



2025年2月分こんだて



ノーボーダース

日曜	材料名					エネルギー	
メニュー	体をつくる	体の弱さを整える	熱や力のもとになる	その他			
1 土	ごはん おろし豚カツ▲ ナポリタンズバグティ●■▲○ ひじき煮 竹輪煮●▲○・とろろ さつま芋・漬物	豚肉 大豆たん白 ウィンナー ひじき 油揚げ 竹輪	玉葱 大根 にんにく りんご果汁 玉葱 ビーマン 人参 漬物	米 でん粉 砂糖 バン粉 小麦粉 スバグティ 油 砂糖 でん粉 砂糖 砂糖 長手 ゴマ さつま芋	塩 中華味 塩 だしよう 醤油	塩 中華味 塩 だしよう 醤油	679
3 月	若布ごはん 白身魚フライ▲ だごウィンナー 毒草コンソテー 大豆と竹輪の旨辛炒め▲ フルーツ	若布ごはんの素 ホキ 青のり ウィンナー 大豆 竹輪 青のり	ほうれん草 玉葱 人参 みかん缶	米 バン粉 小麦粉 砂糖 油 とうもろこし 油 油 砂糖	塩 中華味 塩 だしよう 醤油	塩 中華味 塩 だしよう 醤油	401
4 火	ごはん 豆腐ハンバーグ▲ コーンボール 糸落し金平 白身と風サラダ フルーツ	豆腐 大豆たん白 ひじき 鶏肉 豚肉 いとより ウィンナー シーチキン	キャベツ 玉葱 人参 生姜 蒟蒻 人参 イングン 白菜 洋梨缶	米 バン粉 砂糖 とうもろこし でん粉 油 砂糖 砂糖 油 ノンエッグマヨネーズ 砂糖	塩 醤油 香辛料 塩 和風だし 醤油 醤油	塩 醤油 香辛料 塩 和風だし 醤油 醤油	389
5 水	懐こはん (ゆかり) エビカツ▲○ さつま芋甘煮 マカロニソテー▲ ビーマン肉味噌炒め フルーツ	エビ イカ 鶏肉 味噌	パセリ粉 玉葱 人参 ビーマン ビーマン パフリカ ハイン缶	米 ゆかり粉 塩 醤油 和風だし 醤油 さつま芋 砂糖 マカロニ 油 砂糖 油 砂糖 油 砂糖	塩 醤油 香辛料 塩 和風だし 醤油 醤油	塩 醤油 香辛料 塩 和風だし 醤油 醤油	429
6 木	おにぎり 豚しゃぶ 竹輪の天ぷら▲ キャベツと胡瓜の和え物 ツナじゃが フルーツ	のり 豚肉 大豆たん白 竹輪 青のり シーチキン 枝豆	玉葱 生姜 キャベツ 胡瓜 玉葱 人参 黄桃缶	米 ノンエッグマヨネーズ 砂糖 小麦粉 油 砂糖 じゃが芋 砂糖	塩 酢 醤油 和風だし 醤油 和風だし 醤油	塩 酢 醤油 和風だし 醤油 和風だし 醤油	440
7 金	ごはん タンドリーチキン ミートボール 小松菜カレーソテー 香梅の中華和え フルーツ	鶏肉 鶏肉 豚肉 大豆たん白	にんにく 玉葱 小松菜 玉葱 パフリカ 胡瓜 人参 みかん缶	米 じゃが芋でん粉 でん粉 水あめ 油 砂糖 カレー粉 中華味 塩 だしよう 香梅 とうもろこし 砂糖	みりん 塩 だしよう カレー粉 塩 チキンオイル 香辛料 醤油 カレー粉 中華味 塩 だしよう 中華味 醤油 酢 塩	みりん 塩 だしよう カレー粉 塩 チキンオイル 香辛料 醤油 カレー粉 中華味 塩 だしよう 中華味 醤油 酢 塩	380
8 土	ごはん ハンバーグ●■▲ 焼きそば▲ 切干大根煮 がんと煮・練り梅 漬物・フルーツ	鶏肉 豚肉 牛肉 大豆粉 卵 花かつお 油揚げ 枝豆がんと煮 漬物・フルーツ	玉葱 大根 にんにく りんご果汁 切干大根 人参 梅肉 りんご 青じそ 漬物 ハイン缶	米 バン粉 砂糖 油 焼きそば麺 でん粉 ショートニング 砂糖 砂糖 砂糖 水あめ でん粉 ゴマ	醤油 塩 中華味 塩 だしよう ソース 塩 香辛料 和風だし 醤油 和風だし 醤油 塩 かつお節粉末 醤油粉	醤油 塩 中華味 塩 だしよう ソース 塩 香辛料 和風だし 醤油 和風だし 醤油 塩 かつお節粉末 醤油粉	594
10 月	ごはん 里コロッケ▲ 枝豆 焼きそば▲ ウィンナーがチャップソテー フルーツ	枝豆 ウィンナー	キャベツ 玉葱 人参 キャベツ 人参 ビーマン 洋梨缶	米 じゃが芋 バン粉 小麦粉 砂糖 でん粉 油 焼きそば麺 油 砂糖	塩 香辛料 塩 ソース 塩 だしよう グチャップ 中華味 塩 だしよう	塩 香辛料 塩 ソース 塩 だしよう グチャップ 中華味 塩 だしよう	401
12 水	炊込みごはん ソース豚カツ▲ さつま揚げ煮 キャベツソテー 切干大根煮 フルーツ	昆布 豚肉 大豆粉 さつま揚げ キャベツソテー 切干大根 フルーツ	筍 人参 レンコン 椎茸 蒟蒻 キャベツ 玉葱 人参 切干大根 人参 イングン 白桃缶	米 砂糖 油 バン粉 小麦粉 でん粉 油 油 砂糖	醤油 和風だし 塩 酢 塩 ソース 中華味 塩 だしよう 和風だし 醤油	醤油 和風だし 塩 酢 塩 ソース 中華味 塩 だしよう 和風だし 醤油	401
13 木	ごはん 鶏とさつま芋の旨辛炒め ロールキャベツ▲ ブロッコリー もやしの味噌炒め フルーツ	鶏肉 鶏肉 大豆粉 味噌	玉葱 人参 イングン キャベツ 玉葱 人参 ブロッコリー もやし 人参 ビーマン ハイン缶	米 さつま芋 砂糖 油 バン粉 油 コーンスターチ 油 砂糖	和風だし 醤油 香辛料 塩 酒 チキンブイヨン 塩	和風だし 醤油 香辛料 塩 酒 チキンブイヨン 塩	390
14 金	なめしおにぎり 鶏の竜田揚げ▲ ハムステーキ 和風マカロニソテー▲ ブロッコリーサラダ フルーツ	鶏肉 ハム	生姜 にんにく 玉葱 ほうれん草 人参 ブロッコリー カリフラワー 人参 黄桃缶	米 砂糖 でん粉 コーンミール 小麦粉 油 マカロニ 油 砂糖 とうもろこし ノンエッグマヨネーズ	なめしの素 醤油 塩 香辛料 和風だし 醤油 塩 だしよう 塩 だしよう	なめしの素 醤油 塩 香辛料 和風だし 醤油 塩 だしよう 和風だし 醤油	406

15 土	ごはん チキンカツ▲ ナポリタンズバグティ●■▲○ 根菜煮 信田焼き魚・ちよいが付カレー▲ 漬物・フルーツ	鶏肉 大豆たん白 ウィンナー クチャップ ソース コンソメ 塩 和風だし 醤油 和風だし 醤油 塩 白醤油	米 でん粉 砂糖 小麦粉 油 スバグティ 油 砂糖 でん粉 砂糖 砂糖 水あめ 油 ラード でん粉 ゴマ	塩 中華味 塩 だしよう 醤油	塩 中華味 塩 だしよう 醤油	625	
17 月	ごはん イカカツ▲ 八幡巻き▲ ピーフソテー ほうれん草とひじきのサラダ フルーツ	イカ 青のり 鶏肉 大豆たん白 ひじき	ほうれん草 玉葱 人参 みかん缶	米 パン粉 小麦粉 砂糖 油 とうもろこし 油 油 砂糖	塩 中華味 塩 だしよう 醤油	塩 中華味 塩 だしよう 醤油	403
18 火	塩むすび ホイコーロー スマイルボテト ブロッコリー 豆腐と若布の煮炊 フルーツ	豚肉 大豆たん白 味噌 キャベツ 玉葱 人参 ブロッコリー 人参 ハイン缶	キャベツ 玉葱 人参 生姜 蒟蒻 人参 イングン 白菜 洋梨缶	米 バン粉 砂糖 とうもろこし でん粉 油 砂糖 砂糖 油 ノンエッグマヨネーズ 砂糖	塩 醤油 香辛料 塩 和風だし 醤油 醤油	キャベツ 玉葱 人参 ブロッコリー 人参 ハイン缶	382
19 水	枝豆ごはん 鶏肉/ハーベキューソース さんろ焼売▲ もやしソテー オクラの青じそ和え フルーツ	枝豆 鶏肉 鶏肉 豚肉 大豆 昆布	にんにく 玉葱 生姜 もやし 人参 ビーマン オクラ 白桃缶	米 じゃが芋でん粉 砂糖 でん粉 バン粉 小麦粉 砂糖 油 油 とうもろこし	塩 醤油 香辛料 塩 和風だし 醤油 醤油	塩 醤油 香辛料 塩 和風だし 醤油 醤油	385
20 木	懐こはん (なめし) エビフライ▲○ ミートボール 金平ごぼろ 南瓜カレーマヨサラダ フルーツ	エビ 鶏肉 豚肉 大豆粉 枝豆	玉葱 生姜 キャベツ 人参 パフリカ ハイン缶	米 ノンエッグマヨネーズ 砂糖 小麦粉 油 砂糖 じゃが芋 砂糖	塩 酢 醤油 和風だし 醤油 和風だし 醤油	玉葱 生姜 キャベツ 人参 パフリカ ハイン缶	400
21 金	ごはん 香巻き▲ 厚揚げ煮 ブロッコリーソテー もやしナムル フルーツ	厚揚げ ブロッコリー 人参 みかん缶	キャベツ 人参 玉葱 椎茸 イングン ブロッコリー カリフラワー 人参 もやし 人参 ニら にんにく みかん缶	米 じゃが芋 香梅 油 小麦粉 でん粉 砂糖 油	みりん 塩 だしよう カレー粉 塩 チキンオイル 香辛料 醤油 カレー粉 中華味 塩 だしよう 中華味 醤油 酢 塩	キャベツ 人参 玉葱 椎茸 イングン ブロッコリー カリフラワー 人参 もやし 人参 ニら にんにく みかん缶	387
22 土	ごはん エビカツ▲○ 焼きそば▲ 白菜和え がんと煮・ごぼろ巻き●■▲ 漬物・フルーツ	エビ イカ 花かつお 枝豆がんと煮 鶏肉 卵白 大豆たん白 漬物 洋梨缶	玉葱 白菜 キャベツ 人参 もやし パフリカ ごぼろ 漬物 洋梨缶	米 でん粉 バン粉 砂糖 油 焼きそば麺 でん粉 ショートニング 砂糖 とうもろこし 砂糖 砂糖 でん粉 油 ゴマ	塩 醤油 香辛料 塩 ソース 塩 だしよう グチャップ 中華味 塩 だしよう	玉葱 白菜 キャベツ 人参 もやし パフリカ ごぼろ 漬物 洋梨缶	588
25 火	ごはん 野菜コロッケ▲ ハムステーキ ナポリタンズバグティ▲ 青菜コンソ和え フルーツ	ハム ウィンナー 青菜 玉葱 洋梨缶	キャベツ 玉葱 人参 キャベツ 人参 ビーマン 洋梨缶	米 じゃが芋 バン粉 小麦粉 砂糖 でん粉 油 焼きそば麺 油 砂糖	塩 香辛料 塩 ソース 塩 だしよう グチャップ 中華味 塩 だしよう	玉葱 人参 グリンピース 玉葱 人参 ビーマン 青菜 玉葱 洋梨缶	400
26 水	炊込みごはん サクの塩焼き レンコンの天ぷら▲ 焼きうどん▲ 大根とぼろ煮 フルーツ	昆布 サク 青のり 鶏肉 枝豆	筍 人参 レンコン 椎茸 蒟蒻 キャベツ 玉葱 人参 大根 人参 黄桃缶	米 砂糖 油 バン粉 小麦粉 でん粉 油 油 砂糖	醤油 和風だし 塩 酢 塩 ソース 中華味 塩 だしよう 和風だし 醤油	筍 人参 レンコン 椎茸 蒟蒻 キャベツ 玉葱 人参 大根 人参 黄桃缶	404
27 木	ごはん ハンバーグ▲ 粉ふき手 青菜ソテー 人参ツナしりしり フルーツ	鶏肉 牛肉 シーチキン	玉葱 人参 イングン キャベツ 玉葱 人参 人参 ツナ しりしり ハイン缶	米 さつま芋 砂糖 油 バン粉 油 コーンスターチ 油 砂糖	和風だし 醤油 香辛料 塩 酒 チキンブイヨン 塩	玉葱 人参 イングン キャベツ 玉葱 人参 人参 ツナ しりしり ハイン缶	375
28 金	ゆかりおにぎり 鶏の竜田揚げ▲ 人参煮 キャベツソテー 高野豆腐煮 フルーツ	鶏肉 高野豆腐	生姜 にんにく 人参 キャベツ 玉葱 人参 白桃缶	米 砂糖 でん粉 コーンミール 小麦粉 油 マカロニ 油 砂糖 とうもろこし ノンエッグマヨネーズ	なめしの素 醤油 塩 香辛料 和風だし 醤油 塩 だしよう 塩 だしよう	生姜 にんにく 人参 キャベツ 玉葱 人参 白桃缶	405

☆食材仕入れの都合により多少変更することがございます。
☆アレルギー物質 (特定原材料7品目) を含む献立は右の印にて表示しています。卵…● ●丸…■ 小麦…▲ そば…▽ 落花生…◎ えび…○ かに…□