

2 February

2020



食べ物で温まろう！

まだまだ寒い日が続く2月。体を温めるために何を食べたらよいでしょうか？

ヒント1、野菜。ヒント2、かたい。

…正解は根菜(にんじん、わんこん、ごぼう、さといも)です！にんじんやわんこんは体を温めてくれるお野菜です。食べた時にポリポリとした食感がかたいですね。かたい食べ物はしぜんとかむ回数が増え、よくかんで食べていると体がポカポカと温まってきます。お肉といっしょにおなべに入れて、寒い冬を乗り越えましょう！



みやざき せんせい
宮崎 あきこ 先生
管理栄養士
サッカー選手や自転車
ナショナルチームなど
プロスポーツ選手の栄養
指導に従事してきた
小学生の一児の母

	月	火	水	木	金
1 Week	3	4	5	6	7
	大学いも	メロンゼリー	コンソメポテトフライ	キャロットマフィン (小麦)	鶏肉の竜田揚げ
2 Week	10	11	12	13	14
	青りんごゼリー	建国記念の日	ほうれん草マフィン (小麦)	鶏肉の竜田揚げ	鮭まぶしごはん
3 Week	17	18	19	20	21
	りんごのコンポート	鶏肉の竜田揚げ	ストロベリーゼリー	カレーピラフ	マスカットゼリー
4 Week	24	25	26	27	28
	振替休日	ピーチゼリー	コーンピラフ	ストロベリーゼリー	かぼちゃ蒸しパン (小麦・乳)
5 Week					

Welights

【販売】株式会社ウィライツ
【製造】株式会社アポルテフードファクトリー

2月おやつ原材料一覧

		おやつ名	原材料	特定原材料7品目使用の有無 (そば・小麦・卵・乳・落花生・えび・かに) 但し醤油に含まれる小麦の表記は除く
3日	月	大学いも	さつまいも、大豆油、水あめ、砂糖、水、食塩、でん粉、カラメル色素	
4日	火	メロンゼリー	糖類(砂糖、ぶどう糖)、寒天、ゲル化剤(増粘多糖類)、酸味料、香料、ビタミンC、アナトー色素	
5日	水	コンソメポテトフライ	じゃがいも(遺伝子組換えでない)、植物油(大豆を含む)、ぶどう糖、ピロリン酸Na、キャノーラ油、食塩、デキストリン、砂糖、たん白加水分解物、酵母エキスパウダー、乳酸発酵トマトエキスパウダー、オニオンパウダー、ガーリックパウダー、香味食用油、乳酸発酵酵母エキスパウダー、香辛料	
6日	木	キャロットマフィン	小麦粉、ベーキングパウダー(炭酸水素ナトリウム、焼ミョウバン、第一リン酸カルシウム、グリセリン、脂肪酸エステル、d-酒石酸水素カリウム、食品素材)、きび糖(原料糖)、人参ビュレ(人参)	小麦
7日	金	鶏肉の竜田揚げ	鶏肉、しょうが、醤油、酒、片栗粉、キャノーラ油	
10日	月	青りんごゼリー	糖類(砂糖、粉飴、ぶどう糖)寒天、ゲル化剤(増粘多糖類)酸味料、香料、ビタミンC、クチナシ色素	
12日	水	ほうれん草マフィン	小麦粉、ベーキングパウダー(炭酸水素ナトリウム、焼ミョウバン、第一リン酸カルシウム、グリセリン、脂肪酸エステル、d-酒石酸水素カリウム、食品素材)、きび糖(原料糖)、ほうれん草ビュレ(ほうれん草)	小麦
13日	木	鶏肉の竜田揚げ	鶏肉、しょうが、醤油、酒、片栗粉、キャノーラ油	
14日	金	鮭まぶしごはん	精白米、鮭、醤油、みりん	
17日	月	りんごのコンポート	りんご、砂糖、酸味料、酸化防止剤	
18日	火	鶏肉の竜田揚げ	鶏肉、しょうが、醤油、酒、片栗粉、キャノーラ油	
19日	水	ストロベリーゼリー	糖類(砂糖、ぶどう糖、粉飴)、寒天、ゲル化剤(増粘多糖類)、酸味料、香料、ビタミンC、紫コーン色素	
20日	木	カレーピラフ	コーン、人参、グリーンピース、カレールー(でん粉、食用油(パーム油、なたね油)、砂糖、食塩、カレー粉、オニオンパウダー、酵母エキス、さつまいもパウダー、香辛料、トマトパウダー、増粘剤(加工デンプン)、カラメル色素、乳化剤、酸味料、香料)、精白米	
21日	金	マスカットゼリー	糖類(砂糖、粉飴、ぶどう糖)、寒天、ゲル化剤(増粘多糖類)、酸味料、香料、ビタミンC、クチナシ色素	
25日	火	ピーチゼリー	糖類(砂糖、ぶどう糖、粉飴)、寒天、ゲル化剤(増粘多糖類)、酸味料、香料、ビタミンC、紫コーン色素	
26日	水	コーンピラフ	精白米、コーン、食塩、デキストリン、砂糖、たん白加水分解物、酵母エキスパウダー、乳酸発酵トマトエキスパウダー、オニオンパウダー、ガーリックパウダー、香味食用油、乳酸発酵酵母エキスパウダー、香辛料	
27日	木	ストロベリーゼリー	糖類(砂糖、ぶどう糖、粉飴)、寒天、ゲル化剤(増粘多糖類)、酸味料、香料、ビタミンC、紫コーン色素	
28日	金	かぼちゃ蒸しパン	ホットケーキミックス(小麦粉、砂糖、ぶどう糖、植物油、脱脂粉乳、食塩、じゃがいも澱粉、ベーキングパウダー、カゼイNa、乳化剤、香料、着色料)、きび糖(原料糖)、牛乳、かぼちゃ	小麦・乳

2月の献立

日にち	曜日	献立	赤の仲間 からだをつくる	黄色の仲間 IHPのもとになる	緑の仲間 体の調子を整える	特定原材料7品目使用の有無 (そば・小麦・卵・乳・落花生・えび・かに) 但し醤油に含まれる小麦の表記は除く	Kcal
3日	月	昼 ごはん 豚肉のカレー風味煮 白菜とツナの炒め物 大根サラダ	豚肉、ツナ	精白米、油、砂糖、カレールー、和風ドレッシング	玉ねぎ、白菜、パプリカ、大根、人参、コーン		447
		夕 ごはん たらのトマトソースがけ ごぼうのそぼろ煮 ポテトサラダ	たら、鶏ひき肉	精白米、じゃが芋、油、砂糖、サウザンドレッシング	玉ねぎ、トマト、ごぼう、人参、ズッキーニ、パプリカ		449
4日	火	昼 ごはん 赤魚の照焼き ひじきと大豆の炒め物 さつま芋サラダ	赤魚、大豆	精白米、さつま芋、油、砂糖、マヨネーズ	ひじき、玉ねぎ、パプリカ、ズッキーニ		465
		夕 ごはん 鶏肉のバジル風味焼き じゃが芋とツナの炒め物 コールスローサラダ	鶏肉、ツナ	精白米、じゃが芋、油、砂糖、フレンチドレッシング	バジル、パプリカ、キャベツ、きゅうり、コーン		459
5日	水	昼 ごはん 鶏肉の味噌焼き 大根と油揚げの煮物 コーンサラダ	鶏肉、油揚げ、味噌	精白米、油、砂糖、イタリアンドレッシング	大根、人参、コーン、玉ねぎ、パプリカ		447
		夕 ごはん ますの照焼き ほうれん草と豚肉の炒め物 ごぼうサラダ	ます、豚肉	精白米、油、砂糖、マヨネーズ	ほうれん草、玉ねぎ、ごぼう、人参、コーン		457
6日	木	昼 ごはん 厚揚げの中華煮 青梗菜と豚肉の炒め物 カリフラワーサラダ	厚揚げ、豚肉	精白米、片栗粉、油、砂糖、フレンチドレッシング	白菜、玉ねぎ、青梗菜、もやし、カリフラワー、コーン、きゅうり		438
		夕 ごはん 豚肉のしょうが焼き 大根と彩り豆の煮物 かぼちゃサラダ	豚肉、ミックスビーンズ	精白米、油、砂糖、マヨネーズ	生姜、玉ねぎ、大根、かぼちゃ、人参、きゅうり		458
7日	金	昼 ごはん さわらの香味焼き 切干大根と鶏肉の煮物 コールスローサラダ	さわら、鶏肉	精白米、油、砂糖、サウザンドレッシング	長ネギ、切干大根、人参、キャベツ、きゅうり、コーン		439
		夕 ごはん チキンハヤシ風 白菜とツナの炒め物 ひじきサラダ	鶏肉、ツナ	精白米、片栗粉、油、砂糖、ハヤシチューの素、和風ドレッシング	玉ねぎ、白菜、人参、ひじき、パプリカ、ズッキーニ		457
10日	月	昼 ごはん ますのハーブ焼き じゃが芋と豚肉の煮物 オニオンサラダ	ます、豚肉	精白米、じゃが芋、油、砂糖、和風ドレッシング	ハーブ、人参、玉ねぎ、きゅうり、パプリカ		448
		夕 ごはん 豚肉の味噌炒め 青梗菜と彩り豆の炒め物 大根サラダ	豚肉、ミックスビーンズ、味噌	精白米、油、砂糖、フレンチドレッシング	玉ねぎ、青梗菜、もやし、大根、きゅうり、コーン		447
12日	水	昼 ごはん 豚肉のトマト煮 小松菜とツナの炒め物 ポテトサラダ	豚肉、ツナ	精白米、じゃが芋、油、砂糖、マヨネーズ	玉ねぎ、トマト、小松菜、もやし、パプリカ、ズッキーニ		447
		夕 ごはん 豆腐のチャンプル ひじきと鶏肉の煮物 コールスローサラダ	豆腐、鶏肉	精白米、油、砂糖、サウザンドレッシング	もやし、パプリカ、ひじき、ごぼう、キャベツ、きゅうり、コーン		443
13日	木	昼 ごはん たら味噌焼き ごぼうのそぼろ煮 コーンサラダ	たら、鶏ひき肉、味噌	精白米、油、砂糖、フレンチドレッシング	ごぼう、人参、コーン、カリフラワー、パプリカ		448
		夕 ごはん 鶏肉の照焼き キャベツとツナの炒め物 さつま芋サラダ	鶏肉、ツナ	精白米、さつま芋、油、砂糖、マヨネーズ	キャベツ、玉ねぎ、パプリカ、ズッキーニ		465
14日	金	昼 ごはん 鶏肉のコンクリーム煮 キャベツと豆腐の炒め物 ひじきサラダ	鶏肉、豆腐	精白米、油、砂糖、コンクリームチューの素、和風ドレッシング	玉ねぎ、キャベツ、パプリカ、ひじき、カリフラワー、きゅうり		442
		夕 ごはん 赤魚のバジル風味焼き 青梗菜と豚肉の炒め物 カリフラワーサラダ	赤魚、豚肉	精白米、油、砂糖、イタリアンドレッシング	バジル、青梗菜、人参、カリフラワー、コーン、パプリカ		451
17日	月	昼 ごはん ボークハヤシ風 もやしと彩り豆の炒め物 コールスローサラダ	豚肉、ミックスビーンズ	精白米、油、砂糖、ハヤシチューの素、イタリアンドレッシング	玉ねぎ、もやし、人参、キャベツ、きゅうり、コーン		446
		夕 ごはん たらネギ塩焼き かぼちゃのそぼろ煮 コーンサラダ	たら、鶏ひき肉	精白米、油、砂糖、フレンチドレッシング	長ネギ、かぼちゃ、コーン、人参、カリフラワー		442
18日	火	昼 ごはん さわらの味噌焼き ほうれん草と鶏肉の炒め物 ごぼうサラダ	さわら、鶏肉、味噌	精白米、油、砂糖、マヨネーズ	ほうれん草、玉ねぎ、ごぼう、人参、コーン		448
		夕 ごはん 豚肉のカレー風味煮 ひじきと油揚げの煮物 カリフラワーサラダ	豚肉、油揚げ	精白米、油、砂糖、カレールー、イタリアンドレッシング	玉ねぎ、ひじき、ごぼう、カリフラワー、きゅうり、コーン		459

2月の献立

日にち	曜日	献立	赤の仲間 からだをつくる	黄色の仲間 1314 ⁺ のもとになる	緑の仲間 体の調子を整える	特定原材料7品目使用の有無 (そば・小麦・卵・乳・落花生・えび・かに) 但し醤油に含まれる小麦の表記は除く	Kcal
19日	水	昼 ごはん 鶏肉のしょうが焼き 大根と高野豆腐の炒め物 キャロットサラダ	鶏肉、高野豆腐	精白米、油、砂糖、フレンチドレッシング	玉ねぎ、生姜、大根、パプリカ、人参、コーン、カリフラワー		449
		夕 ごはん ますのみりん焼き 白菜と彩り豆の炒め物 オニオンサラダ	ます、ミックスビーンズ	精白米、油、砂糖、和風ドレッシング	白菜、人参、玉ねぎ、パプリカ、ズッキーニ		447
20日	木	昼 ごはん 麻婆豆腐 キャベツとツナの炒め物 大根サラダ	豆腐、鶏ひき肉、ツナ、味噌	精白米、片栗粉、油、砂糖、和風ドレッシング	長ネギ、キャベツ、玉ねぎ、大根、人参、コーン		459
		夕 ごはん 鶏肉のハーブ焼き ごぼうと油揚げの煮物 ポテトサラダ	鶏肉、油揚げ	精白米、じゃが芋、油、砂糖、サウザンドレッシング	ハーブ、ごぼう、人参、パプリカ、ズッキーニ		465
21日	金	昼 ごはん 赤魚の漬焼き カリフラワーと大豆のコンソメ煮 かぼちゃサラダ	赤魚、大豆	精白米、油、砂糖、マヨネーズ	カリフラワー、人参、かぼちゃ、きゅうり、パプリカ		457
		夕 ごはん 厚揚げの中華炒め 青梗菜とツナの炒め物 わかめサラダ	厚揚げ、ツナ	精白米、片栗粉、油、砂糖、和風ドレッシング	白菜、玉ねぎ、青梗菜、もやし、わかめ、きゅうり、コーン		447
25日	火	昼 ごはん 鶏肉のネギ味噌焼き 白菜と油揚げの炒め物 ポパイサラダ	鶏肉、油揚げ、味噌	精白米、油、砂糖、和風ドレッシング	長ネギ、白菜、パプリカ、ほうれん草、玉ねぎ、コーン		457
		夕 ごはん さわらのトマトソースがけ 小松菜と豚肉の炒め物 キャロットサラダ	さわら、豚肉	精白米、油、砂糖、フレンチドレッシング	玉ねぎ、トマト、小松菜、もやし、人参、コーン、きゅうり		439
26日	水	昼 ごはん ますの漬焼き 大根のそぼろあんかけ カリフラワーサラダ	ます、鶏ひき肉	精白米、片栗粉、油、砂糖、イタリアンドレッシング	大根、人参、カリフラワー、パプリカ、ズッキーニ		463
		夕 ごはん 豚肉のコンクリーム煮 じゃが芋とツナの炒め物 ごぼうサラダ	豚肉、ツナ	精白米、じゃが芋、油、砂糖、コンクリームシチューの素、マヨネーズ	玉ねぎ、パプリカ、ごぼう、人参、きゅうり		439
27日	木	昼 ごはん ボークチャップ 青梗菜と豆腐の炒め物 コーンサラダ	豚肉、豆腐	精白米、油、砂糖、ケチャップ、フレンチドレッシング	玉ねぎ、青梗菜、もやし、コーン、きゅうり、パプリカ		454
		夕 ごはん 赤魚のネギ味噌焼き 大根と鶏肉の煮物 さつま芋サラダ	赤魚、鶏肉、味噌	精白米、さつま芋、油、砂糖、サウザンドレッシング	長ネギ、大根、人参、カリフラワー、パプリカ		439
28日	金	昼 ごはん たらのカレー風味焼き ごぼうと鶏肉の煮物 オニオンサラダ	たら、鶏肉	精白米、油、砂糖、カレールー、和風ドレッシング	ごぼう、人参、玉ねぎ、コーン、パプリカ		464
		夕 ごはん 厚揚げと鶏ひき肉の中華炒め ひじきとツナの炒り煮 かぼちゃサラダ	厚揚げ、鶏ひき肉、ツナ	精白米、油、砂糖、マヨネーズ	玉ねぎ、ひじき、もやし、かぼちゃ、人参、カリフラワー		439

弊社で使用しておりますドレッシング・マヨネーズはすべて卵・乳不使用のものになります。

また、ハンバーグ・フライにつきましても牛乳、卵不使用となっております。

魚は骨取りを使用しておりますが、まれに小骨が入っている場合もございます

また、鶏肉につきましてもまれに軟骨、小骨がある場合もございますので、喫食時にはご注意ください。

※7大アレルゲンについて... 醤油に含まれる(小麦)の表記は控えさせて頂いております

※ 仕入れの状況により、献立の内容が一部変更する場合がありますので、ご了承ください。