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（後期）

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	軟飯・厚揚げと鶏肉の炒め煮 青梗菜の和え物・味噌汁 フルーツ（りんご）	こめ	とりささみ・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・りんご	354	1.2	13.3	7.9	59.6	お茶 お菓子・バナナ
2	金	＜節分お楽しみ会＞ やこめ風軟飯・かれいの照り煮 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	お茶 米粉鬼まんじゅう （愛知県郷土料理）
3	土	きつねビーフン キャベツの和え物・じゃが芋のマヨ和え フルーツ（りんご）	ぴーふん・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・りんご	265	1.6	6.9	3.8	53.3	お茶 お菓子
5	月	軟飯・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（オレンジ）	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 たまねぎ・ねぎ・おれんじ	385	1.4	14.2	13.5	55.4	お茶 米粉パン
6	火	軟飯 けいちゃん煮（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	とりささみ	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	お茶 ゼリー
7	水	軟飯・マーボー豆腐 小松菜のナムル・スープ フルーツ（オレンジ）	こめ	とうふ・とりみんち	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・おれんじ	333	1.8	13.9	7.5	55.0	お茶 マカロニきなこ
8	木	軟飯・鶏肉と白菜の中華炒め煮 胡瓜の甘酢和え・清汁 フルーツ（りんご）	こめ	とりささみ	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・りんご	339	1.4	14.8	8.6	51.6	お茶 みそポテト （埼玉県郷土料理）
9	金	しょいめし風軟飯（滋賀県郷土料理） かれいの煮つけ・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・ひじき わかめ・ねぎ・おれんじ	314	1.9	16.9	5.7	51.6	お茶 米粉パン
10	土	プルコギ丼風軟飯 キャベツの中華サラダ・スープ フルーツ（りんご）	こめ	とりみんち	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・りんご	368	1.6	13.3	8.6	63.3	お茶 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（オレンジ）	はるさめ	とりみんち	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・おれんじ	195	1.5	5.5	3.2	37.4	お茶 炊き込み 軟飯おにぎり
14	水	軟飯・鶏肉の甘辛炒め煮 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	とりささみ・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・だいこん ねぎ・おれんじ	341	1.3	13.6	7.8	56.2	お茶 りんご ジュース寒天
15	木	軟飯・かれいの煮つけ カリフラワーのドレ和え・スープ フルーツ（りんご）	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 りんご	319	1.3	17.4	6.3	50.9	お茶 米粉パン
16	金	ポトフ風 ポテトサラダ フルーツ（オレンジ）	こめ・じゃがいも	とりささみ	にんじん・たまねぎ・しめじ ぐりんぴーす・おれんじ	429	1.7	9.2	15.1	68.5	お茶 米粉パン
17	土	ピラフ軟飯 白菜の和え物・スープ フルーツ（りんご）	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・りんご	281	1.7	9.0	1.9	58.2	お茶 お菓子
19	月	野菜軟飯 煮物 フルーツ（オレンジ）	こめ・はるさめ	あつあげ・とりささみ	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	お茶 ゼリー
20	火	軟飯・かれいの照り煮 ほうれん草の納豆和え・味噌汁 フルーツ（りんご）	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・りんご	339	1.5	18.7	7.3	51.4	お茶 きな粉クリーム サンドせんべい
21	水	軟飯・鶏肉のみそ炒め煮 もやしのドレ和え・スープ フルーツ（オレンジ）	こめ	とりささみ	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 おれんじ	351	1.2	13.9	10.6	51.5	お茶 さつま芋のふかし
22	木	軟飯・鶏なべ（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	とりみんち・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	お茶 黄桃寒天
24	土	野菜ビーフン 野菜のマヨ和え フルーツ（りんご）	ぴーふん	とりささみ・うすあげ	はくさい・たまねぎ・にんじん・しめじ ねぎ・ぐりんぴーす・こーん・りんご	414	1.4	14.9	17.4	54.9	お茶 お菓子
26	月	軟飯 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（オレンジ）	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・おれんじ	331	1.9	17.5	6.4	54.5	お茶 米粉パン
27	火	米粉パン・ポトフ風 いんげんのマヨ和え フルーツ（りんご）	こめこぱん	とりささみ	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	お茶 甘味噌 軟飯おにぎり
28	水	軟飯・チキンのケチャップ煮 ツナサラダ・スープ フルーツ（オレンジ）	こめ	とりささみ 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 おれんじ	361	1.3	16.9	8.6	56.7	お茶 汁ビーフン
29	木	軟飯・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	お茶 米粉パン

中央フードサービス株式会社