

2月 使用食品一覧表

| 日 | 献立名 | おもに体を作る食品 | | おもに体の調子を整える食品 | | おもにエネルギーになる食品 | |
|----|---------------|-------------------|------|---------------|-------------------------------|---------------|-------------|
| | | 1群 | 2群 | 3群 | 4群 | 5群 | 6群 |
| | | たんぱく質 | 無機質 | 色の濃い野菜 | その他の野菜や果物 | 炭水化物 | 脂肪 |
| 1 | ごはん | | | | | ごはん | |
| | ししゃものごま天ぷら | たまご | ししゃも | | | こむぎ粉 | ごま 油 |
| | しらたきのツルツル炒め | ベーコン | | にんじん こまつな | こんにゃく もやし コーン | さとう | 油 ごま油 |
| | 白菜の具だくさん汁 | 油揚げ とり肉 | | にんじん | はくさい だいこん えのきだけ ねぎ | さといも | |
| 2 | コシヒカリごはん | | | | | ごはん | |
| | 米粉のもっちりつくね | とり肉 大豆 たまご | | にんじん | ねぎ しょうが | 米粉 さとう かたくり粉 | |
| | ツナとキャベツの甘酢あえ | ツナ | | にんじん | キャベツ きゅうり | さとう | |
| | わかめ汁 | とうふ みそ | わかめ | | だいこん たまねぎ えのきだけ | | |
| 3 | ごはん | | | | | ごはん | |
| | いわしのフライ | いわし | | | | こむぎ粉 パン粉 | 油 |
| | お豆きんぴら | 大豆 さつま揚げ | | にんじん さやいんげん | ごぼう れんこん こんにゃく | さとう | ごま油 |
| | ホッと白菜スープ | ぶた肉 | | にんじん チンゲン菜 | はくさい えのきだけ ねぎ | 春雨 かたくり粉 | |
| | 豆乳のムース | | | | | 豆乳ムース | |
| 4 | ごはん | | | | | ごはん | |
| | ひじき納豆 | なっとう 油揚げ | ひじき | にんじん | | さとう | 油 |
| | 小松菜のおかかあえ | かつお節 | | こまつな | もやし コーン | | |
| | みそ味おでん | がんも ちくわ うずらたまご みそ | 昆布 | にんじん | だいこん こんにゃく | さといも さとう | |
| 7 | ごはん | | | | | ごはん | |
| | 鯖のおろし煮 | 鯖 | | | だいこん | かたくり粉 さとう | 油 |
| | ブロッコリーの昆布あえ | | 塩昆布 | ブロッコリー にんじん | キャベツ | | ごま油 |
| | 高野豆腐のかき玉汁 | 高野豆腐 かまぼこ たまご | | にんじん こまつな | はくさい | かたくり粉 | |
| 8 | 米粉コッパン | | | | | 米粉パン | |
| | ポテトミートグラタン | 豚肉 | チーズ | にんじん トマト | たまねぎ | じゃがいも | 油 |
| | ひじきとアーモンドのサラダ | | ひじき | | キャベツ きゅうり コーン | さとう | アーモンド ごま油 油 |
| | 大コンソメスープ | ウインナー | | にんじん チンゲン菜 | だいこん たまねぎ はくさい | | |
| 9 | コシヒカリごはん | | | | | ごはん | |
| | 厚揚げのごまだれかけ | 厚揚げ | | | | かたくり粉 さとう | 油 ごま |
| | とう菜ののり酢あえ | ツナ | のり | とうな | キャベツ もやし | さとう | |
| | つぶつぶ大豆の呉汁 | 大豆 ぶた肉 みそ | | にんじん | だいこん れんこん えのきだけ ねぎ | じゃがいも | |
| 10 | ごはん | | | | | ごはん | |
| | 豚肉のみそ生姜炒め | ぶた肉 みそ | | にんじん にら | たまねぎ しょうが | さとう かたくり粉 | 油 ごま油 |
| | じゃこ入りおひたし | | ちりめん | ほうれんそう | もやし キャベツ | | ごま |
| | 豆腐のスープ | とうふ ベーコン | | にんじん | はくさい ねぎ | かたくり粉 | |
| | 米粉ドッグ | | | | | 米粉ドッグ | |
| 14 | 中華めん | | | | | 中華めん | |
| | 揚げギョウザ | ギョウザ | | | | | 油 |
| | ピリ辛漬け | | | にんじん | キャベツ きゅうり | | ラー油 ごま油 ごま |
| | みそラーメンスープ | ぶた肉 なんと みそ | | にんじん | しょうが にんにく キャベツ もやし ねぎ コーン メンマ | | 油 |

| 日 | 献立名 | おもに体を作る食品 | | おもに体の調子を整える食品 | | おもにエネルギーになる食品 | |
|----|-------------------|---------------|--------------|---------------------|------------------------------------|-----------------------|------------------|
| | | 1群 | 2群 | 3群 | 4群 | 5群 | 6群 |
| | | たんぱく質 | 無機質 | 色の濃い野菜 | その他の野菜や果物 | 炭水化物 | 脂肪 |
| 15 | ごはん | | | | | ごはん | |
| | ドライカレー | ぶた肉 大豆 | スキムミルク | にんじん トマト | たまねぎ セロリー しょうが にんにく | | 油 カレールウ |
| | 白菜のフレンチサラダ | | | にんじん ブロッコリー | はくさい コーン | さとう | オリーブ油 |
| | ぼんかん | | | | ぼんかん | | |
| 16 | コシヒカリごはん | | | | | ごはん | |
| | 白身魚のオニオンガーリックソース | メルルーサ | | | たまねぎ にんにく しょうが | かたくり粉 こむぎ粉 さとう | 油 |
| | 城之古菜のねりごまサラダ | | | 城之古菜 にんじん | キャベツ もやし | さとう | ごま |
| | じゃがいものみそ汁 | とうふ 油揚げ みそ | | にんじん | ブラウンえのき ねぎ | じゃがいも | |
| | ヨーグルト | | ヨーグルト | | | | |
| 17 | キャロットピラフ | とり肉 | | にんじん 赤ピーマン | コーン | ごはん | |
| | スパイシーチキン | とり肉 | | | しょうが にんにく | さとう | |
| | 大根サラダ | ハム | | にんじん | だいこん きゅうり | さとう | 油 |
| | チンゲン菜とあさりのクリームスープ | あさり | スキムミルク 牛乳 | チンゲン菜 | たまねぎ しめじ | じゃがいも | ベシャメルソース |
| 18 | ごはん | | | | | ごはん | |
| | 養有ボークの肉みそコロッケ | ぶた肉 みそ | | | たまねぎ | じゃがいも さとう パン粉 こむぎ粉 | 油 |
| | アスパラ菜の和マヨサラダ | ハム かつお節 | | アスパラ菜 にんじん | キャベツ れんこん | | ノンエッグマヨネーズ ごま |
| | 大根となめこのみそ汁 | とうふ みそ | | 水菜 | だいこん なめこ ねぎ | | |
| 21 | ごはん | | | | | ごはん | |
| | 野沢菜炒め | かつお節 | | 野沢菜漬け | | さとう | 油 ごま ごま油 |
| | かぼちゃのそぼろ煮 | ぶた肉 厚揚げ | | かぼちゃ にんじん さやいんげん | こんにゃく たまねぎ しめじ | さとう かたくり粉 | 油 |
| | 酒粕蒸しパン | みそ たまご | 牛乳 | | | あずき さとう こむぎ粉 | 油 |
| 22 | ごはん | | | | | ごはん | |
| | たれカツ | ぶた肉 たまご | | | | こむぎ粉 パン粉 さとう | 油 バター |
| | 春雨と白菜のサラダ | かまぼこ | | にんじん | はくさい きゅうり | 春雨 さとう | ごま油 油 |
| | 麩のすまし汁 | とうふ | わかめ | にんじん | えのきだけ ねぎ | 麩 | |
| | りんごゼリー | | | | | りんごゼリー | |
| 24 | コシヒカリごはん | | | | | ごはん | |
| | あんあけ卵焼き | たまご焼き | | | | さとう かたくり粉 | |
| | 城之古菜のさっぱりあえ | | | 城之古菜 にんじん | キャベツ コーン | | |
| | 肉じゃが | ぶた肉 | | にんじん さやいんげん | たまねぎ こんにゃく | じゃがいも さとう | 油 |
| | でこぼん | | | | でこぼん | | |
| 25 | ごはん | | | | | ごはん | |
| | 鮭の甘みそ焼き | 鮭 みそ | | | しょうが にんにく | はちみつ | |
| | おからサラダ | おから ツナ | ヨーグルト | たまねぎ | キャベツ きゅうり | | ノンエッグマヨネーズ |
| | きのこのかき玉汁 | とうふ たまご | | にんじん | たけのこ えのきだけ ブラウンえの き しめじ はくさい ねぎ | かたくり粉 | |
| 28 | ごはん | | | | | ごはん | |
| | 鶏肉の唐揚げ | とり肉 | | | しょうが | かたくり粉 こむぎ粉 | |
| | キャベツのごまひたし | たまご | | にんじん こまつな | キャベツ | さとう | ごま |
| | どさんこ汁 | ぶた肉 なると みそ | わかめ | にんじん | もやし たまねぎ メンマ コーン にんにく | | ごま油 |
| | お祝いデザート | | | | | お祝いデザート | |

※200mlの牛乳が毎日つきます。牛乳は2群の無機質に分類されます。

※こんにゃくは芋類ですが、体内の働きから4群の「その他の野菜や果物」に分類しています。