

# 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	日							
2	月	ごはん <small>節分献立</small>	いわしの梅煮 キャベツともやしの和えもの ごまみそ汁	軟飯 いわしの梅煮 キャベツの和えもの ごまみそ汁	おかゆ いわしの梅煮 キャベツの和えもの ごまみそ汁	牛乳 いわし みそ	キャベツ もやし 梅 大根 人参 ごぼう ねぎ 玉ねぎ	ごはん ジャガイモ ごま
3	火	1/2 コッペパン	高岡元気コロッケ ブロッコリーサラダ ソフト麺のラーメン風	1/2コッペパン 高岡元気コロッケ ブロッコリーサラダ ソフト麺のラーメン風	パンがゆ 高岡元気コロッケ ブロッコリーサラダ ソフト麺のラーメン風	牛乳 豚肉	ブロッコリー 人参 コーン レモン もやし キャベツ ねぎ 生姜 玉ねぎ	パン バター 油 パン粉 ソフト麺 さつま芋
4	水	ごはん	高岡流お好み焼き「ととまる」 にんじんしりしり 大根のみそ汁 豆乳プリン	軟飯 野菜のソース煮 にんじんしりしり 大根のみそ汁 豆乳プリン	おかゆ 野菜のソース煮 にんじんしりしり 大根のみそ汁 豆乳プリン	牛乳 すり身 昆布 ツナ 油揚げ みそ 豆乳 豆腐	人参 小松菜 コーン 大根 白菜 えのき 玉ねぎ キャベツ たら	ごはん 米粉 油 砂糖
5	木	コッペパン	鶏肉のから揚げ ビーフンソテー 卵とコーンのスープ	コッペパン 鶏肉のガーリック煮 ビーフンソテー 卵とコーンのスープ	パンがゆ 鶏肉のガーリック煮 ビーフンソテー 卵とコーンのスープ	牛乳 鶏肉 ベーコン 卵	にんにく キャベツ 青梗菜 人参 コーン 玉ねぎ パセリ	パン 片栗粉 米粉 油 ビーフン ジャガイモ
6	金	ごはん <small>郷土食献立</small>	ふくらぎのたれがけ 三色ひたし いかと里芋の煮もの ぶどうゼリー	軟飯 ふくらぎのうま煮 ほうれん草のひたし 厚揚げと里芋の煮もの ぶどうゼリー	おかゆ ふくらぎのうま煮 ほうれん草のひたし 厚揚げと里芋の煮もの ぶどうゼリー	牛乳 ふくらぎ いか 厚揚げ	もやし ほうれん草 人参 こんにゃく 大根 玉ねぎ キャベツ ぶどう	ごはん 砂糖 里芋 ワントン
7	土							
8	日							
9	月	ごはん	豚肉のジャンロー キャベツのごま和え 高岡野菜のあったか汁	軟飯 豚肉の生姜煮 キャベツの和えもの 高岡野菜のあったか汁	おかゆ 豚肉の生姜煮 キャベツの和えもの 高岡野菜のあったか汁	牛乳 豚肉 油揚げ みそ 豆腐	玉ねぎ 生姜 キャベツ もやし 大根 人参 しめじ ねぎ	ごはん 砂糖 里芋 ごま
10	火	食パン	豚肉と大豆のケチャップがらめ ゆで野菜 白菜スープ ピーチシャーベット	食パン 豚肉と大豆のケチャップ煮 野菜のうま煮 白菜スープ ピーチシャーベット	パンがゆ 豚肉と大豆のケチャップ煮 野菜のうま煮 白菜スープ ピーチシャーベット	牛乳 豚肉 豚レバー 大豆 わかめ 豆腐	生姜 ブロッコリー コーン 人参 玉ねぎ しいたけ 白菜 ねぎ もも	パン 片栗粉 米粉 砂糖 ジャガイモ
11	水		建国記念の日					
12	木	コッペパン	肉団子 大根サラダ ビーンズチャウダー	コッペパン 肉団子のうま煮 大根サラダ ビーンズチャウダー	パンがゆ 肉団子のうま煮 大根サラダ ビーンズチャウダー	牛乳 鶏肉 豚肉 わかめ 大豆	大根 人参 玉ねぎ パセリ マッシュルーム	パン 油 砂糖 ごま マーガリン 米粉 ジャガイモ
13	金	ごはん <small>「日本遺産の日」献立</small>	ちくわの高岡銅器風揚げ 鋳物師のごまみそ和え 金屋町の石畳煮	軟飯 野菜と大豆のうま煮 小松菜のごまみそ和え 大根のそぼろ煮	おかゆ 野菜と大豆のうま煮 小松菜のごまみそ和え 大根のそぼろ煮	牛乳 ちくわ みそ 鶏肉 大豆 青のり	れんこん 小松菜 しめじ 大根 人参 玉ねぎ キャベツ こんにゃく	ごはん 小麦粉 砂糖 片栗粉 ジャガイモ ごま
14	土							
15	日							
16	月	ごはん	オムレツ ひじきサラダ カレー	軟飯 オムレツ コーンサラダ カレー	おかゆ オムレツ コーンサラダ カレーシチュー	牛乳 豚肉 卵 ひじき	玉ねぎ 人参 ブロッコリー コーン きゅうり キャベツ	ごはん 麦 砂糖 ごま
17	火	コッペパン	魚のマリネ 粉ふき芋 ワントンスープ	コッペパン 魚のマリネ じゃが芋のうま煮 ワントンスープ	パンがゆ 魚のマリネ じゃが芋のうま煮 ワントンスープ	牛乳 さわら 豚肉	玉ねぎ 赤ピーマン 白菜 黄ピーマン 人参 しいたけ ねぎ パセリ	パン 片栗粉 油 砂糖 ジャガイモ ワントン
18	水	ごはん	揚げだし豆腐のごまだれがけ キャベツときゅうりの生姜和え 大漁チゲなべ メロンゼリー	軟飯 揚げだし豆腐のごま煮 キャベツときゅうりの生姜和え 大漁チゲなべ メロンゼリー	おかゆ 揚げだし豆腐のごま煮 キャベツときゅうりの生姜和え 大漁チゲなべ 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 ごぼう ねぎ メロン	ごはん 片栗粉 砂糖 ごま 油
19	木	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 大根 しいたけ たけのこ 人参 もやし 小松菜 キャベツ 玉ねぎ	ごはん ごま油 片栗粉 砂糖 ジャガイモ
20	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 さばのうま煮 切干大根の炒め煮 みそけんちん汁	おかゆ さばのうま煮 切干大根の炒め煮 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 ごぼう こんにゃく ねぎ キャベツ 玉ねぎ	ごはん 油 砂糖 里芋 ワントン
21	土							
22	日		天皇誕生日					
23	月		振替休日					
24	火	食パン	里芋ハンバーグ 白菜のカラフルサラダ もずくスープ チョコクリーム	食パン 煮こみ里芋ハンバーグ 白菜のカラフルサラダ 豆腐スープ チョコクリーム	パンがゆ 煮こみ里芋ハンバーグ 白菜のカラフルサラダ 豆腐スープ チョコクリーム	牛乳 豚肉 みそ もずく 豆腐 ベーコン	玉ねぎ 人参 白菜 きゅうり 黄ピーマン えのき ねぎ	パン 里芋 砂糖 油 チョコ
25	水	ごはん	ししゃものフリッター かぶの色とり すき焼き煮	軟飯 いわしの生姜煮 かぶの色とり すき焼き煮	おかゆ いわしの生姜煮 かぶの色とり すき焼き煮	牛乳 ししゃも いわし 牛肉 焼き豆腐	かぶ きゅうり 人参 白菜 こんにゃく 玉ねぎ 生姜	ごはん 油 小麦粉 ジャガイモ 麩 砂糖
26	木	米粉入り パン	カップエッグ フルーツヨーグルト和え ミネストローネ	米粉入りパン 野菜の卵とじ フルーツヨーグルト和え ミネストローネ	米粉入りパンがゆ 野菜の卵とじ フルーツヨーグルト和え ミネストローネ	牛乳 卵 ヨーグルト 鶏肉 大豆	りんご もも パナナ 玉ねぎ 人参 トマト	パン 米粉 オリーブ油
27	金	ごはん	赤魚の立田揚げ 小松菜のコーン和え 五目うどん オレンジ	軟飯 赤魚の立田揚げ 小松菜のコーン和え 煮こみうどん オレンジ	おかゆ 赤魚の立田揚げ 小松菜のコーン和え 煮こみうどん オレンジブレンドジュース	牛乳 赤魚 鶏肉 油揚げ	生姜 小松菜 キャベツ コーン 玉ねぎ しいたけ 人参 ねぎ オレンジ	ごはん 片栗粉 油 うどん ワントン ジャガイモ
28	土							