2024年　2月献立表

今月は郷土料理をたくさん取り入れた献立です。郷土料理とは、その地域で作られた食材を使っていたり、独自の調理法で作られている、その地域ならではの料理のことです。
毎週登場するので、楽しみにしておいてください。

離乳食（完了期）

成育児童センター

日付	曜日	献立	主な材料と体内での働き			エネルギー kcal	食塩相当量 g	たんぱく質 g	脂質 g	炭水化物 g	おやつ
			主に熱や力のもとになるもの	主にからだをつくるもの	主にからだの調子を整えるもの						
1	木	ごはん・厚揚げと豚肉の生姜炒め 青梗菜の和え物・味噌汁 フルーツ（パイン）	こめ	ぶたにく・あつあげ	きゃべつ・たまねぎ・にんじん・しめじ はくさい・ちんげんさい・かぼちゃ ねぎ・ばいん	354	1.2	13.3	7.9	59.6	牛乳 ウインナー お菓子・バナナ
2	金	＜節分お楽しみ会＞ やこめごはん・かれいのかば焼き ほうれん草のドレ和え のっぺい汁（新潟県郷土料理） フルーツ（オレンジ）	こめ・さといも	だいず・かれい とりもも	ひじき・にんじん・ほうれんそう あかぴーまん・きぴーまん・しいたけ だいこん・ねぎ・おれんじ	330	1.5	17.3	4.6	56.2	牛乳 鬼まんじゅう （愛知県郷土料理）
3	土	きつねうどん キャベツの和え物・じゃが芋のマヨ焼き フルーツ（バナナ）	うどん・じゃがいも	うすあげ	はくさい・にんじん・ねぎ・きゃべつ ちんげんさい・あおさ・ばなな	265	1.6	6.9	3.8	53.3	牛乳 クッキー せんべい
5	月	ごはん・かれいのおろし煮 ブロッコリーの磯和え・味噌汁 フルーツ（パイン）	こめ・さつまいも	かれい	だいこん・ぶろっこりー・にんじん はくさい・きざみのり・ごぼう たまねぎ・ねぎ・ばいん	385	1.4	14.2	13.5	55.4	牛乳 カレーケークサレ
6	火	ごはん けいちゃん焼き（岐阜県郷土料理） 白菜の和え物・味噌汁 フルーツ（りんご）	こめ	とりもも	きゃべつ・ぴーまん・にんじん・こーん はくさい・きぴーまん・かぼちゃ わかめ・ねぎ・りんご	372	1.6	16.0	10.4	57.4	牛乳 フルーチェ
7	水	ごはん・マーボー豆腐 小松菜のナムル・スープ フルーツ（グレープフルーツ）	こめ	とうふ・ぶたみんち	たまねぎ・しいたけ・にんじん・ぴーまん こまつな・あかぴーまん・もやし・だいこん ねぎ・ぐれーぷふるーつるぴー	333	1.8	13.9	7.5	55.0	牛乳 マカロニきなこ
8	木	ごはん・豚肉と白菜の中華炒め 胡瓜の甘酢和え・清汁 フルーツ（パイン）	こめ	ぶたにく	はくさい・たまねぎ・きぴーまん・しめじ きゅうり・にんじん・だいこん ちんげんさい・ばいん	339	1.4	14.8	8.6	51.6	牛乳 みそポテト （埼玉県郷土料理）
9	金	しょいめし（滋賀県郷土料理） かれいのレモン醤油焼き・ひじきの煮物 味噌汁・フルーツ（オレンジ）	こめ	とりみんち・うすあげ かれい・とうふ	にんじん・しいたけ・れもん・ひじき いとこんにゃく・わかめ・ねぎ・おれんじ	314	1.9	16.9	5.7	51.6	牛乳 キャロットケーキ
10	土	プルコギ丼 キャベツの中華サラダ・スープ フルーツ（バナナ）	こめ	ぶたみんち	たまねぎ・ちんげんさい・しめじ にんじん・きゃべつ・だいこん・きぴーまん もやし・ねぎ・ばなな	368	1.6	13.3	8.6	63.3	牛乳 ゼリー
13	火	タイピーエン（熊本県郷土料理） 大根の和え物 フルーツ（パイン）	はるさめ	ぶたにく	きゃべつ・たまねぎ・こーん・にんじん しいたけ・だいこん・きゅうり・ばいん	195	1.5	5.5	3.2	37.4	牛乳 炊き込みおにぎり
14	水	ごはん・鶏肉の甘辛炒め 白菜のゆかり和え ぼっかけ汁（福井県郷土料理） フルーツ（オレンジ）	こめ	とりもも・うすあげ	たまねぎ・こまつな・にんじん・はくさい もやし・こーん・ごぼう・だいこん いとこんにゃく・ねぎ・おれんじ	341	1.3	13.6	7.8	56.2	牛乳 りんご ジュース寒天
15	木	ごはん・かれいのバーベキューソース焼き カリフラワーのドレ和え・スープ フルーツ（グレープフルーツ）	こめ	かれい	かりふらわー・あかぴーまん・きぴーまん たまねぎ・かぼちゃ・にんじん ぐれーぷふるーつるぴー	319	1.3	17.4	6.3	50.9	牛乳 ジャムサンド
16	金	ハヤシライス ポテトサラダ フルーツ（パイン）	こめ・じゃがいも	ぎゅうにく	にんじん・たまねぎ・しめじ ぐりんぴーす・ばいん	429	1.7	9.2	15.1	68.5	牛乳 スコーン
17	土	ピラフ 白菜の和え物・スープ フルーツ（バナナ）	こめ	とりみんち	たまねぎ・みっくすべじたぶる・はくさい にんじん・きゃべつ・だいこん・わかめ あおさ・ばなな	281	1.7	9.0	1.9	58.2	牛乳 クッキー せんべい
19	月	ゆかりごはん カレー鍋 フルーツ（オレンジ）	こめ・はるさめ	あつあげ・とりもも	だいこん・はくさい・たまねぎ しいたけ・にんじん・ちんげんさい おれんじ	473	2.8	17.6	15.4	67.8	牛乳 ヨーグルト
20	火	ごはん・かれいの照り焼き ほうれん草の納豆和え・味噌汁 フルーツ（パイン）	こめ	かれい・なっとう	ほうれんそう・にんじん・だいこん きゃべつ・たまねぎ・あおさ・ばいん	339	1.5	18.7	7.3	51.4	牛乳 きな粉クリーム サンドせんべい
21	水	ごはん・鶏肉のみそマヨ炒め もやしのドレ和え・スープ フルーツ（グレープフルーツ）	こめ	とりもも	ぶろっこりー・たまねぎ・にんじん もやし・あかぴーまん・こーん・ねぎ ぐれーぷふるーつるぴー	351	1.2	13.9	10.6	51.5	牛乳 さつま芋のふかし
22	木	ごはん・牛なべ（神奈川県郷土料理） 胡瓜のナムル・味噌汁 フルーツ（りんご）	こめ・さといも	ぎゅうにく・やきどうふ	ねぎ・えのき・こまつな・きゅうり にんじん・たまねぎ・しめじ・りんご	429	2.2	14.6	17.9	56.3	牛乳 黄桃寒天
24	土	野菜ラーメン ごぼうのマヨ和え・ウインナー フルーツ（バナナ）	ちゅうかそば	ぶたにく・うすあげ ういんなー	はくさい・たまねぎ・にんじん・しめじ ねぎ・ごぼう・ぐりんぴーす・こーん・ばなな	414	1.4	14.9	17.4	54.9	牛乳 クッキー せんべい
26	月	ご飯 かれいのもずくあんかけ （沖縄県郷土料理） オクラのおかか和え・味噌汁 フルーツ（パイン）	こめ	かれい いとはなかつお うすあげ	もずく・にんじん・おくら・わかめ たまねぎ・あおさ・ばいん	331	1.9	17.5	6.4	54.5	牛乳 ちんすこう （沖縄県郷土料理）
27	火	パン・パンプキンシチュー いんげんのマヨ和え フルーツ（りんご）	いえろーろーる	とりむね	かぼちゃ・たまねぎ・にんじん ぶろっこりー・いんげん・きぴーまん あかぴーまん・りんご	287	2.2	13.5	11.6	35.6	牛乳 甘味噌おにぎり
28	水	ごはん・チキンのケチャップ煮 ツナサラダ・スープ フルーツ（グレープフルーツ）	こめ	とりもも ひよこまめ しーちきん	たまねぎ・ぶろっこりー・にんじん きゅうり・はくさい・こまつな ぐれーぷふるーつるぴー	361	1.3	16.9	8.6	56.7	牛乳 焼ビーフン
29	木	ごはん・かれいの煮付け チンゲン菜のお浸し・清汁 フルーツ（オレンジ）	こめ	かれい・うすあげ	ちんげんさい・にんじん・はくさい だいこん・えのき・ねぎ・おれんじ	274	1.0	14.2	3.1	48.8	牛乳 マーラーカオ

中央フードサービス株式会社