



2月の予定献立



こんげつのもくひょう
あとしまつを しっかりしよう

越前市国高幼稚園
越前市国高小学校

日	曜日	ふきとり	こんだてめい	あかたべもの けつえきやきんにく、ほねになる	みどりのたべもの からだのちようしきととのえる	きいろのたべもの ねつやちからのもとなる	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 糖質(g) 食塩相当量(g)	カルシウム (mg) 鉄 (mg) ビタミンB1 (mg) ビタミンB2 (mg)		
1	木		*せつぶんこんだて てまきすし きゅうにゅう とうらふのすましじる せつぶんまめ (幼稚園は節分ポーロ) 	ツナ ウィンナー きぬごしとうふ いりだいず	やきのり ぎゅうにゅう にんじん こまつな	だいこん (たくあん) きゅうり きりほしだいこん ぶなしめじ	こめ さとう (ポーロ)	ノンエッグマ ヨネース	664 24.7 22.7 89.2	347 2.5 2.1
2	金		ごはん きゅうにゅう にくじゃがうまに うすあげいりこまつなごまあえ	ぎゅうにく うすあげ	ぎゅうにゅう にんじん こまつな	たまねぎ いとこんにやく グリーンピース はくさい	こめ じゃがいも さとう	なたねあぶら ごま	657 238 16.9 99.5	370 2.8 1.3
5	月		ごはん きゅうにゅう ぶたにくとやさいのカレーいため きりほしだいこんのスープ	ぶたにく ちくわ ベーコン もめんとうふ	ぎゅうにゅう にんじん さやいんげん こまつな	しょうが にんにく キャベツ たまねぎ きりほしだいこん ぶなしめじ	こめ	なたねあぶら ごまあぶら	618 24.3 18.3 86.3	326 2 1.2
6	火		*あおもりふるさとこんだて ごはん きゅうにゅう あおもりしょうがみそおでん はくさいのこんぶあえ 	やきちくわ ちゅうあげ とりがみそおでん みそ	ぎゅうにゅう こんぶつくだに にんじん こまつな	いたこんにやく だいこん しょうが はくさい	こめ さといも さとう	なたねあぶら	615 24.7 15.1 92.2	383 2.7 1.8
7	水	★	コッペパン きゅうにゅう けんさんさわりのチリソースに ポイルキャベツ ベーコンとわかめのスープ にほし	さわら ベーコン もめんとうふ	ぎゅうにゅう わかめ にほし にんじん ねぎ こまつな	たまねぎ キャベツ にんにく	さとう コッペパン でんぶん	なたねあぶら ごまあぶら	682 31.2 26.3 76.4	396 2.3 2.9
8	木	★	*6年生リクエストこんだて ハヤシライス ぎゅうにゅう うららのドレッシングサラダ	ぎゅうにく ツナ	ぎゅうにゅう トマトかん さやいんげん	しょうが にんにく セロリ たまねぎ ぶなしめじ キャベツ ホールコーン	こめ じゃがいも ブラウンル ツツ	なたねあぶら うららのドレ ッシング	661 23.5 18.6 97.8	303 2.5 2.2
9	金		*ふるさとのひ【しきぶごせん】 ごはん きゅうにゅう さばのあまみそかけ やさいのしきぶあえ ふるさとをあじわうみそしる みずようかん 	さば みそ ちゅうあげ	ぎゅうにゅう にんじん しそ ねぎ	はくさい もやし まいたけ だいこん	こめ さとう みずようかん		691 26.8 17.6 101.6	356 3.2 2.1
13	火		むぎごはん きゅうにゅう こうやどふいりおやこに きりほしだいこんのいそかあえ	たまご とりにく こおりとうふ ツナ	ぎゅうにゅう やきのり にんじん こまつな	たけのこ たまねぎ いたこんにやく ほししいたけ グリーンピース きりほしだいこん	こめ むぎ じゃがいも	なたねあぶら	648 28.4 16.4 92.8	377 3.1 2
14	水		ブルコギどん ぎゅうにゅう えのきとわかめスープ	ぎゅうにく テンメンジャン もめんとうふ	ぎゅうにゅう カットわかめ にんじん にら ねぎ	にんにく たまねぎ キャベツ もやし ほししいたけ えのきだけ	こめ むぎ さとう	なたねあぶら ごま ごまあぶら	639 26.3 20.7 83.4	333 2.7 1.7
15	木		*ふるさとこんだて【ごぼうこう】 むぎごはん きゅうにゅう ししゃものからあげ ごぼうのごまみそあえ のっぺいじる 	みそ とりにく ちゅうあげ	ぎゅうにゅう ししゃも にんじん ねぎ	ごぼう きりほしだいこん だいこん いたこんにやく ほししいたけ	こめ むぎ でんぶん さとう おこめ さといも	なたねあぶら ごま ごまあぶら	681 27.5 20.7 91.7	494 2.6 1.8
16	金		*アイアンこんだて★6年生リクエストデザート むぎごはん きゅうにゅう こんぶいりだいずのうまに いなかじる おこめのムース 	だいず とりにく さつまあげ ちゅうあげ みそ	ぎゅうにゅう こんぶ にんじん こまつな	こんにやく たけのこ たまねぎ	こめ むぎ さとう じゃがいも おこめの ムース		702 26.9 21.2 98.8	475 3.5 2.3
19	月		ごはん きゅうにゅう ぶたにくとやさいのちゅうかみそいため かきたまスープ	ぶたにく みそ ベーコン たまご もめんとうふ	ぎゅうにゅう にんじん こまつな チンゲンツアイ	しょうが にんにく キャベツ たまねぎ たけのこ ぶなしめじ	こめ さとう でんぶん	なたねあぶら	640 26.2 20.7 83.8	333 2.3 1.4
20	火	★	*ふるさとこんだて ごはん きゅうにゅう ふくいしろうみさかなカレーソースかけ ゆていんげん やさいとこのこのスープ いちごクリームだいふく (幼稚園はいちごゼリー) 	さわら ベーコン	ぎゅうにゅう にんじん さやいんげん パセリ	にんにく たまねぎ ぶなしめじ キャベツ	こめ こめ でんぶん さつまいも いちごクリーム だいふく (いちごゼリー)	なたねあぶら	710 22.9 22.5 98.6	277 1.4 0.9
21	水	★	こめこいりパン きゅうにゅう かぶのクリームシチュー ハムときゃべつサラダ にほし	とりにく ローズハム	ぎゅうにゅう なまクリーム にほし かぶ (は) にんじん	かぶ たまねぎ キャベツ ホールコーン きゅうり	こめこいりパン ベシャメルル じゃがいも	なたねあぶら	686 26.1 27.2 82.1	429 2.2 2.3
22	木		ごはん きゅうにゅう とうにゅうなべ ひじきサラダ	とりにく ちゅうあげ みそ とうにゅう ローズハム	ぎゅうにゅう ひじき にんじん ねぎ	はくさい だいこん しらたき ぶなしめじ キャベツ ホールコーン	こめ さとう	ノンエッグマ ヨネース	629 25.9 19.1 85.8	384 2.4 1.9
26	月		ごはん きゅうにゅう ぶりのてりやき ひじきのごしきに なめこじる	ぶり うすあげ もめんとうふ みそ	ぎゅうにゅう ひじき にんじん さやいんげん ねぎ	しょうが ホールコーン なめこ はくさい	こめ さとう やきふ	なたねあぶら	636 28.0 19.5 83.7	351 2.2 2.3
27	火		とりごぼうピラフ きゅうにゅう いんげんのごまあえ とうらふのスープ ヨーグルト	とりにく ベーコン もめんとうふ	ぎゅうにゅう ヨーグルト にんじん さやいんげん こまつな	しょうが ごぼう グリーンピース ホールコーン エリンギ たまねぎ ほししいたけ	こめ	なたねあぶら バター ごま	621 24.4 18 87.3	427 2.1 1.5
28	水		*アイアンこんだて・はっぴーこんだて ごはん きゅうにゅう あげのそぼろに とうらふとやさいのみそしる あじつかけり 	ちゅうあげ ぶたひきにく もめんとうふ みそ	ぎゅうにゅう あじつかけり にんじん こまつな	しょうが だいこん いたこんにやく えだまめ はくさい しいたけ	こめ さとう でんぶん	なたねあぶら	655 28.4 20.7 85.4	432 3.5 2.3
29	木		*6年生リクエストこんだて ごはん きゅうにゅう とりにくのたつたあげ きゃべつのおかかあえ ふるさとみそストローネ	とりにく ベーコン かつおけすりぶし うちまめ みそ	ぎゅうにゅう にんじん トマトかん パセリ	キャベツ にんにく きゅうり たまねぎ	こめ でんぶん さつまいも	なたねあぶら	718 25.3 24.7 93.9	286 2.0 1.6

こんだてはつごうにより、へんこうになることがあります。