

# 2がつ こんだてひょう

| 日付  | 主食     | こんだて   |                                |                              | ざいりょう                                  |  | ちょうみりょう |
|-----|--------|--|--------------------------------|------------------------------|--|--|---------|
|     |        | きいろのしょくひん<br>(ねつやちからになる)                                 | あかのしょくひん<br>(からだをつくる)          | みどりのしょくひん<br>(からだのちようしをとのえる) |  |  |         |
| 1月  | パン     | ●主菜<br>○副菜<br>(★付きは、主食とあわせてたべます。)<br>●その他<br>◎パン/チのフリッター | こめこ こむぎこ<br>かたくりこ あぶら          | カンパチ                         |  | しお こしょう パセリ<br>ベーキングパウダー                             |         |
|     |        | ○かぶいりポトフ   |                                | ウィンナー                        | かぶ たまねぎ フロッコリー<br>にんじん しめじ             | うすくちしょうゆ しろワイン<br>しお こしょう さばふし にぼし                   |         |
| 2月  | パン     | ◎マーボー-はるさめ   | はるさめ ごまあぶら<br>さとう              | ぶたにく だいず<br>みそ               | たまねぎ にんじん しいたけ<br>にら しょうが にんにく         | オイスターソース みりん<br>こいくちしょうゆ さけ トウバンジャン                  |         |
|     |        | ○パンパンジー  | さとう ごま<br>ごまあぶら                | とりささみ                        | ぎゅうり にんじん もやし<br>しょうが にんにく             | す うすくちしょうゆ さけ  |         |
| 3月  | パン     | ◎いわしのうめこ<br>(○そくせきづけ)                                    |                                | いわしのうめこ<br>(こんぶ)             | (キャベツ きゅうり にんじん)                       | (うすくちしょうゆ)   |         |
|     |        | ○こんさいごまじる<br>(●せつぶんまめ)                                   | ごま                             | とうふ<br>(こくとうピーズ)             | だいこん ごぼう こんにゃく<br>れんこん にんじん しいたけ<br>ねぎ | さばふし にぼし<br>しお さけ うすくちしょうゆ                           |         |
| 4月  | パン     | (●マーシャルピーズ)<br>◎ジャーマンポテト                                 | (マーシャルピーズ)<br>オリーブオイル<br>じゃがいも | ベーコン                         | にんにく にんじん たまねぎ                         | ガーリックパウダー パセリ<br>しお こしょう                             |         |
|     |        | ○ミネストローネ   | オリーブオイル<br>マカロニ                | とりにく                         | にんじん たまねぎ エリンギ<br>トマト キャベツ             | パセリ しお こしょう<br>うすくちしょうゆ とりから                         |         |
| 5月  | パン     | ◎かぼちゃのふくめに   | さとう                            | とりにく あつあげ                    | かぼちゃ たまねぎ にんじん<br>こんにゃく さやいんげん         | こいくちしょうゆ さけ<br>うすくちしょうゆ みりん                          |         |
|     |        | ○ちりめんあえ  | さとう ごま                         | わかめ しらすほし                    | にんじん キャベツ きゅうり                         | うすくちしょうゆ す   |         |
| 8月  | パン     | ◎やきビーフン  | あぶら ごまあぶら<br>ビーフン              | ぶたにく かまぼこ                    | キャベツ にんじん たまねぎ<br>きくらげ しょうが にら         | うすくちしょうゆ さけ<br>しお こしょう オイスターソース                      |         |
|     |        | ○かみかみさきいかサラダ   | マヨネーズ さとう                      | さきいか                         | ごぼう れんこん にんじん<br>ごまつな キャベツ             | す しお こしょう  |         |
| 9月  | パン     | ◎ごもくさんびら   | ごまあぶら さとう<br>ごま                | ぎゅうにく                        | ごぼう れんこん こんにゃく<br>とうがらし                | こいくちしょうゆ さけ<br>とうがらし                                 |         |
|     |        | ○つみれじる   | じゃがいも                          | いわしつみれ とうふ                   | だいこん にんじん しいたけ<br>キャベツ ねぎ              | うすくちしょうゆ さけ<br>にぼし                                   |         |
| 10月 | パン     | ★◎ジャンバラヤ   | あぶら さとう                        | とりにく ウィンナー<br>ひよこまめ。         | にんにく たまねぎ にんじん<br>しめじ                  | あかワイン クチャップ カレー<br>ウスターソース チリパウダー しお                 |         |
|     |        | ○ベジタブルチャウダー (V)  | じゃがいも<br>とうもろこしてんぷん            | とりにく とうにゅう                   | にんじん コーン たまねぎ<br>グリーンピース しめじ           | しろワイン しお こしょう<br>とりから うすくちしょうゆ                       |         |
| 11月 | 建国記念の日 |  |                                |                              |  |  |         |
| 12月 | パン     | ◎ちくせんに   | さといも さとう                       | とりにく ちくわ                     | れんこん ごぼう さやいんげん<br>こんにゃく しいたけ にんじん     | こいくちしょうゆ さけ<br>うすくちしょうゆ みりん                          |         |
|     |        | ○からしあえ   | さとう                            |                              | れんこん キャベツ にんじん<br>もやし ほうれんそう           | うすくちしょうゆ からし   |         |
| 15月 | パン     | ◎チリコンカン  | じゃがいも さとう                      | ウィンナー だいず                    | にんにく たまねぎ トマト<br>にんじん                  | クチャップ チリソース あかワイン<br>ウスターソース こいくちしょうゆ<br>しお こしょう パセリ |         |
|     |        | ○ごまネーズサラダ  | ごま マヨネーズ                       | ちくわ                          | キャベツ きゅうり にんじん                         | しお こしょう  |         |
| 16月 | パン     | ◎あげぶりだいこん  | かたくりこ あぶら<br>さとう               | ぶり                           | だいこん                                   | みりん こいくちしょうゆ<br>さけ                                   |         |
|     |        | ○ほうれんそうのみそじる   | じゃがいも                          | あぶらあげ みそ                     | ほうれんそう だいこん<br>にんじん えのきだけ              | にぼし  |         |
| 17月 | パン     | ◎ホイコーロー  | あぶら さとう<br>ごまあぶら               | ぶたにく あつあげ                    | キャベツ ピーマン にら<br>しょうが にんにく              | デンメンジャン うすくちしょうゆ<br>さけ トウバンジャン                       |         |
|     |        | ○レタスのスープ   |                                | かにかまぼこ とうふ                   | たまねぎ レタス チンゲンサイ                        | うすくちしょうゆ さばふし にぼし<br>しお こしょう                         |         |
| 18月 | パン     | ★◎ウィンナードッグ<br>(○キャベツ ●クチャップ)                             |                                | ウィンナー                        | (キャベツ)                                 | (カレーこ しお クチャップ)                                      |         |
|     |        | ○かぼちゃのポタージュ  | とうもろこしてんぷん<br>マーガリン            | とりにく とうにゅう                   | かぼちゃ にんじん<br>たまねぎ フロッコリー               | うすくちしょうゆ さけ しお<br>こしょう とりから                          |         |
| 19月 | パン     | ◎いもに<br>～山形県の郷土料理～                                       | さといも さとう                       | ぎゅうにく ぶたにく                   | こんにゃく だいこん にんじん<br>ごぼう ねぎ しめじ          | うすくちしょうゆ みりん<br>こいくちしょうゆ さけ                          |         |
|     |        | ◎せんざりだいこんのあますあえ  | さとう                            |                              | ごまつな きゅうり にんじん<br>せんざりだいこん             | す こいくちしょうゆ しお  |         |
| 22月 | パン     | ◎ホキフライ ●タルタルソース<br>(○フロッコリー)                             | タルタルソース<br>あぶら                 | ホキフライ                        | (フロッコリー)                               | (あおじそドレッシング)   |         |
|     |        | ○おまめトマトスープ   | しろいんげんまめ<br>オリーブオイル さとう        | とりにく                         | たまねぎ にんじん キャベツ<br>しいたけ あおまめ トマト        | うすくちしょうゆ しお こしょう<br>クチャップ とりから                       |         |
| 23月 | 天皇誕生日  |  |                                |                              |  |  |         |
| 24月 | パン     | ★◎おやこどん  | かたくりこ さとう                      | とりにく たまご<br>かまぼこ             | たまねぎ にんじん しいたけ<br>ねぎ                   | うすくちしょうゆ みりん さけ<br>こいくちしょうゆ さばふし にぼし                 |         |
|     |        | ○くきわかめのすのもの  | さとう ごま                         | くきわかめ<br>しらすほし               | もやし にんじん きゅうり、<br>コーン                  | す うすくちしょうゆ   |         |
| 25月 | パン     | ◎ペンネボロネーゼ  | ペンネ あぶら                        | ぶたにく チーズ<br>ぎゅうにく            | たまねぎ にんにく にんじん<br>エリンギ                 | トマトピューレ ウスターソース<br>クチャップ デミグラスソース<br>しお こしょう         |         |
|     |        | ○ピーズサラダ  | いんげんまめ さとう<br>オリーブオイル          | だいず とりささみ                    | あおまめ きゅうり にんじん                         | うすくちしょうゆ す<br>しお こしょう                                |         |
| 26月 | パン     | ◎ぶたにくとやさいのしょうがいため  | さとう                            | ぶたにく                         | たまねぎ にんじん ピーマン<br>しょうが                 | さけ こいくちしょうゆ<br>うすくちしょうゆ                              |         |
|     |        | ○さつまじる   | さつまいも                          | とりにく とうふ<br>みそ               | だいこん にんじん こんにゃく<br>ごぼう ねぎ              | さけ にぼし   |         |

※ ごはん、パンは「きいろのしょくひん」、ぎゅうにゅうは「あかのしょくひん」です。  
 肉類の割合や価格の高騰などにより献立が変更になる場合があります。ご了承ください。