

2月の献立

月	火	水	木	金
2日 ★発芽玄米ごはん(にくにくそぼろ) チキントマト煮込み お出汁たっぷり卵焼き さつまいものかき揚げ ★わかめサラダ くだもの	3日 麦ごはん(おかか) ★イワシのかば焼き風 肉野菜炒め お豆いっぱい五目煮 野菜のピリ辛和え ★お楽しみケーキ	4日 きびごはん(わかめ) ★鶏のから揚げ ★豆腐ステーキ(そぼろあん) カラフルカレーソテー ゆかり和え くだもの	5日 麦ごはん(ゆかり) 中華風肉だんご ★チキンマカロニグラタン ★ひじきの煮物 ★ごまドレサラダ くだもの	6日 発芽玄米ごはん(ごま塩) ★豚肉の生姜焼き 高野豆腐チーズフリット ★ゴロゴロきんぴら やみつきじゃこキャベツ ★シュガーおさつ
9日 	10日 ～丼メニュー～ ●発芽玄米ごはん ★ドライカレー ●冬野菜ソテー ●プチトマト スプーン推奨	11日 お休み	12日 麦ごはん(カレーごま) ★魚の竜田揚げ 鶏そぼろの親子煮 切干大根の中華炒め ★塩ゆでブロッコリー ココアいちごケーキ	13日 きびごはん(ゆかり) ★甘辛つくね揚げ ★こく旨ホイコーロー バイクドポテト 白菜の海苔おかか和え くだもの
16日 きびごはん(あまからごま) イカのチリソース ★具だくさん塩焼きそば ★ひじきの煮もの ゆず味噌和え くだもの	17日 発芽玄米ごはん(カレーじゃこ) ★しゃぶしゃぶごまだれ ちくわのサクサク揚げ 刻み昆布の炒め煮 ★マカロニサラダ 中華風大根餅	18日 麦ごはん(ゆかり) ★サケのチーズ焼き ★冬野菜ミートソース 大根のコトコト煮 ごまおかか和え ★もちもちシュガードーナツ	19日 発芽玄米ごはん(わかめ) ★のり塩唐揚げ ★具だくさんブルコギ 根菜のバター焼き 菜の花のおひたし くだもの	20日 
23日 お休み	24日 麦ごはん(青のり) ★こんがりチーズチキン マーボー大根 花野菜の天ぷら ★春雨ツナサラダ くだもの	25日 ～甘辛揚げの彩り三色丼～ ●麦ごはん ●鶏肉の甘辛揚げ ●炒り卵 ●ゆでキャベツ スプーン推奨	26日 	27日 きびごはん(やみつきわかめ) ★赤魚の煮つけ お肉のかき揚げ ナポリタン風炒め ポテトビーンズサラダ くだもの

※9日(月)、20日(金)、26日(木)はスクールの夕食を提供いたします。

※アレルギーの関係で除去してほしいメニューがございましたら、スクールまでご連絡くださいませ。

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、プルーンを含みます。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、醤油、酒、みりん、砂糖、油(揚げ油含む)、オリーブ油、米粉、片栗粉、塩麩、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。
- * 揚げ油は不純物を通過し、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。

2日		3日		4日		5日		6日	
主食	米,発芽玄米,鶏挽肉,豚挽肉,生姜	主食	米,麦,かつお節,ごま	主食	米,きび,わかめ,ごま,醤油	主食	米,麦,ゆかり,ごま	主食	米,発芽玄米,ごま
主菜	鶏肉,トマト缶,玉ねぎ,にんにく,ケチャップ,パセリ	主菜	イワシ,米粉,片栗粉,醤油,生姜	主菜	鶏肉,醤油,塩麩,米粉,片栗粉	主菜	鶏挽肉,豚挽肉,椎茸,長ねぎ,片栗粉,醤油,ごま油,酢	主菜	豚肉,青梗菜,生姜,醤油
準主菜	卵A,はんぺん(卵C),醤油	準主菜	豚肉,キャベツ,しめじ,玉ねぎ	準主菜	豆腐,豚挽肉,鶏挽肉,長ねぎ,にんにく,生姜,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	高野豆腐,小麦粉,米粉,粉チーズ(卵C)
副菜①	さつま芋,じゃが芋,玉ねぎ,小麦粉,米粉	副菜①	大豆,人参,干椎茸,突きこんにゃく,隠元,醤油	副菜①	キャベツ,パプリカ,コーン(缶),カレー粉,醤油	副菜①	ひじき,白滝,人参,干椎茸,醤油	副菜①	ごぼう,突きこんにゃく,人参,醤油,一味,ごま,(隠元)
副菜②	わかめ,キャベツ,人参,ごま油,ごま,醤油	副菜②	もやし,ニラ,醤油,ごま,ごま油,ラー油	副菜②	もやし,小松菜,ゆかり	副菜②	キャベツ,小松菜,ごま,味噌,醤油,酢	副菜②	キャベツ,水菜,ちりめんじゃこ,にんにく,ごま油,ごま
デザート	りんご,いちご,柑橘	デザート	小麦粉,牛乳,ヨーグルト,くだもの(いちご,みかん)	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
9日		10日		11日		12日		13日	
主食		主食	米,発芽玄米,パセリ			主食	米,麦,ごま,カレー粉	主食	米,きび,ゆかり,ごま
主菜		主菜	鶏挽肉,豚挽肉,大豆,玉ねぎ,人参,しめじ,トマト(缶),にんにく,生姜,醤油,小麦粉,ケチャップ,ソース,りんご,カレー粉(チャツネ,ココナッツミルク,コーン)			主菜	さわら(さば),醤油,生姜,米粉,	主菜	鶏挽肉,はんぺん(卵C),玉ねぎ,ごま油,醤油,片栗粉,(豚挽肉)
準主菜						準主菜	鶏挽肉,卵A,玉ねぎ,干椎茸,三つ葉,醤油,片栗粉	準主菜	豚肉,キャベツ,ピーマン,にんにく,生姜,味噌,甜麺醬,ごま油,豆板醬
副菜①		副菜①	蓮根,人参,ごぼう,オリーブ油、青のり			副菜①	切干大根,突きこんにゃく,人参,醤油,オイスターソース,ごま油,こしょう	副菜①	じゃがいも,人参,オリーブ油,塩,パセリ粉
副菜②		副菜②	プチトマト			副菜②	ブロッコリー,塩	副菜②	白菜,切干大根,刻み海苔,醤油,かつお節
デザート			りんご,いちご,柑橘			デザート	小麦粉,豆腐,豆乳,ココア,いちごジャム	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、使用予定の魚に変わらずたら・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、プルーンを含みます。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、醤油、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。

16日		17日		18日		19日		20日	
主食	米,きび,ごま,醤油	主食	米,発芽玄米,じゃこ,ごま,カレー粉	主食	米,麦,ゆかり,ごま	主食	米,発芽玄米,わかめ,ごま	主食	
主菜	イカ,長ねぎ,にんにく,生姜,ケチャップ,醤油,米粉,片栗粉,豆板醤	主菜	豚肉,水菜,味噌,醤油,すりごま	主菜	鮭,塩麴,醤油,ピザチーズ,パセリ	主菜	鶏肉,塩麴,米粉,片栗粉,青のり	主菜	
準主菜	豚肉,揚げ中華麺(小麦),キャベツ,人参,ごま油,醤油,塩麴,青のり	準主菜	煮込み竹輪(卵C,豚脂),醤油,生姜,にんにく,米粉,片栗粉	準主菜	豚挽肉,鶏挽肉,玉ねぎ,白菜,しめじ,トマト(缶),ケチャップ,ソース,醤油	準主菜	豚肉,人参,玉ねぎ,キャベツ,干椎茸,醤油,にんにく,ごま油,コチュジャン	準主菜	
副菜①	ひじき,突きこんにゃく,干椎茸,醤油	副菜①	刻み昆布,白滝,干し椎茸,人参,オイスターソース,醤油	副菜①	大根,人参,塩麴	副菜①	さつまいも,ごぼう,バター,パセリ	副菜①	
副菜②	白菜,小松菜,柚子,味噌	副菜②	マカロニ,きゅうり,コーン(缶),玉ねぎ,酢	副菜②	もやし,小松菜,醤油,かつお節,すりごま	副菜②	菜の花,もやし,醤油	副菜②	
デザート	りんご,いちご,柑橘	デザート	大根,小麦粉,片栗粉,ごま油,ごま,醤油	デザート	小麦粉,白玉粉,豆腐,豆乳	デザート	りんご,いちご,柑橘	デザート	
23日		24日		25日		26日		27日	
		主食	米,麦,青のり,ごま	主食	米,麦,刻み海苔	主食		主食	米,きび,わかめ,ごま油,ごま
		主菜	鶏肉,塩麴,醤油,ピザチーズ,パセリ	主菜	鶏肉,塩麴,醤油,米粉,片栗粉,ごま	主菜		主菜	赤魚,生姜,醤油,出汁昆布,片栗粉
		準主菜	大根,豚挽肉,鶏挽肉,ネギ,にんにく,生姜,味噌,醤油,ごま油,豆板醤,片栗粉	準主菜	卵A,玉ねぎ,干椎茸	準主菜		準主菜	豚挽肉,鶏挽肉,玉ねぎ,えのき,米粉,小麦粉,青のり
		副菜①	ブロッコリー,じゃが芋,米粉,小麦粉	副菜①	キャベツ,小松菜,醤油	副菜①		副菜①	白滝,ベーコン(卵乳,大豆),ピーマン,コーン(缶),トマト(缶),ケチャップ,オリーブ油
		副菜②	春雨,きゅうり,人参,ツナ,ごま油,醤油	副菜②	プチトマト	副菜②		副菜②	じゃがいも,人参,きゅうり,大豆,玉ねぎ,酢,豆乳
		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		デザート	りんご,いちご,柑橘