



	 献立名		牛乳	赤の仲間 体をつくるものになる		黄の仲間 エネルギーのもとになる		緑の仲間 体の調子を整える		たんぱく質 脂質 食塩相当量
				たんぱく質	無機質	炭水化物	脂質	ビタミン・無機質		
				肉・魚・卵・豆・豆製品	牛乳・小魚・海藻	穀類・いも類	油類・種実類	緑黄色野菜	その他の野菜・果物	
2月	ごはん		○			精白米、精麦				612 kcal
	肉豆腐			豚肉、豆腐	こんにゃく、砂糖、でん粉	油	にんじん、こまつな、にら	しょうが、玉葱、長ねぎ	25.6 g	
	野菜のさっぱり漬け					ごま	にんじん	レモン汁、キャベツ、きゅうり	17.0 g	
	果物(りんご)							りんご	1.9 g	
3火	菜めし		○	かつおぶし	ちりめんじゃこ	精白米、精麦	油、ごま	こまつな		603 kcal
	いわしのつみれ汁			いわし、みそ、油揚げ、豆腐	でん粉、こんにゃく		にんじん	長ねぎ、しょうが、ごぼう、だいこん	27.1 g	
	のり塩大豆			大豆	あおのり	でん粉、じゃがいも	油			19.7 g
										2.0 g
4水	ごはん		○			精白米、精麦				648 kcal
	チリコンカン餃子			豚肉、いんげんまめ、凍り豆腐	砂糖、ぎょうざの皮	油	にんじん	にんにく、しょうが、玉葱	23.7 g	
	野菜の高野和え			凍り豆腐	砂糖	ごま	こまつな、にんじん	もやし	19.9 g	
	めかたまスープ			たまご	めかぶ、わかめ	でん粉		にんじん、こねぎ	えのきたけ、玉葱	1.8 g
5木	豆乳フレンチトースト		○	たまご、豆乳		胚芽食パン、砂糖	バター			584 kcal
	あすかチャウダー			鶏肉、豆乳、生揚げ	牛乳	じゃがいも、薄力粉	油、バター	にんじん、こまつな	にんにく、しょうが、玉葱、はくさい、いしめじ	27.1 g
	果物(かんきつ)								ネーブル	23.7 g
										2.1 g
6金	ごはん		○			精白米、精麦				653 kcal
	鯖のみそ煮			さば、みそ	砂糖、でん粉			しょうが	28.4 g	
	きんぴらごぼう				砂糖	ごま油、白ごま	にんじん	ごぼう	21.4 g	
	高野豆腐と野菜の煮物			鶏肉、凍り豆腐	こんにゃく、じゃがいも、砂糖		にんじん	れんこん	2.1 g	
9月	江戸菜と生揚げのあんかけ丼	○	○	鶏肉、生揚げ、いか		精白米、精麦、でん粉	油	にんじん、江戸菜	しょうが、にんにく、玉葱、まいたけ、はくさい、長ねぎ	610 kcal
	ミルクくずもち			豆乳、きな粉	牛乳	さつまいも、でん粉、砂糖			27.5 g	
									17.5 g	
									2.0 g	
10火	ごはん		○			精白米、精麦				612 kcal
	手作りさつま揚げ			あじ、すけとう、だら、みそ、豆腐	砂糖、でん粉	なたね油	にんじん	ごぼう、長ねぎ、しょうが	26.5 g	
	野菜の白和え			豆腐、みそ	こんにゃく、砂糖	ごま	こまつな、にんじん		17.9 g	
	みそ汁			油揚げ、白みそ、赤みそ	じゃがいも			玉葱、えのきたけ、長ねぎ	2.3 g	
11月	けんこくきねん 建国記念の日									
12木	こんぶごはん		○		塩昆布	精白米、精麦	ごま			646 kcal
	豆腐のナゲット			豆腐、さば、水煮、鶏肉	でん粉、砂糖	油	にんじん	しょうが、玉葱	23.2 g	
	ポテトとブロッコリーのソテー			ベーコン	じゃがいも	油	にんじん、ブロッコリー	にんにく、玉葱	22.2 g	
	果物(かんきつ)								いよかん	1.6 g
13金	スパゲティナポリタン		○	鶏肉、凍り豆腐		スパゲティ	油	にんじん、ピーマン	にんにく、しょうが、玉葱	698 kcal
	じゃが芋と彩り野菜のサラダ			大豆	じゃがいも、砂糖	油	にんじん	きゅうり、とうもろこし、レモン汁	29.1 g	
	チョコケーキ			たまご、豆乳	砂糖、薄力粉、全粒粉、粉砂糖	バター			27.9 g	
									2.2 g	
16月	ごはん		○			精白米、精麦				569 kcal
	白身魚のパン粉焼き			もうかきめ、豆腐	パン粉	マヨネーズ	にんにく、玉葱		26.4 g	
	野菜ののり和え			かつおぶし	焼きのり		こまつな、にんじん	もやし	16.8 g	
	みそ汁			油揚げ、みそ	わかめ				だいこん、えのきたけ、長ねぎ	2.2 g
17火	ココアパン		○			ココアパン				633 kcal
	スコッチエッグ			豚肉、いんげんまめ、凍り豆腐、たまご	じゃがいも、薄力粉、パン粉、砂糖	油		玉葱	26.7 g	
	パスタとほうれん草のソテー			ベーコン	ショートパスタ	油	にんじん、ほうれん草	にんにく、玉葱、とうもろこし(冷凍)	26.5 g	
	果物(いちご)								いちご	1.9 g

		赤の仲間 からだ 体をつくるものになる		黄の仲間 エネルギーのもとになる		緑の仲間 からだ 体の調子を整える		たんぱく質	
牛乳		たんぱく質	無機質	炭水化物	脂質	ビタミン・無機質		脂質	
たんぱく質		たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質		たんぱく質	
たんぱく質		たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質		たんぱく質	
たんぱく質		たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質		たんぱく質	
たんぱく質		たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質		たんぱく質	
たんぱく質		たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質		たんぱく質	
たんぱく質		たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質		たんぱく質	
たんぱく質		たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質		たんぱく質	
たんぱく質		たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質		たんぱく質	
たんぱく質		たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質		たんぱく質	
たんぱく質		たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質		たんぱく質	
たんぱく質		たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質		たんぱく質	
たんぱく質		たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質		たんぱく質	
たんぱく質		たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質		たんぱく質	
たんぱく質		たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質		たんぱく質	
たんぱく質		たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質		たんぱく質	
たんぱく質		たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質		たんぱく質	
たんぱく質		たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質		たんぱく質	
たんぱく質		たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質		たんぱく質	
たんぱく質		たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質		たんぱく質	
たんぱく質		たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質		たんぱく質	
たんぱく質		たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質		たんぱく質	
たんぱく質		たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質		たんぱく質	
たんぱく質		たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質		たんぱく質	
たんぱく質		たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質		たんぱく質	
たんぱく質		たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質		たんぱく質	
たんぱく質		たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質		たんぱく質	
たんぱく質		たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質		たんぱく質	
たんぱく質		たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質		たんぱく質	
たんぱく質		たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質		たんぱく質	
たんぱく質		たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質		たんぱく質	
たんぱく質		たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質		たんぱく質	
たんぱく質		たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質		たんぱく質	
たんぱく質		たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質		たんぱく質	
たんぱく質		たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質		たんぱく質	
たんぱく質		たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質		たんぱく質	
たんぱく質		たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質		たんぱく質	
たんぱく質		たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質		たんぱく質	
たんぱく質		たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質		たんぱく質	
たんぱく質		たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質		たんぱく質	
たんぱく質		たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質		たんぱく質	
たんぱく質		たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質		たんぱく質	
たんぱく質		たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質		たんぱく質	
たんぱく質		たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質		たんぱく質	
たんぱく質		たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質		たんぱく質	
たんぱく質		たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質		たんぱく質	
たんぱく質		たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質		たんぱく質	
たんぱく質		たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質		たんぱく質	
たんぱく質		たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質		たんぱく質	
たんぱく質		たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質		たんぱく質	
たんぱく質		たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質		たんぱく質	
たんぱく質		たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質		たんぱく質	
たんぱく質		たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質		たんぱく質	
たんぱく質		たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質		たんぱく質	
たんぱく質		たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質		たんぱく質	
たんぱく質		たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質		たんぱく質	
たんぱく質		たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質		たんぱく質	
たんぱく質		たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質		たんぱく質	
たんぱく質		たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質		たんぱく質	
たんぱく質		たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質		たんぱく質	
たんぱく質		たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質		たんぱく質	
たんぱく質		たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質		たんぱく質	
たんぱく質		たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質		たんぱく質	
たんぱく質		たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質		たんぱく質	
たんぱく質		たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質		たんぱく質	
たんぱく質		たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質		たんぱく質	
たんぱく質		たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質		たんぱく質	
たんぱく質		たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質		たんぱく質	
たんぱく質		たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質		たんぱく質	
たんぱく質		たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質		たんぱく質	
たんぱく質		たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質		たんぱく質	
たんぱく質		たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質		たんぱく質	
たんぱく質		たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質		たんぱく質	
たんぱく質		たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質		たんぱく質	
たんぱく質		たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質		たんぱく質	
たんぱく質		たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質		たんぱく質	
たんぱく質		たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質		たんぱく質	
たんぱく質		たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質		たんぱく質	
たんぱく質		たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質		たんぱく質	
たんぱく質		たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質		たんぱく質	
たんぱく質		たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質		たんぱく質	
たんぱく質		たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質		たんぱく質	
たんぱく質		たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質		たんぱく質	
たんぱく質		たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質		たんぱく質	
たんぱく質		たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質		たんぱく質	
たんぱく質		たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質		たんぱく質	
たんぱく質		たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質		たんぱく質	
たんぱく質		たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質		たんぱく質	
たんぱく質		たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質		たんぱく質	
たんぱく質		たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質		たんぱく質	
たんぱく質		たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質		たんぱく質	
たんぱく質		たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質		たんぱく質	
たんぱく質		たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質		たんぱく質	
たんぱく質		たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質		たんぱく質	
たんぱく質		たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質		たんぱく質	
たんぱく質		たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質		たんぱく質	
たんぱく質		たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質		たんぱく質	
たんぱく質		たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質		たんぱく質	
たんぱく質		たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質		たんぱく質	
たんぱく質		たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質		たんぱく質	
たんぱく質		たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質		たんぱく質	
たんぱく質		たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質		たんぱく質	
たんぱく質		たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質		たんぱく質	
たんぱく質		たんぱく質							

※都合により変更する場合があります。



2月4日 立春(りっしゅん)の ぜんじつ 2月23日が 節分(せつぶん)です。
にほんでは いちねんの はじまりの きせつとして はるを たいせつに
してきました。

きゅうしよくでは
2月3日に
せつぶん メニューが
とうじょう します。
おたのしみに!

イワシ

イワシを焼くにおいで鬼を追い払い、年越しそばと同じように、新年への願いを込めてそばを食べる風習があります。

大豆

いった豆をまいて鬼を追い払い、年齢の数だけ豆を食べて1年の幸福を願います。

恵方巻き

太巻きずしを切らずに、その年の縁起の良い方角(恵方=今年(ことし)は東北東)を向いて食べるというもので、関西地方の一部地域の風習が全国に広まりました。