

令和4年度 2月こんだて材料表

※牛乳は、毎日つきます。

日 (曜)	3つの食品群			赤(あか)		黄(き)		緑(みどり)		調味料 等	アレルギー28品目 えび かに 小麦 そば 卵 乳 落花生 他21品目※		
	5大栄養素			たんぱく質		無機質		炭水化物				脂質	
	6つの食品群			肉・魚・卵・豆・豆製品	牛乳・海藻・小魚	穀類・いも類・砂糖	油脂類	緑黄色野菜				その他の野菜・果物	
1 (水)	米粉食パン		脱脂粉乳	小麦粉・米粉・砂糖	ショートニング			塩・イースト	小麦・乳				
	あじバークのトマトソース	あじ・たら		パン粉・でんぶん 砂糖	豚脂	にんじん・トマト	ごぼう・しょうが たけのこ・たまねぎ ねぎ	みそ・塩・しょうゆ 米酢	小麦・豚肉・大豆				
	なばなときゅうりの ナッツサラダ			砂糖	なたね油 カシューナッツ	なばな	きゅうり・だいこん とうもろこし	薄口しょうゆ・米酢	カシューナッツ				
	ピーンズシチュー	鶏肉・大豆	牛乳	じゃがいも	なたね油	にんじん	たまねぎ マッシュルーム	カレールーウ・こしょう ホワイトルーウ スープストック・塩	鶏肉・小麦・豚肉 大豆・乳				
2 (木)	マーマレード			砂糖・水あめ			夏みかん・みかん オレンジ		オレンジ				
	麦ごはん			米・大麦									
	とり肉のからあげ	鶏肉		でんぶん	大豆油		にんにく・しょうが	酒・しょうゆ	鶏肉・大豆				
	大根とツナの煮物	まぐろ油漬け		砂糖		こまつな	だいこん	酒・しょうゆ	大豆				
3 (金)	さつまいものみそ汁	油あげ・かつお節	いわし節	さつまいも		にんじん	白菜・えのきたけ ねぎ	白こじみそ	大豆				
	フルーツヨーグルト	ゼラチン・乳たんぱく	乳製品・無脂肪粉乳	砂糖・液糖			いちご		ゼラチン・乳				
	麦ごはん			米・大麦									
	いわしかりかりフライ		いわし	米粉・じゃがいも コーンスターチ・砂糖 水あめ・玄米	なたね油・大豆油 米油・パーム油		しょうが	塩・こしょう・発酵調味料 イースト	大豆				
4 (土)	青菜のおかか和え	花かつお				なばな・ほうれんそう	キャベツ	しょうゆ					
	豚汁	豚肉・豆腐 かつお節	いわし節	里いも		にんじん	ごぼう・だいこん・ねぎ	酒・豆みそ 白こじみそ しょうゆ・塩	豚肉・大豆				
	味噌汁	豆腐・かつお節							大豆				
	味付けのり		のり	砂糖・水あめ					大豆				
5 (日)	麦ごはん			米・大麦									
	さつまいもの天ぷら			さつまいも・小麦粉 でんぶん	大豆油			塩	小麦・大豆				
	牛ごぼう丼の具	牛肉・かまぼこ		中双糖	なたね油		しょうが・ごぼう たけのこ・枝豆	酒・みりん・しょうゆ	牛肉・大豆				
	みぞれ汁	豆腐・かつお節				にんじん	だいこん・なめこ・ねぎ	薄口しょうゆ・塩	大豆				
6 (月)	麦ごはん			米・大麦									
	焼きほっけ	ほっけ						塩					
	ピリ辛肉じゃが	豚肉・花かつお		じゃがいも・砂糖	なたね油	にんじん・こまつな	にんにく・たまねぎ	しょうゆ・コチュジャン 酒	豚肉・大豆				
	わかめと豆腐のみそ汁	豆腐・かつお節	わかめ・いわし節				えのきたけ・だいこん	豆みそ	大豆				
7 (火)	丸パン		脱脂粉乳	小麦粉・砂糖	ショートニング			塩・イースト	小麦・乳				
	コロケ	大豆たんぱく・牛肉		小麦粉・パン粉 じゃがいも・砂糖 コーンスターチ	なたね油・大豆油 マーガリン・豚脂		たまねぎ	発酵調味料・塩 こしょう	牛肉・小麦・豚肉 大豆				
	ソース							ソース					
	コーンキャベツ	ベーコン			なたね油	ほうれんそう	キャベツ・とうもろこし	塩・チキンコンソメ こしょう	鶏肉・豚肉・小麦 大豆				
8 (水)	白菜スープ	鶏肉		はるさめ	なたね油	にんじん	にんにく・白菜 たまねぎ	酒・スープストック コンソメ・塩・こしょう	鶏肉				
	プリン	卵	牛乳・乳製品	砂糖・カラメル	植物油脂				卵・乳				
	麦ごはん			米・大麦									
	さわらの香味焼き	さわら		砂糖			しょうが・ねぎ	しょうゆ・酒・みりん					
9 (木)	豚肉と野菜の炒め物	豚肉			なたね油	にんじん・チンゲンサイ	にんにく・キャベツ もやし	酒・鶏がらスープ・塩 こしょう・しょうゆ	豚肉・鶏肉				
	さといものみそ汁	油あげ・かつお節	いわし節	里いも			えのきたけ・だいこん ねぎ	豆みそ	大豆				
	ソフトめん			小麦粉				塩	小麦				
	高野豆腐と小魚の 揚げがらめ	高野豆腐	かたくちいわし	でんぶん・砂糖 水あめ	大豆油			塩・しょうゆ・みりん 酒	小麦 大豆				
10 (金)	花野菜サラダ					ブロッコリー	カリフラワー とうもろこし						
	イタリアンドレッシング				イタリアンドレッシング								
	カレーソース	豚肉・牛肉・豆乳			なたね油	にんじん	マッシュルーム・りんご グリーンピース にんにく・たまねぎ	カレー粉・ローレル パプリカ・ケチャップ スープストック ウスターソース カレールーウ・塩	りんご・牛肉・豚肉 小麦・大豆				
	麦ごはん			米・大麦									
11 (土)	わかさぎの衣揚げ		あおさ・わかさぎ おきあみ	小麦粉・米粉 コーンスターチ・砂糖	大豆油			塩・しょうゆ ベークンパウダー	小麦・大豆				
	切り干し大根の そぼろ炒め	豚肉			なたね油	にんじん・さやいんげん	切り干し大根・しいたけ	酒・和風だし・しょうゆ	豚肉				
	さつまい	鶏肉・油あげ かつお節	いわし節	こんにやく・さつまいも		にんじん	白菜・ねぎ	酒・麦みそ	鶏肉・大豆				
	キムたくごはん	豚肉		米	なたね油	にんじん	にんにく・たくあん漬け はくさいキムチ・ねぎ たまねぎ	しょうゆ・塩・こしょう 中華だし 塩・しょうゆ・こしょう	豚肉・小麦・豚肉 大豆				
12 (日)	しゅうまい	大豆粉・大豆たんぱく たら・豚肉・鶏肉		小麦粉・でんぶん 砂糖				塩・しょうゆ・こしょう	鶏肉・小麦・豚肉 大豆				
	もやしのごま和え			砂糖	ごま	にんじん・ほうれんそう	もやし	米酢・しょうゆ 鶏がらスープ	鶏肉・ごま				
	なめこと卵のスープ	ベーコン・卵		でんぶん	なたね油	グリーンねぎ	白菜・なめこ	鶏がらスープ・中華だし こしょう・薄口しょうゆ	豚肉・鶏肉・卵				
	チョコタルト	卵	乳製品	小麦粉・砂糖 チョコレート	アーモンド・大豆油 マーガリン・なたね油			ココア・塩	卵・小麦・アーモンド 乳・大豆				
13 (月)	黒食パン		脱脂粉乳	小麦粉・黒砂糖 砂糖	ショートニング			塩・イースト	小麦・乳				
	スコッチエッグ	大豆たんぱく・豚肉 鶏肉・卵		パン粉・砂糖	大豆油・豚脂		たまねぎ	塩・こしょう	卵・鶏肉・小麦・豚肉 大豆				
	ブロッコリーソテー	ハム			なたね油	ブロッコリー	キャベツ	酒・コンソメ・塩 こしょう	豚肉				
	かぶと貝柱のシチュー	貝柱	牛乳・生クリーム		なたね油	にんじん・パセリ	たまねぎ・かぶ・白菜	酒・スープストック ホワイトルーウ・塩 こしょう	小麦・豚肉・乳				

日 (曜)	3つの食品群			赤(あか)		黄(き)		緑(みどり)		調味料 等	アレルギー28品目 えび かに 小麦 そば 卵 乳 落花生 他21品目※		
	5大栄養素			たんぱく質		無機質		炭水化物				脂質	
	6つの食品群			肉・魚・卵・豆・豆製品	牛乳・海藻・小魚	穀類・いも類・砂糖	油脂類	緑黄色野菜				その他の野菜・果物	
14 (火)	麦ごはん			米・大麦									
	厚揚げのみそかけ	生揚げ						三温糖					
	筑前煮	鶏肉						こんにやく・砂糖	なたね油	にんじん	ごぼう・れんこん たけのこ・枝豆 みりん		
	つくね汁	えんどう豆たんぱく 豚肉・鶏肉・油あげ かつお節						でんぶん・砂糖		にんじん・こまつな	たまねぎ・しいたけ 白菜		
15 (水)	麦ごはん			米・大麦									
	厚揚げのみそかけ	生揚げ						三温糖					
	筑前煮	鶏肉						こんにやく・砂糖	なたね油	にんじん	ごぼう・れんこん たけのこ・枝豆 みりん		
	つくね汁	えんどう豆たんぱく 豚肉・鶏肉・油あげ かつお節						でんぶん・砂糖		にんじん・こまつな	たまねぎ・しいたけ 白菜		
16 (木)	麦ごはん			米・大麦									
	厚揚げのみそかけ	生揚げ						三温糖					
	筑前煮	鶏肉						こんにやく・砂糖	なたね油	にんじん	ごぼう・れんこん たけのこ・枝豆 みりん		
	つくね汁	えんどう豆たんぱく 豚肉・鶏肉・油あげ かつお節						でんぶん・砂糖		にんじん・こまつな	たまねぎ・しいたけ 白菜		
17 (金)	麦ごはん			米・大麦									
	厚揚げのみそかけ	生揚げ						三温糖					
	筑前煮	鶏肉						こんにやく・砂糖	なたね油	にんじん	ごぼう・れんこん たけのこ・枝豆 みりん		
	つくね汁	えんどう豆たんぱく 豚肉・鶏肉・油あげ かつお節						でんぶん・砂糖		にんじん・こまつな	たまねぎ・しいたけ 白菜		
18 (土)	麦ごはん			米・大麦									
	厚揚げのみそかけ	生揚げ						三温糖					
	筑前煮	鶏肉						こんにやく・砂糖	なたね油	にんじん	ごぼう・れんこん たけのこ・枝豆 みりん		
	つくね汁	えんどう豆たんぱく 豚肉・鶏肉・油あげ かつお節						でんぶん・砂糖		にんじん・こまつな	たまねぎ・しいたけ 白菜		
19 (日)	麦ごはん			米・大麦									
	厚揚げのみそかけ	生揚げ						三温糖					
	筑前煮	鶏肉						こんにやく・砂糖	なたね油	にんじん	ごぼう・れんこん たけのこ・枝豆 みりん		
	つくね汁	えんどう豆たんぱく 豚肉・鶏肉・油あげ かつお節						でんぶん・砂糖		にんじん・こまつな	たまねぎ・しいたけ 白菜		
20 (月)	麦ごはん			米・大麦									
	厚揚げのみそかけ	生揚げ						三温糖					
	筑前煮	鶏肉						こんにやく・砂糖	なたね油	にんじん	ごぼう・れんこん たけのこ・枝豆 みりん		
	つくね汁	えんどう豆たんぱく 豚肉・鶏肉・油あげ かつお節						でんぶん・砂糖		にんじん・こまつな	たまねぎ・しいたけ 白菜		
21 (火)	麦ごはん			米・大麦									
	厚揚げのみそかけ	生揚げ						三温糖					
	筑前煮	鶏肉						こんにやく・砂糖	なたね油	にんじん	ごぼう・れんこん たけのこ・枝豆 みりん		
	つくね汁	えんどう豆たんぱく 豚肉・鶏肉・油あげ かつお節						でんぶん・砂糖		にんじん・こまつな	たまねぎ・しいたけ 白菜		
22 (水)	麦ごはん			米・大麦									
	厚揚げのみそかけ	生揚げ						三温糖					
	筑前煮	鶏肉						こんにやく・砂糖	なたね油	にんじん	ごぼう・れんこん たけのこ・枝豆 みりん		
	つくね汁	えんどう豆たんぱく 豚肉・鶏肉・油あげ かつお節						でんぶん・砂糖		にんじん・こまつな	たまねぎ・しいたけ 白菜		
23 (木)	麦ごはん			米・大麦									
	厚揚げのみそかけ	生揚げ						三温糖					
	筑前煮	鶏肉						こんにやく・砂糖	なたね油	にんじん	ごぼう・れんこん たけのこ・枝豆 みりん		
	つくね汁	えんどう豆たんぱく 豚肉・鶏肉・油あげ かつお節						でんぶん・砂糖		にんじん・こまつな	たまねぎ・しいたけ 白菜		
24 (金)	麦ごはん			米・大麦									
	厚揚げのみそかけ	生揚げ						三温糖					
	筑前煮	鶏肉						こんにやく・砂糖	なたね油	にんじん	ごぼう・れんこん たけのこ・枝豆 みりん		
	つくね汁	えんどう豆たんぱく 豚肉・鶏肉・油あげ かつお節						でんぶん・砂糖		にんじん・こまつな	たまねぎ・しいたけ 白菜		
25 (土)	麦ごはん			米・大麦									
	厚揚げのみそかけ	生揚げ						三温糖					
	筑前煮	鶏肉						こんにやく・砂糖	なたね油	にんじん	ごぼう・れんこん たけのこ・枝豆 みりん		
	つくね汁	えんどう豆たんぱく 豚肉・鶏肉・油あげ かつお節						でんぶん・砂糖		にんじん・こまつな	たまねぎ・しいたけ 白菜		
26 (日)	麦ごはん			米・大麦									
	厚揚げのみそかけ	生揚げ						三温糖					
	筑前煮	鶏肉						こんにやく・砂糖	なたね油	にんじん	ごぼう・れんこん たけのこ・枝豆 みりん		
	つくね汁	えんどう豆たんぱく 豚肉・鶏肉・油あげ かつお節						でんぶん・砂糖		にんじん・こまつな	たまねぎ・しいたけ 白菜		
27 (月)	麦ごはん			米・大麦									
	厚揚げのみそかけ	生揚げ						三温糖					
	筑前煮	鶏肉						こんにやく・砂糖	なたね油	にんじん	ごぼう・れんこん たけのこ・枝豆 みりん		
	つくね汁	えんどう豆たんぱく 豚肉・鶏肉・油あげ かつお節						でんぶん・砂糖		にんじん・こまつな	たまねぎ・しいたけ 白菜		
28 (火)	麦ごはん			米・大麦									
	厚揚げのみそかけ	生揚げ						三温糖					
	筑前煮	鶏肉						こんにやく・砂糖	なたね油	にんじん	ごぼう・れんこん たけのこ・枝豆 みりん		
	つくね汁	えんどう豆たんぱく 豚肉・鶏肉・油あげ かつお節						でんぶん・砂糖		にんじん・こまつな	たまねぎ・しいたけ 白菜		
29 (水)	麦ごはん			米・大麦									
	厚揚げのみそかけ	生揚げ						三温糖					
	筑前煮	鶏肉						こんにやく・砂糖	なたね油	にんじん	ごぼう・れんこん たけのこ・枝豆 みりん		
	つくね汁	えんどう豆たんぱく 豚肉・鶏肉・油あげ かつお節						でんぶん・砂糖		にんじん・こまつな	たまねぎ・しいたけ 白菜		
30 (木)	麦ごはん			米・大麦									
	厚揚げのみそかけ	生揚げ						三温糖					
	筑前煮	鶏肉						こんにやく・砂糖	なたね油	にんじん	ごぼう・れんこん たけのこ・枝豆 みりん		