

2月のメニュー



月	火	1日 水	2日 木	3日 金
()内は アレルギー		カレーライス(乳) マカロニサラダ バナナ		ごはん 鶏肉団子のケチャップ煮(卵・乳) ツナサラダ みそ汁 りんご
使用食材		米、鶏肉、玉葱、人参、じゃが芋、カ レールー、マカロニ、ブロッコリー、 バナナ		米、鶏肉団子、玉葱、いんげん、コー ン、ツナ、キャベツ、きゅうり、ほう れん草、白玉麩、りんご
エネルギー		428kcal		383kcal
6日	7日	8日	9日	10日
()内は アレルギー	おかかごはん 豆腐とえびの旨煮(えび) もやしのごま和え 豚汁 パインアップル	バターロール(卵・乳) ピザバーグ(卵・乳) コーンサラダ 牛乳(乳) バナナ	ごましおごはん さばのカレー風味焼き 人参サラダ すまし汁 グレープフルーツ	ごはん 親子煮(卵) オクラのおかか和え みそ汁 キウイフルーツ
使用食材	米、かつおぶりかけ、豆腐、えび、 筍、長葱、木耳、きぬさや、もやし、 胡瓜、人参、豚肉、ごぼう、大根、人 参、万能葱、パインアップル	パン、ジャム、ハンバーグ、玉葱、 ピーマン、コーン、キャベツ、赤ピー マン、バナナ	米、ごま塩、鯖、人参、カリフラ ワー、コーン、小松菜、椎茸、グレー プフルーツ	米、鶏肉、卵、じゃが芋、玉葱、人 参、グリーンピース、オクラ、ほうれ ん草、えのきだけ、キャベツ、大根の 葉、キウイフルーツ
エネルギー	379kcal	382kcal	426kcal	355kcal
13日	14日	15日	16日	17日
()内は アレルギー	のりたまごはん(卵・乳) 鶏の南部焼き いんげんサラダ みそ汁 みかん	ごはん 白身魚のステーキソースかけ じゃが芋のカレーきんぴら すまし汁 グレープフルーツ	レーズンロール(卵・乳) ポークビーンズ(乳) ブロッコリーサラダ 牛乳(乳) バナナ	わかめごはん ジャージャン豆腐 ひじきサラダ みそ汁 りんご
使用食材	米、のりたまふりかけ、鶏肉、ごま、 いんげん、キャベツ、ツナ、白菜、き ぬさや、みかん	米、ホキ、玉葱、じゃが芋、人参、 コーン、キャベツ、わかめ、グレー プフルーツ	パン、豚肉、大豆、玉葱、人参、パ ター、ブロッコリー、白菜、コーン、 牛乳、バナナ	米、鶏肉、厚揚げ、ピーマン、筍、椎 茸、ひじき、ツナ、人参、きぬさや、 白玉麩、大根の葉、りんご
エネルギー	383kcal	353kcal	417kcal	382kcal
20日	21日	22日	23日	24日
()内は アレルギー	ごましおごはん マーボー春雨 青菜のナムル 中華スープ みかん	ごはん すき焼き風 わかめサラダ みそ汁 パインアップル	黒糖ロール(卵・乳) お魚フライ(卵・乳) スパゲッティサラダ 牛乳(乳) バナナ	おかかごはん 豚肉のしょうが焼き キャベツの和え物 みそ汁 キウイフルーツ
使用食材	米、ごま塩、豚肉、長葱、春雨、きぬ さや、チンゲン菜、人参、木耳、椎 茸、万能葱、みかん	米、牛肉、焼豆腐、白菜、しらたき、 ほうれん草、椎茸、わかめ、大根、人 参、もやし、きぬさや、パインアップ ル	パン、鱈のフライ、スパゲッティ、ブ ロccoli、人参、牛乳、バナナ	米、豚肉、玉葱、キャベツ、畑菜、人 参、白菜、椎茸、キウイフルーツ
エネルギー	383kcal	390kcal	419kcal	414kcal
27日		28日		
()内は アレルギー	とうもろこしご飯 鶏の唐揚げ じゃが芋のカレー炒め みそ汁 いちごゼリー	ごはん さばのねぎみそ焼き 切干大根の炒め煮 すまし汁 グレープフルーツ	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; text-align: center;"> <p>★アレルギーの食材に関するご注意★ 原材料に卵・乳・大豆・鶏肉・牛肉・豚肉・青魚・ゼラチンなどを 含んでいる可能性があります。</p> </div>	
使用食材	米、とうもろこし、鶏肉、じゃが芋、 人参、いんげん、花麩、きぬさや、い ちごゼリー	米、鯖、切干大根、油揚げ、人参、白 菜、わかめ、グレープフルーツ		
エネルギー	416kcal	450kcal		

だいずのお話

2がつ3にちは“せつぶん”です。
せつぶんといえば、まめまきですね。まめまきには“だい
ず”というまめがつかわれます。

だいずには“たんぱくしつ”というえいようがたくさんあ
ります。

だいずは、おやさいとおなじように、はたけでつくられて
いますが、おにくにまけないくらい“たんぱくしつ”がた
くさんあるので、“はたけのにく”ともいわれています。

たんぱくしつは、みなさんがおおきく、げんきになるため
に、たいせつなえいようです。

そのほかに、あたまをげんきにしてくれる“レシチン”と
いうえいようもあります。みなさんがおべんきょうをする
ときにパワーをくれます。

みなさんがよくたべている、おとうふ、なっとう、しょう
ゆ、みそも、だいずからできているのです。

こんげつのメニューにも、だいずがとうじょうします。

えいようたっぷりのだいずをしっかりとべて、わるいおに
をやっつけましょう！

* 食材の納品状況に応じ、メニューの一部を変更させていただく場合がございます。