

# 2月の献立

※納品状況、食材価格により変更をすることがございますが、アレルギー食材の変更は致しません。  
※「★」はお子様からのリクエストメニューです。

月	火	水	木	金
			1日 発芽玄米ごはん(ゆかり) ★鶏肉のピザ風ステーキ 豚バラ大根 ★揚げたこ焼き わかめサラダ くだもの	2日 麦ごはん(やみつぎごま) ★いわしの蒲焼き風 肉野菜炒め 五目豆 ★塩だれきゅうり プチトマト
5日 黒米ごはん(ごま塩) ★とり天 ★ポークビーンズ 冬野菜のコトコト煮 小松菜ののり和え くだもの	6日 きびごはん(★そばめしふりかけ) 白身魚のカレーフリッター ★豚肉のナポリタン炒め 切干大根煮 ★ゆかり和え くだもの	7日 ★赤飯(ごま塩) ★棒餃子 ★揚げ肉じゃが きのこソテー 白菜のごま酢和え プチトマト	8日 麦ごはん(鶏そぼろ) ★豚しゃぶごまだれ ★だしたっぷり玉子焼き ブロッコリーのおかか和え 梅人参入りお事煮 ★揚げパン風ドーナツ	9日 発芽玄米ごはん(青菜) 鶏肉のハニーマスタード ★すき焼き風煮 ★揚げれんこん ★ナムル くだもの
12日 お休み	13日 麦ごはん(のりの佃煮) ★台湾風フライドチキン 豚肉とキャベツのみそバター炒め ★きんぴらごぼう ★ほうれん草の生姜和え プチトマト	14日 ★わかめごはん ★サバのみそ煮 ★豚の生姜焼き~梅はちみつだれ~ ごまだれサラダ ★野菜チップス くだもの	15日 黒米ごはん(青菜おかか) 豚肉とさつま芋のケチャップ煮 ★グラタン ツナとピーマンの炒めもの さっぱり漬け ★いちご	16日 発芽玄米ごはん(じゃこ) 豚肉のあまから揚げ ★冬味キッシュ ★こんにゃくと大根の味噌炒め ★浅漬け ★焼きりんご
19日 発芽玄米ごはん(ゆかり) ★ぶりの照り焼き ★豚肉のスンドゥブチゲ ★オニオンフライ 青菜の香味和え くだもの	20日 麦ごはん(梅わかめ) ★ミートボール ★鶏肉のファッチューチョン風煮込み おひたし ★やみつぎこんにゃく ★米粉ココアケーキ	21日 きびごはん(ごま塩) ★ポップコーンチキン&シュリンプ 豚肉の卵とじ 冬キャベツのパペロンチーノ ★ブロッコリーの塩ゆで くだもの	22日 雑穀ごはん(わかめ) ★とろとろチーズから揚げ ★具たくさん焼きラーメン ゴロゴロきゅうりの華風和え ひじき煮 プチトマト	23日 お休み
26日 麦ごはん(ひじき) ★やきとり ★豚肉のカパオ風炒め 刻み昆布の炒め煮 ★ポテトサラダ プチトマト	27日 雑穀ごはん(カレーおかか) ★骨付きチキン ★エビチリたまご ★たらこマカロニ ★ブロッコリーの塩ゆで くだもの	28日 麦ごはん(鮭わかめふりかけ) ★焼き肉風炒め 揚げだし豆腐 白滝のガーリック風味 ★コーンサラダ ★スイートポテト	29日 発芽玄米ごはん(ゆかり) いかの唐揚げ梅ソース ★ドライカレー オープンポテト ★チョコレギサラダ くだもの	

※くだものは、りんご、いちご、伊予柑等の柑橘類を予定しています  
※未就学児用のお弁当につきましては、辛味等配慮をして調理作成いたします。

## 2月 献立 使用食材一覧表

\*料理はそれぞれカップに入れてお弁当箱に詰めてありますが、他の料理と接してしまいます。微量摂取でもアレルギー反応が出てしまう場合、その日のご注文はご遠慮ください。

\*主食・主菜・準主菜・副菜①・副菜②・デザートは献立表のそれぞれの上から順番の献立名が該当します。献立表と合わせてご確認ください。

\*常用食材(キャベツ・小松菜・水菜・その他葉物野菜・もやし・ねぎ・玉ねぎ・ニラ・ブロッコリー・かぼちゃ・きゅうり・ピーマン・にんにく・生姜・さつまいも・じゃが芋・こんにゃく・根菜類・海草類・きのこ類については、食材を追加することがあります。

\*魚の使用日には、使用予定の魚に関わらずタラ・サケ・赤魚に変わることがあります。

【表記について】

\* お弁当にそば、牛肉、ピーナッツ(落花生)、カニ、あわび、いくら、キウイ、くるみ、カシューナッツ、松茸、ゼラチン、マーガリンは使用いたしません。

\* 卵Aは20g以上使用(例:卵とじ、卵焼き)、卵Bは5g以下(例:フライ)、卵Cは食材の原材料として使用(例:切干大根煮のさつま揚げ)、全て完全加熱して提供いたします。

\* 醤油の原材料には大豆・小麦を含みます。ソースの原材料にはりんご、レモン、ブルーベリー、大豆、小麦、トマトを含みます。ちくわ、さつま揚げ、はんぺん、粉チーズの原材料には卵を含みます。

\*表記上の調味料の他に、酒、みりん、砂糖、油(揚げ油含む)、米粉、片栗粉、塩麴、塩、こしょう、酢、ナツメグ、ベーキングパウダーを使用いたします。

\*揚げ油は不純物を濾過し、複数回使用します。アレルギー食材一覧表では記載しきれない微量のアレルギー食材が混入する可能性がございます。ごく微量でもアレルギー反応が誘発されるお子様のご利用はお控えください。

				1日		2日			
				主食	米,発芽玄米,ゆかり粉,ごま	主食	米,麦,ごま,ガーリックパウダー		
				主菜	鶏肉,玉ねぎ,トマト(缶),にんにく,ピザチーズ	主菜	イワシ,生姜,醤油,片栗粉,米粉		
				準主菜	豚肉,大根,醤油	準主菜	豚肉,キャベツ,もやし,ニラ,オイスターソース		
				副菜①	タコ,キャベツ,ねぎ,小麦粉,米粉,卵B,ソース,青のり,かつお節	副菜①	大豆,こんにゃく,人参,干椎茸,ちくわぶ(小麦),醤油		
				副菜②	わかめ,小松菜,人参,白滝,ごま油,ごま,薄口醤油,酢	副菜②	きゅうり,ごま油,にんにく,塩麴		
				デザート	りんごorいちごor柑橘類	デザート	プチトマト		
5日		6日		7日		8日		9日	
主食	米,黒米,ごま	主食	米,きび,ビーフン,ソース,青のり,	主食	米,もち米,黒米,小豆(ささげ),ごま	主食	米,麦,鶏挽肉,醤油	主食	米,発芽玄米,青菜,ごま,ごま油
主菜	鶏肉,塩麴,小麦粉,米粉,卵B	主菜	タラ,小麦粉,米粉,ベーキングパウダー,カレー粉	主菜	豚挽肉,鶏挽肉,餃子の皮,白菜,ニラ,長ねぎ,醤油,ごま油	主菜	豚肉,水菜,豆腐,ごま,醤油	主菜	鶏肉,醤油,レモン汁,はちみつ,マスタード
準主菜	豚肉,大豆,玉ねぎ,トマト(缶),いんげん	準主菜	豚肉,ピーマン,玉ねぎ,ケチャップ	準主菜	豚肉,じゃが芋,人参,玉ねぎ,醤油	準主菜	卵A,はんぺん(卵C),干椎茸,薄口醤油	準主菜	豚肉,長ねぎ,白菜,えのき,油揚げ,醤油,(麩(小麦))
副菜①	れんこん,ごぼう,かぼちゃ,塩麴	副菜①	切干大根,人参,干椎茸,油揚げ,醤油	副菜①	しめじ,干椎茸,えのき,玉ねぎ,白滝,バター,パセリ粉	副菜①	ブロッコリー,かつお節,薄口醤油	副菜①	れんこん,片栗粉,米粉,青のり
副菜②	小松菜,人参,切干大根,薄口醤油,のり	副菜②	キャベツ,小松菜,ゆかり粉	副菜②	白菜,水菜,刻み昆布,ごま,酢	副菜②	大根,人参,里芋,ごぼう,こんにゃく,小豆(ささげ),味噌	副菜②	ニラ,人参,切干大根,ごま油,ごま,ラー油,薄口醤油
デザート	りんごorいちごor柑橘類	デザート	りんごorいちごor柑橘類	デザート	プチトマト	デザート	小麦粉,牛乳,ベーキングパウダー,きな粉	デザート	りんごorいちごor柑橘類

## 2月 献立 使用食材一覧表

\*料理はそれぞれカップに入れてお弁当箱に詰めてありますが、他の料理と接してしまいます。微量摂取でもアレルギー反応が出てしまう場合、その日のご注文はご遠慮ください。

\*主食・主菜・準主菜・副菜①・副菜②・デザートは献立表のそれぞれの日の上から順番の献立名が該当します。献立表と合わせてご確認ください。

\*常用食材(キャベツ・小松菜・水菜・その他葉物野菜・もやし・ねぎ・玉ねぎ・ニラ・ブロッコリー・かぼちゃ・きゅうり・ピーマン・にんにく・生姜・さつまいも・じゃが芋・こんにゃく・根菜類・海藻類・きのこ類)については、食材を追加することがあります。

\*魚の使用日には、使用予定の魚に関わらずたら・サケ・赤魚に変わることがあります。

【表記について】

\* お弁当にそば、牛肉、ピーナッツ(落花生)、カニ、あわび、いくら、キウイ、くるみ、カシューナッツ、松茸、ゼラチン、マーガリンは使用いたしません。

\* 卵Aは20g以上使用(例:卵とじ、卵焼き)、卵Bは5g以下(例:フライ)、卵Cは食材の原材料として使用(例:切干大根煮のさつまいも)、全て完全加熱して提供いたします。

\* 醤油の原材料には大豆・小麦を含みます。ソースの原材料にはりんご、レモン、ブルーベリー、大豆、小麦、トマトを含みます。ちくわ、さつま揚げ、はんぺん、粉チーズの原材料には卵を含みます。

\*表記上の調味料の他に、酒、みりん、砂糖、油(揚げ油含む)、米粉、片栗粉、塩麴、塩、こしょう、酢、ナツメグ、ベーキングパウダーを使用いたします。

\*揚げ油は不純物を濾過し、複数回使用します。アレルギー食材一覧表では記載しきれない微量のアレルギー食材が混入する可能性があります。ごく微量でもアレルギー反応が誘発されるお子様のご利用はお控えください。

12日		13日		14日		15日		16日	
お休み	主食	米、麦、のり、醤油	主食	米、発芽玄米、わかめ、ごま	主食	米、黒米、かぶの葉、かつお節、ごま油、ごま	主食	米、発芽玄米、じゃこ、ごま	
	主菜	鶏肉、塩麴、米粉、小麦粉、片栗粉、五香粉、ガーリックパウダー、醤油	主菜	サバ、生姜、だし昆布、味噌	主菜	豚肉、片栗粉、米粉、さつまいも、ケチャップ	主菜	豚肉、片栗粉、米粉、醤油、ごま	
	準主菜	豚肉、キャベツ、味噌、バター	準主菜	豚肉、玉ねぎ、生姜、梅干し、はちみつ、醤油	準主菜	鶏肉、マカロニ、玉ねぎ、しめじ、牛乳、小麦粉、バター	準主菜	卵A、鶏肉、パイシート(小麦、乳)、キャベツ、人参、ねぎ、牛乳、ピザチーズ、パセリ粉	
	副菜①	ごぼう、人参、突きこんにゃく、ごま油、薄口醤油、ごま	副菜①	キャベツ、小松菜、水菜、ごま、酢	副菜①	ツナ、ピーマン、もやし、キャベツ、薄口醤油、ごま	副菜①	こんにゃく、大根、ごま、味噌	
	副菜②	ほうれん草、切干大根、白菜、生姜、薄口醤油	副菜②	ごぼう、人参、さつまいも、片栗粉、米粉	副菜②	かぶ、人参	副菜②	キャベツ、人参、きゅうり、酢	
	デザート	プチトマト	デザート	りんごorいちごor柑橘類	デザート	いちご	デザート	りんご、はちみつ、レモン汁	
19日		20日		21日		22日		23日	
主食	米、発芽玄米、ゆかり粉、ごま	主食	米、麦、乾燥梅、わかめ、ごま	主食	米、きび、ごま	主食	米、雑穀、わかめ、ごま	お休み	
主菜	ブリ、生姜、醤油	主菜	豚挽肉、鶏挽肉、玉ねぎ、ケチャップ、片栗粉、醤油	主菜	鶏肉、エビ、小麦粉、米粉、パン粉	主菜	鶏肉、米粉、片栗粉、牛乳、ピザチーズ		
準主菜	豚肉、豆腐、キムチ、白菜、長ねぎ、醤油、コチュジャン、ごま油	準主菜	鶏肉、干椎茸、きくらげ、白菜、筍、桜えび、五香粉、オイスターソース、塩麴	準主菜	豚肉、卵A、玉ねぎ、醤油	準主菜	豚肉、中華麺(小麦)、キャベツ、人参、万能ねぎ、醤油		
副菜①	玉ねぎ、パセリ粉、小麦粉、米粉、ベーキングパウダー	副菜①	小松菜、切干大根、人参、薄口醤油	副菜①	キャベツ、じゃこ、にんにく、オリーブ油、パセリ粉	副菜①	きゅうり、ごま油、薄口醤油、ごま、一味		
副菜②	小松菜、人参、キャベツ、薄口醤油、生姜、にんにく	副菜②	こんにゃく、ごま油、醤油、にんにく、ごま、かつお節	副菜②	ブロッコリー	副菜②	ひじき、えのき、さつま揚げ(卵C)、薄口醤油		
デザート	りんごorいちごor柑橘類	デザート	米粉、ココア、はちみつ、豆乳、ベーキングパウダー	デザート	りんごorいちごor柑橘類	デザート	プチトマト		
26日		27日		28日		29日			
主食	米、麦、ひじき、ごま、醤油	主食	米、雑穀、かつお節、ごま、醤油、カレー粉	主食	米、麦、わかめ、サケ、ごま、醤油、(ツナ)	主食	米、発芽玄米、ゆかり、ごま		
主菜	鶏肉、醤油	主菜	鶏手羽元、醤油、米粉、片栗粉	主菜	豚肉、玉ねぎ、ニラ、醤油、ごま油、はちみつ、ごま	主菜	イカ、片栗粉、米粉、薄口醤油、梅干し		
準主菜	豚肉、玉ねぎ、ピーマン、パプリカ、バジル粉、醤油	準主菜	ムキエビ、卵A、ケチャップ、長ねぎ、醤油、豆板醤、にんにく、生姜	準主菜	豆腐、片栗粉、米粉、薄口醤油、大根、生姜	準主菜	豚挽肉、鶏挽肉、玉ねぎ、マッシュルーム(缶)、トマト(缶)、ケチャップ、ソース、カレー粉		
副菜①	刻み昆布、油揚げ、人参、薄口醤油、ごま、ごま油	副菜①	マカロニ、人参、玉ねぎ、たらこ、バター、大葉、牛乳、薄口醤油	副菜①	白滝、人参、オリーブ油、パセリ粉、にんにく、醤油	副菜①	じゃが芋、オリーブ油、にんにく、パセリ粉		
副菜②	じゃが芋、人参、きゅうり、豆乳、レモン汁、にんにく	副菜②	ブロッコリー	副菜②	ほうれん草、コーン、キャベツ、薄口醤油、酢、玉ねぎ	副菜②	キャベツ、人参、きゅうり、刻みのり、ごま油、ごま		
デザート	プチトマト	デザート	りんごorいちごor柑橘類	デザート	さつまいも、バター、牛乳	デザート	りんごorいちごor柑橘類		