

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。

月	火	水	木	金
3日 麦ごはん(青のり) いわしの蒲焼き風 ★具だくさん焼きそば 五目豆 野菜のおひたし プチトマト	4日 雑穀ごはん(おかか) ★醤油麴から揚げ 肉豆腐 きのこのバターソテー 青菜のゆかり和え ★みたらしだんご	5日 きびごはん(やみつきごま) ★ポークチャップ 和風ポトフ れんこんの磯辺揚げ おかか和え 台湾風大根餅	6日 発芽玄米(海苔の佃煮) ★豚肉のカリカリ揚げ ★冬味キッシュ ★切干大根の煮もの ★かぼちゃサラダ くだもの	7日 黒米ごはん(ごま塩) ★照り焼きチキン 海鮮入り八宝菜 白滝の炒り煮 ★やみつきキャベツ ★ふわふわドーナツ
10日 ★発芽玄米(にくにくそばろ) ★白身魚のフライ(タルタルソース) 親子煮 ★きんぴらごぼう 白菜の磯辺和え ★ヘルシー大学芋	11日 お休み	12日 麦ごはん(わかめ) ★鶏のカレー揚げ ★豚肉の角煮 キャベツの彩りソテー ★中華春雨サラダ ★ココアケーキ	13日 雑穀ごはん(カレーごま) ★イカの竜田揚げ ★チキンマカロニグラタン 刻み昆布の炒めもの かぶのさっぱり漬け プチトマト	14日 きびごはん(ゆかり) ★ハンバーグ 鶏肉と大根の味噌煮 ★さつまいもチップス ★わかめサラダ くだもの
17日 きびごはん(青菜おかか) ★塩しモンから揚げ 厚揚げのカレーチーズ焼き ★コーンソテー ★きゅうりの浅漬け くだもの	18日 発芽玄米ごはん(ひじき) ★サバの味噌煮 ★揚げ肉じゃが 白滝のパペロンチーノ風 菜の花とじゃこのからし和え くだもの	19日 ～丼メニュー～ 発芽玄米ごはん ★具だくさんビビンパ じゃこポテト	20日 麦ごはん(じゃこふりかけ) ★棒餃子 鶏肉と高野豆腐の含め煮 ピリ辛こんにゃく ブロッコリーのおかか和え ★手作りいもけんぴ	21日 雑穀ごはん(わかめ) ★揚げ鶏のトマトガーリックソース ふわふわたまごやき ふろふき大根 ★ツナサラダ 煮りんご
24日 お休み	25日 ★麦ごはん(梅しそ) ★豚の生姜焼き ★ちくわの磯辺揚げ ★バイクドポテト かりかりじゃこサラダ くだもの	26日 雑穀ごはん(青のり) ★鮭の塩焼き 豚肉と卵のキムチ炒め ★根菜の甘辛揚げ 野菜の生姜和え くだもの	27日 ★きびごはん(ごま昆布) ★とり天 ★麻婆豆腐 切干大根のアラビアータ ★塩ゆでブロッコリー ★お楽しみ米粉ケーキ	28日 ～丼メニュー～ 発芽玄米ごはん ★ドライカレー ごぼうのチーズフリット

※くだものは、りんご、いちご、伊予相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おりますが、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:卵とし、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、大豆、小麦、トマト、フルーンを含みます。ちくわ、さつま揚げ、はんぺん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)、オリーブ油、米粉、片栗粉、塩麹、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。

3日		4日		5日		6日		7日	
主食	米、麦、青のり、ごま	主食	米、雑穀、かつお節、醤油、ごま	主食	米、きび、ごま、ガーリックパウダー	主食	米、発芽玄米、海苔、醤油	主食	米、黒米、ごま
主菜	イワシ、米粉、片栗粉、醤油、生姜	主菜	鶏肉、薄口醤油、にんにく、生姜、米粉、片栗粉	主菜	豚肉、玉ねぎ、マッシュルーム(缶)、にんにく、トマト(缶)、ケチャップ、ソース、パセリ粉	主菜	豚肉、生姜、醤油、米粉、片栗粉	主菜	鶏肉、醤油、片栗粉
準主菜	豚肉、蒸し中華麺、キャベツ、ソース、醤油	準主菜	豚肉、豆腐、干椎茸、人参、万能ねぎ、醤油	準主菜	鶏肉、キャベツ、玉ねぎ、人参、塩麹(薄口醤油)	準主菜	卵A、鶏肉、牛乳、ピザチーズ、パイシート(乳・小麦)、長ねぎ、ほうれん草、しめじ	準主菜	エビ、イカ、白菜、青梗菜、人参、干椎茸、きくらげ、長ねぎ、ごま油、醤油、片栗粉
副菜①	大豆、こんにゃく、人参、油揚げ、干椎茸、醤油	副菜①	しめじ、舞茸、えのき、キャベツ、醤油、バター	副菜①	れんこん、米粉、片栗粉、青のり	副菜①	切干大根、突きこんにゃく、人参、干椎茸、醤油	副菜①	白滝、しめじ、たまねぎ、醤油、ごま
副菜②	切干大根、小松菜、薄口醤油	副菜②	小松菜、白菜、ゆかり	副菜②	もやし、小松菜、かつお節、醤油	副菜②	南瓜、さつま芋、玉ねぎ、酢	副菜②	キャベツ、水菜、にんにく、ごま油
デザート	プチトマト	デザート	白玉粉、米粉、醤油	デザート	大根、小麦粉、片栗粉、ごま油、ごま、醤油	デザート	りんご、いちご、柑橘	デザート	小麦粉、ベーキングパウダー、ヨーグルト、牛乳
10日		11日		12日		13日		14日	
主食	米、発芽玄米、鶏挽肉、豚挽肉、生姜、醤油			主食	米、麦、わかめ、ごま	主食	米、雑穀、カレー粉、ごま	主食	米、きび、ゆかり、ごま
主菜	たら、豆乳、酢、玉ねぎ、きゅうり、パン粉、小麦粉			主菜	鶏肉、塩麹、カレー粉、にんにく、米粉、片栗粉	主菜	イカ、生姜、醤油、米粉、片栗粉	主菜	豚挽肉、鶏挽肉、玉ねぎ、にんにく、パン粉、小麦粉、ケチャップ、ソース
準主菜	鶏肉、卵A、玉ねぎ、干椎茸、三つ葉、醤油			準主菜	豚肉、大根、生姜、醤油、片栗粉	準主菜	鶏肉、マカロニ(小麦)、玉ねぎ、しめじ、小麦粉、牛乳、ピザチーズ、にんにく	準主菜	鶏肉、大根、生姜、味噌(醤油)
副菜①	ごぼう、突きこんにゃく、人参、醤油、一味、ごま			副菜①	キャベツ、人参、パプリカ、玉ねぎ、オリーブ油、にんにく、こしょう	副菜①	刻み昆布、白滝、干し椎茸、青梗菜、オイスターソース、醤油、ごま	副菜①	さつま芋、米粉、片栗粉
副菜②	白菜、小松菜、のり、醤油			副菜②	春雨、小松菜、ごま油、醤油、辛子	副菜②	かぶ人参、かぶの葉	副菜②	もやし、人参、わかめ、ごま油、ごま醤油
デザート	さつまいも、醤油、水あめ、ごま			デザート	米粉、ココア、はちみつ、豆乳	デザート	プチトマト	デザート	りんご、いちご、柑橘

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おりますが、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・さつま芋・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、使用予定の魚に問わずたら・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:卵とし、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、大豆、小麦、トマト、ブルーベリーを含みます。ちくわ、さつま揚げ、はんぺん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)、オリーブ油、米粉、片栗粉、塩麹、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。

17日		18日		19日		20日		21日	
主食	米、きび、青菜、かつお節、醤油、ごま	主食	米、発芽玄米、ひじき、醤油、ごま	主食	米、発芽玄米	主食	米、麦、じゃこ、ごま	主食	米、雑穀、わかめ、ごま
主菜	鶏肉、塩麴、レモン、にんにく、米粉、片栗粉	主菜	サハ、味噌、醤油、生姜	主菜	豚肉、卵A、人参、もやし、小松菜、醤油、ごま油、豆板醤、コチュジャン	主菜	豚挽肉、鶏挽肉、餃子の皮(小麦)、ニラ、白菜、生姜、にんにく、醤油、片栗粉、ごま油	主菜	鶏肉、米粉、片栗粉、トマト(缶)、玉ねぎ、にんにく、ケチャップ、パセリ
準主菜	厚揚げ、鶏挽肉、ピザチーズ、醤油、生姜、カレー粉(豚挽肉)	準主菜	豚肉、じゃが芋、人参、玉ねぎ、醤油、片栗粉			準主菜	鶏肉、高野豆腐、人参、大根、生姜、醤油	準主菜	卵A、はんぺん(卵C)、醤油
副菜①	コーン、キャベツ、人参、バター、醤油、こしょう	副菜①	白滝、玉ねぎ、にんにく、オリーブ油、一味	副菜	じゃがいも、米粉、片栗粉、ちりめんじゃこ、青のり	副菜①	こんにゃく、醤油、ごま油、ごま、一味	副菜①	大根、人参、味噌、醤油
副菜②	きゅうり、水菜	副菜②	白菜、菜の花、ちりめんじゃこ、醤油、辛子			副菜②	ブロッコリー、かつお節、醤油	副菜②	キャベツ、きゅうり、玉ねぎ、ツナ、酢
デザート	りんご、いちご、柑橘	デザート	りんご、いちご、柑橘			デザート	さつま芋、砂糖	デザート	りんご、レモン、シナモン
24日		25日		26日		27日		28日	
		主食	米、麦、梅干し、ゆかり粉、ごま	主食	米、雑穀、青のり、ごま	主食	米、きび、刻み昆布、醤油、ごま	主食	米、発芽玄米
		主菜	豚肉、玉ねぎ、生姜、醤油	主菜	サケ、塩麴	主菜	鶏肉、米粉、小麦粉	主菜	鶏挽肉、豚挽肉、大豆、玉ねぎ、人参、干椎茸、トマト(缶)、小麦粉、にんにく、生姜、バター、ケチャップ、ソース、カレー粉(醤油)
		準主菜	ちくわ(卵C)、米粉、薄力粉、青のり	準主菜	豚肉、卵A、ニラ、もやし、人参、キムチ、醤油、ごま油	準主菜	木綿豆腐、豚挽肉、鶏挽肉、ねぎ、ニラ、にんにく、生姜、味噌、醤油、ごま油、豆板醤、片栗粉		
		副菜①	じゃが芋、にんにく、パセリ	副菜①	ごぼう、さつま芋、米粉、片栗粉、醤油、ごま	副菜①	切干大根、玉ねぎ、にんにく、トマト(缶)、オリーブ油	副菜	ごぼう、人参、小麦粉、米粉、粉チーズ(卵C)
		副菜②	もやし、小松菜、人参、ちりめんじゃこ、薄口醤油	副菜②	切干大根、小松菜、醤油、生姜	副菜②	ブロッコリー		
		デザート	りんご、いちご、柑橘	デザート	りんご、いちご、柑橘	デザート	米粉、卵B、豆乳、くだもの(りんご、いちご、柑橘、かき、なし)		