

2
February



まめ
豆まきをしよう!

2月3日は節分の日。毎年豆まきや「えほうまき」を楽しみにしている人も多いのではないのでしょうか。「節分」という行事は、もとは春・夏・秋・冬の区切りの日に年に4回行われていました。まびしい冬から春をむかえる節分が特にめでたいとされ、今は2月の節分だけ行われています。豆を食べる前に「おには外〜!福は内〜!」みんなで悪いものをおいはらい、今年は病気やさいがいの少ない平和な1年になりますように!



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
指導に携わってきた
小学生の一児の母

	月	火	水	木	金
1 Week		1	2	3	4
		ブルーベリー蒸しパン (小麦)	中華麺のベーコントマトソース (小麦)	りんごのコンポート	チキンナゲット
2 Week	7	8	9	10	11
	米粉パンのフレンチトースト風	ホットドッグ (小麦)	鶏肉の竜田揚げ	ポテトフライ	建国記念の日
3 Week	14	15	16	17	18
	中華麺のツナクリームソース (小麦)	チョコレート風蒸しパン (小麦)	キャベツメンチカツ	青りんごゼリー	ハンバーグサンド (小麦)
4 Week	21	22	23	24	25
	スイートポテト	米粉パンのいちごジャムサンド	天皇誕生日	かぼちゃクッキー (小麦)	中華あんかけ焼きそば (小麦)
5 Week	28				
	グレープフルーツゼリー				

※ 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。



【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
1日	火	ブルーベリー蒸しパン	ホットケーキミックス(小麦粉、砂糖、粉末水あめ、でん粉、ぶどう糖、食塩/ベーキングパウダー、香料)、ブルーベリーソース(ぶどう糖、砂糖、ブルーベリー、酸味料、増粘多糖類(りんご由来)、ph調整剤、香料、乳酸カルシウム、クチナシ色素)、きび糖、豆乳	小麦
2日	水	中華麺のベーコントマトソース	中華蒸し麺(小麦粉、食塩、なたね油、グリシン、かんすい、クチナシ色素)ベーコン、トマト、玉ねぎ、きび糖、サラダ油、野菜フイヨン、パセリ	小麦
3日	木	りんごのコンポート	りんご、砂糖、酸味料、酸化防止剤	
4日	金	チキンナゲット	鶏肉、植物油、粉末状植物性たん白、乾燥マッシュポテト、ぶどう糖、食塩、にんにくペースト、酵母エキス、香辛料、しょうがペースト、揚げ油、加工でん粉、貝ca、重曹、ピロリン酸第二鉄、ケチャップ(トマト、糖類(砂糖、ぶどう糖、ぶどう糖果糖液糖)、醸造酢、食塩、たまねぎ、香辛料)	
7日	月	米粉パンのフレンチトースト風	米粉(国産)、なたね油、砂糖、食塩、ドライイースト/トレハロース、増粘多糖類、豆乳、きび糖	
8日	火	ホットドッグ	ネオ麦ロール(小麦粉、黒糖蜜、砂糖、ショートニング、パン酵母、食塩/酢酸(Na))ウインナー、ケチャップ(トマト、糖類(砂糖、ぶどう糖、ぶどう糖果糖液糖)、醸造酢、食塩、たまねぎ、香辛料)	小麦
9日	水	鶏肉の竜田揚げ	鶏肉、生姜、醤油、酒、片栗粉、サラダ油	
10日	木	ポテトフライ	じゃがいも(遺伝子組換えでない)、植物油脂(大豆を含む)、ぶどう糖、ピロリン酸Na、サラダ油、精製塩	
14日	月	中華麺のツナクリームソース	中華蒸し麺(小麦粉、食塩、なたね油、グリシン、かんすい、クチナシ色素)ツナ、玉ねぎ、サラダ油、野菜フイヨン、シチューの素(でん粉(国内製造)、パーム油・なたね油混合油脂、砂糖、食塩、酵母エキスパウダー、白菜エキスパウダー、オニオンパウダー、ガーリック/増粘剤(加工デンプン)、乳化剤、香料、酸味料)パセリ	小麦
15日	火	チョコレート風蒸しパン	ホットケーキミックス(小麦粉、砂糖、粉末水あめ、でん粉、ぶどう糖、食塩/ベーキングパウダー、香料)、キャラブ粉(いなご豆)、きび糖(原料糖)、豆乳	小麦
16日	水	キャベツメンチカツ	(具)キャベツ、鶏肉、玉ねぎ、豚すり身、粒状植物たん白、豚脂、砂糖、食塩、小麦不使用しょうゆ、粉末状植物たん白、酵母エキス、香辛料、加工でん粉、炭酸Ca、ピロリン酸第二鉄(衣)粒状植物たん白、植物油、食塩/加工でん粉、増粘多糖類、揚げ油	
17日	木	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	
18日	金	ハンバーグサンド	ネオ麦ロール(小麦粉、黒糖蜜、砂糖、ショートニング、パン酵母、食塩/酢酸(Na))ハンバーグ(鶏肉、豚肉、玉ねぎ、砂糖、生姜)ケチャップ(トマト、糖類(砂糖、ぶどう糖、ぶどう糖果糖液糖)、醸造酢、食塩、たまねぎ、香辛料)	小麦
21日	月	スイートポテト	さつま芋、きび糖	
22日	火	米粉パンのいちごジャムサンド	米粉(国産)、なたね油、砂糖、食塩、ドライイースト/トレハロース、増粘多糖類、いちご、砂糖類(砂糖、ぶどう糖(液状))/ゲル化剤(ベクチン)、酸味料	
24日	木	かぼちゃクッキー	小麦粉、きび糖、サラダ油、かぼちゃ	小麦
25日	金	中華あんかけ焼きそば	中華蒸し麺(小麦粉、食塩、なたね油、グリシン、かんすい、クチナシ色素)、油揚げ、白菜、人参、サラダ油、片栗粉、鶏がら、青のり	小麦
28日	月	グレープフルーツゼリー	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	

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 エネルギーのもとになる	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
1日	火	昼	ごはん 豚肉のクリーム煮 小松菜と油揚げの炒め物 カリフラワーサラダ	豚肉、油揚げ	精白米、油、シチューの素、イタリアンドレッシング	玉ねぎ、小松菜、もやし、カリフラワー、コーン、パプリカ		441
		夕	ごはん 厚揚げのオニオンあんかけ ごぼうと鶏肉の煮物 コールスローサラダ	厚揚げ、鶏肉	精白米、片栗粉、油、砂糖、サウザンドレッシング	玉ねぎ、ごぼう、人参、キャベツ、きゅうり、パプリカ		444
2日	水	昼	ごはん さわらのトマトソースがけ さつま芋のそぼろ煮 コーンサラダ	さわら、鶏ひき肉	精白米、さつま芋、片栗粉、油、砂糖、フレンチドレッシング	玉ねぎ、トマト、コーン、パプリカ、ズッキーニ		452
		夕	ごはん 鶏肉のバジル風味焼き 切干大根と油揚げの煮物 ごぼうサラダ	鶏肉、油揚げ	精白米、砂糖、マヨネーズ	バジル、切干大根、人参、ごぼう、パプリカ、コーン		457
3日	木	昼	ごはん 鶏肉の甘辛煮 ひじきと大豆の炒り煮 ポテトサラダ	鶏肉、大豆	精白米、じゃが芋、油、砂糖、サウザンドレッシング	玉ねぎ、ひじき、人参、きゅうり、パプリカ		444
		夕	ごはん ますのカレー風味焼き ほうれん草と豚肉の炒め物 オニオンサラダ	ます、豚肉	精白米、油、カレールー、和風ドレッシング	ほうれん草、もやし、玉ねぎ、きゅうり、コーン		452
4日	金	昼	ごはん 鶏肉の漬焼き 大根とツナの炒め物 ポパイサラダ	鶏肉、ツナ	精白米、油、和風ドレッシング	大根、パプリカ、ほうれん草、カリフラワー、コーン		464
		夕	ごはん 豚肉の味噌炒め かぼちゃの豆腐そぼろ煮 パプリカサラダ	豚肉、豆腐、味噌	精白米、片栗粉、油、砂糖、イタリアンドレッシング	キャベツ、人参、かぼちゃ、パプリカ、カリフラワー		444
7日	月	昼	ごはん 厚揚げのネギ味噌がけ 青梗菜と豚肉の炒め物 わかめサラダ	厚揚げ、豚肉、味噌	精白米、片栗粉、油、フレンチドレッシング	玉ねぎ、青梗菜、人参、わかめ、パプリカ、ズッキーニ		443
		夕	ごはん 鶏肉のトマト煮 キャベツとツナの炒め物 大根サラダ	鶏肉、ツナ	精白米、油、砂糖、和風ドレッシング	玉ねぎ、トマト、キャベツ、人参、大根、きゅうり、コーン		459
8日	火	昼	ごはん ますのバジル風味焼き ごぼうと豆腐の炒り煮 さつま芋サラダ	ます、豆腐	精白米、さつま芋、片栗粉、油、砂糖、マヨネーズ	バジル、ごぼう、人参、きゅうり、パプリカ		439
		夕	ごはん 豚肉の甘酢煮 ひじきと大豆の煮物 カリフラワーサラダ	豚肉、大豆	精白米、油、砂糖、イタリアンドレッシング	玉ねぎ、ひじき、人参、カリフラワー、パプリカ、コーン		441
9日	水	昼	ごはん 鶏肉の照焼き 小松菜とツナの炒め物 キャロットサラダ	鶏肉、ツナ	精白米、油、砂糖、フレンチドレッシング	小松菜、もやし、人参、カリフラワー、コーン		444
		夕	ごはん さわらの野菜あんかけ 白菜と豚肉の炒め物 コーンサラダ	さわら、豚肉	精白米、片栗粉、油、サウザンドレッシング	玉ねぎ、人参、白菜、パプリカ、コーン、きゅうり、カリフラワー		452
10日	木	昼	ごはん ポークハヤシ風 じゃが芋と油揚げの炒り煮 ポパイサラダ	豚肉、油揚げ	精白米、じゃが芋、油、砂糖、ハヤシルー、和風ドレッシング	玉ねぎ、人参、ほうれん草、カリフラワー、コーン		457
		夕	ごはん 豆腐のチャンプル 青梗菜のそぼろ炒め トマトサラダ	豆腐、鶏ひき肉	精白米、片栗粉、油、イタリアンドレッシング	キャベツ、玉ねぎ、青梗菜、もやし、トマト、カリフラワー、コーン		443
14日	月	昼	ごはん 鶏肉のしょうが焼き ごぼうとツナのきんぴら コーンサラダ	鶏肉、ツナ	精白米、油、イタリアンドレッシング	生姜、玉ねぎ、ごぼう、人参、コーン、パプリカ、ズッキーニ		444
		夕	ごはん 豚肉のコーンクリーム煮 キャベツと豆腐の炒め物 さつま芋サラダ	豚肉、豆腐	精白米、さつま芋、油、シチューの素、フレンチドレッシング	玉ねぎ、コーン、キャベツ、パプリカ、きゅうり、カリフラワー		454
15日	火	昼	ごはん 厚揚げのもやしあんかけ 里芋のそぼろ煮 コールスローサラダ	厚揚げ、鶏ひき肉	精白米、里芋、片栗粉、油、砂糖、フレンチドレッシング	もやし、人参、キャベツ、きゅうり、コーン		457
		夕	ごはん 鶏肉の照焼き 青梗菜とツナの炒め物 キャロットサラダ	鶏肉、ツナ	精白米、油、サウザンドレッシング	青梗菜、玉ねぎ、人参、カリフラワー、コーン		448

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 エネルギーのもとになる	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
16日	水	昼	ごはん 豚肉の中華煮 ほうれん草と大豆の炒め物 ごぼうサラダ	豚肉、大豆	精白米、片栗粉、油、マヨネーズ	白菜、人参、ほうれん草、玉ねぎ、ごぼう、パプリカ、コーン		444
		夕	ごはん ますのハーブ焼き 切干大根と鶏肉の煮物 パプリカサラダ	ます、鶏肉	精白米、油、砂糖、イタリアンドレッシング	パプリカ、切干大根、人参、パプリカ、カリフラワー、コーン		450
17日	木	昼	ごはん さわらのオニオンソース 白菜と豚肉の煮浸し風 ひじきサラダ	さわら、豚肉	精白米、片栗粉、砂糖、和風ドレッシング	玉ねぎ、白菜、人参、ひじき、カリフラワー、コーン		448
		夕	ごはん 豆腐の旨煮 ほうれん草のそぼろ炒め カリフラワーサラダ	豆腐、鶏ひき肉	精白米、片栗粉、油、砂糖、フレンチドレッシング	キャベツ、人参、ほうれん草、もやし、カリフラワー、きゅうり、パプリカ		441
18日	金	昼	ごはん 鶏肉のカレー風味焼き 青梗菜と豆腐の炒め物 ポテトサラダ	鶏肉、豆腐	精白米、じゃが芋、油、カレールー、サウザンドレッシング	青梗菜、玉ねぎ、パプリカ、ズッキーニ		454
		夕	ごはん 豚肉のソース炒め かぼちゃと油揚げの煮物 大根サラダ	豚肉、油揚げ	精白米、油、砂糖、和風ドレッシング	キャベツ、人参、かぼちゃ、大根、きゅうり、パプリカ		452
21日	月	昼	ごはん ホークチャップ 切干大根と油揚げの煮物 かぼちゃサラダ	豚肉、油揚げ	精白米、油、砂糖、マヨネーズ	玉ねぎ、切干大根、人参、かぼちゃ、きゅうり、パプリカ		454
		夕	ごはん さわらの味噌焼き ほうれん草のそぼろ炒め ごぼうサラダ	さわら、鶏ひき肉、味噌	精白米、油、砂糖、和風ドレッシング	ほうれん草、玉ねぎ、ごぼう、人参、コーン		445
22日	火	昼	ごはん ますの照焼き 小松菜と豚肉の炒め物 オニオンサラダ	ます、豚肉	精白米、油、砂糖、和風ドレッシング	小松菜、もやし、玉ねぎ、きゅうり、コーン		452
		夕	ごはん 豆腐ハンバーグ さつま芋とツナのきんぴら ポパイサラダ	豆腐、鶏ひき肉、ツナ	精白米、さつま芋、片栗粉、油、砂糖、イタリアンドレッシング	玉ねぎ、ほうれん草、カリフラワー、パプリカ		440
24日	木	昼	ごはん ひき肉カレー風味煮 ひじきとツナの煮物 さつま芋サラダ	鶏ひき肉、ツナ	精白米、さつま芋、油、砂糖、カレールー、マヨネーズ	玉ねぎ、ひじき、人参、パプリカ、ズッキーニ		458
		夕	ごはん 鶏肉の照焼き 小松菜と大豆の炒め物 パプリカサラダ	鶏肉、大豆	精白米、油、砂糖、サウザンドレッシング	小松菜、もやし、パプリカ、きゅうり、カリフラワー		441
25日	金	昼	ごはん 厚揚げの中華あんかけ 大根のそぼろ炒め カリフラワーサラダ	厚揚げ、鶏ひき肉	精白米、片栗粉、油、砂糖、フレンチドレッシング	白菜、人参、大根、パプリカ、カリフラワー、コーン、きゅうり		450
		夕	ごはん 豚肉のネギ炒め かぼちゃの豆腐そぼろあんかけ 大根サラダ	豚肉、豆腐	精白米、片栗粉、油、砂糖、和風ドレッシング	長ネギ、玉ねぎ、かぼちゃ、大根、きゅうり、人参		457
28日	月	昼	ごはん ますのマヨ焼き 里芋と豚肉の旨煮 コールスローサラダ	ます、豚肉	精白米、里芋、油、砂糖、マヨネーズ、フレンチドレッシング	キャベツ、きゅうり、コーン		450
		夕	ごはん 鶏肉の味噌焼き 白菜と豆腐の炒め物 カリフラワーサラダ	鶏肉、豆腐、味噌	精白米、片栗粉、油、砂糖、イタリアンドレッシング	白菜、パプリカ、カリフラワー、きゅうり、コーン		438

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大アレルギーについて...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

カレールー・シチューの素などの調味料に關しましては

小麦・乳・卵など27大アレルギー不使用のものになります。

※ 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。