 大根 人参 レモン 玉ねぎ	ごはん 油 しらたき 砂糖 ごま油 ごま じゃが芋
22	土							
23	日	天皇誕生日						
24	月	振替休日						
25	火	食パン	カップエッグ フルーツ和え ミネストローネ	食パン 野菜の卵とじ フルーツ和え ミネストローネ	パンがゆ 野菜の卵とじ フルーツ和え ミネストローネ	牛乳 卵 鶏肉 大豆	りんご もも パナナ 玉ねぎ 人参 トマト	パン オリーブ油 じゃが芋
26	水	ごはん	揚げだし豆腐のごまだれがけ 生姜和え 大漁なべ メロンゼリー	軟飯 揚げだし豆腐のごま煮 生姜和え 大漁なべ メロンゼリー	おかゆ 揚げだし豆腐のごま煮 生姜和え 大漁なべ メロンゼリー	牛乳 豆腐 鮭 たら みそ	キャベツ きゅうり 生姜 大根 白菜 人参 メロン	ごはん 砂糖 片栗粉 油 ごま
27	木	ごはん	里芋ハンバーグ にんじんしりしり もずくのみそ汁 豆乳プリン	軟飯 煮こみ里芋ハンバーグ にんじんのツナ煮 豆腐のみそ汁 豆乳プリン	おかゆ 煮こみ里芋ハンバーグ にんじんのツナ煮 豆腐のみそ汁 豆乳プリン	牛乳 豚肉 ツナ 油揚げ もずく 豆腐 みそ 豆乳	玉ねぎ 人参 小松菜 大根 しいたけ えのき キャベツ コーン	ごはん 里芋 油 砂糖
28	金	ごはん	ふくらぎの立田揚げ ほうれん草のごまみそ和え 大根のそぼろ煮	軟飯 ふくらぎの生姜煮 ほうれん草のごまみそ和え 大根のそぼろ煮	おかゆ ふくらぎの生姜煮 ほうれん草のごまみそ和え 大根のそぼろ煮	牛乳 ふくらぎ 鶏肉 みそ	生姜 ほうれん草 キャベツ 大根 人参 玉ねぎ	ごはん 片栗粉 油 こんにゃく 砂糖 じゃが芋 ごま