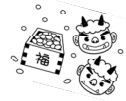


～2025年～

# 2月 むつみキッチン



立春を迎えると、暦の上では春になりますが、もう少し寒い日が続きそうですね。  
給食は、身体を内側から温めてくれる冬野菜や根菜類・香味野菜などを沢山取り入れました。  
風邪や感染症にかからないよう、しっかり食べて、しっかり寝て、元気いっぱい過ごしてほしいと思います。

今年の節分は.....2月2日(日)です。



**豆まき** 『鬼は外～！福は内～！』で  
邪気を払い、福を招き入れて、無病息災を願いましょう。

今年の恵方は**“西南西”**

恵方を向いて願い事を思い浮かべながら、無言で1本丸かぶり

※誤嚥には十分注意が必要です！

## 大豆は栄養満点！

大豆は、肉類に劣らないほど、良質なたんぱく質が多いことから、「畑の肉」とも呼ばれています。



また、体内でつくることのできない必須アミノ酸  
リジンが、米には少なく、大豆は多く含んでいるので、  
一緒に食べると、足りない部分を補い合ってくれます。  
ゆえに、ごはんともそ汁は、相性が抜群なのです。

## 献立表

1日(土)	朝食	ネギ塩豚丼 キャベツの酢の物 南瓜のごまマヨ和え すまし汁 バナナ	米、豚肉、白ねぎ、玉ねぎ、にんにく、鶏ガラ、塩こしょう、ごま油 キャベツ、人参、きゅうり、酢、オリーブ油、醤油、三温糖、塩 かぼちゃ、ごま、マヨネーズ、醤油 豆腐、大根、えのき、わかめ、ぶり、かつお昆布出汁、醤油、みりん、塩
	おやつ	クロックムッシュ	イングリッシュマフィン、ハム、ホワイトソース、ピザ用チーズ、塩こしょう
3日(月)	朝食	ごはん さばの味噌焼き れんこんきんぴら 豆腐サラダ かぼちゃのすまし汁 オレンジ	米 鯖、しょうが、味噌、酒、みりん、三温糖 れんこん、大豆、人参、エリンギ、糸こんにゃく、醤油、酒、みりん、三温糖、ごま、ごま油 豆腐、レタス、サニーレタス、きゅうり、トマト、もみ海苔、酢、醤油、三温糖、ごま油 かぼちゃ、小松菜、玉ねぎ、わかめ、えのき、かつお昆布出汁、醤油、みりん、塩
	おやつ	兔まんじゅう	小麦粉、砂糖、ベーキングパウダー、油、さつまいも
4日(火)	朝食	ごはん 牛肉のしぐれ煮 しらすの卵焼き 小松菜のきつね和え なめこの麦みそ汁 バナナ	米 牛肉、ごぼう、白ねぎ、えのき、しらたき、きぬさや、かつお出汁、醤油、酒、みりん、三温糖 卵、大葉、しらす、白だし 小松菜、もやし、人参、油揚げ、かつお節、醤油、三温糖 さつまいも、なめこ、玉ねぎ、しめじ、青ねぎ、かつお昆布出汁、麦味噌
	おやつ	かぼちゃのあべかわ	かぼちゃ、きな粉、砂糖
5日(水)	朝食	ごはん 鮭のコーンマヨネーズ焼き 白菜のガーリック炒め 大根のツナ和え 豆腐のすまし汁 オレンジ	米 鮭、酒、塩こしょう、マヨネーズ、クリームコーン缶、パセリ粉 白菜、ほうれん草、人参、えのき、にんにく、醤油 大根、わかめ、水菜、ツナ缶、ぼん酢 豆腐、玉ねぎ、しいたけ、人参、かまぼこ、かつお昆布出汁、醤油、みりん、塩
	おやつ	チーズクッキー	小麦粉、バター、砂糖、粉チーズ、バジル粉
6日(木)	朝食	ごはん 中華煮 照り焼き高野 ひじきサラダ 大根スープ バナナ	米 豚肉、白菜、人参、しいたけ、たけのこ、もやし、しょうが、鶏ガラ、醤油、酒、ごま油 高野豆腐、油、片栗粉、かつお出汁、醤油、酒、みりん、三温糖 ひじき、ごぼう、ちくわ、枝豆、コーン缶、マヨネーズ、酢、醤油、三温糖、ごま 大根、キャベツ、白ねぎ、ニラ、コーン缶、鶏ガラ
	おやつ	黒糖ちんすこう	小麦粉、黒糖、油
7日(金)	朝食	パン 鶏肉のマーメレード焼き 切り干しケチャップ ブロッコリーサラダ コンソメスープ みかん	ロールパン 鶏肉、じゃがいも、玉ねぎ、マーメレードジャム、醤油、塩、片栗粉 切り干し大根、ウインナー、玉ねぎ、人参、ピーマン、コンソメ、ケチャップ、ウスターソース、三温糖 ブロッコリー、カリフラワー、黄パプリカ、酢、油、三温糖、塩 キャベツ、かぶ、人参、マッシュルーム、コンソメ
	おやつ	鶏雑炊	米、鶏ひき肉、白ねぎ、えのき、しょうが、鶏ガラ、醤油、ごま油

8日(土)	朝食	かにかま天津飯 甘酢マヨチキン 塩昆布ナムル 野菜スープ バナナ	米、卵、白ねぎ、かにかま、しいたけ、えのき、鶏ガラ、オイスターソース、醤油、塩こしょう ごま油、片栗粉 鶏肉、酒、塩こしょう、片栗粉、醤油、マヨネーズ、三温糖 きゅうり、ちくわ、塩昆布、醤油、ごま、ごま油 白菜、大根、人参、れんこん、鶏ガラ、醤油
	おやつ	あんこ揚げパン	食パン、あんこ、グラニュー糖、油
10日(月)	朝食	根菜カレー ほうれん草のソテー さつまいもマリネ みかん	米、豚肉、大根、玉ねぎ、人参、れんこん、しめじ、マッシュルーム、大豆、トマト缶 かつお出汁、カレールー ほうれん草、もやし、卵、ベーコン、にんにく、バター、醤油 さつまいも、玉ねぎ、きゅうり、レーズン、オリーブ油、酢、三温糖、塩
	おやつ	黒ごま抹茶ケーキ	小麦粉、卵、牛乳、バター、砂糖、ベーキングパウダー、抹茶、黒ごま
12日(水)	朝食	ごはん たらと野菜のみぞれあん かぼちゃのなめ茸和え マカロニサラダ 白菜のみそ汁 バナナ	米 鯖、酒、塩、片栗粉、玉ねぎ、人参、ピーマン、なす、大根、かつお出汁、醤油、みりん、三温糖 かぼちゃ、えのき、しめじ、なめ茸、醤油 マカロニ、菜の花、玉ねぎ、かにかま、マヨネーズ、酢、塩 白菜、人参、しいたけ、わかめ、豆腐、油揚げ、かつお昆布出汁、味噌
	おやつ	レーズンパン	全粒粉、強力粉、砂糖、塩、ドライイースト、油、レーズン
13日(木)	朝食	もち麦ゆかりごはん カラフルチャプチェ 黒酢炒め 中華卵スープ りんご	米、もち麦、ゆかり 牛肉、春雨、もやし、人参、たけのこ、ニラ、エリンギ、にんにく、ダシダ、醤油、酒、三温糖 ごま、ごま油 厚揚げ、じゃがいも、なす、白ねぎ、赤パプリカ、黒酢、醤油、酒、三温糖、片栗粉 卵、チンゲン菜、玉ねぎ、えのき、鶏ガラ
	おやつ	みかんヨーグルト	ヨーグルト、オレンジジュース、みかん、アロエ
14日(金)	朝食	ごはん 鶏つくね 里芋サラダ キャベツのごま和え もずくのみそ汁 バナナ	米 鶏ひき肉、木綿豆腐、たまねぎ、れんこん、しいたけ、片栗粉、塩、かつお出汁、酒、醤油、みりん、三温糖 里芋、玉ねぎ、きゅうり、コーン缶、ハム、マヨネーズ、酢、塩 キャベツ、ブロッコリー、人参、醤油、三温糖、ごま もずく、白菜、大根、しめじ、かつお昆布出汁、味噌
	おやつ	ココア蒸しパン	小麦粉、ココア、砂糖、ベーキングパウダー、油
15日(土)	朝食	ケチャップライス 鮭のチーズ焼き コールスローサラダ ミルクスープ バナナ	米、鶏ひき肉、玉ねぎ、小松菜、ケチャップ、コンソメ、塩こしょう 鮭、酒、塩こしょう、ピザ用チーズ 白菜、人参、きゅうり、酢、油、三温糖、塩 さつまいも、キャベツ、玉ねぎ、しめじ、コンソメ、牛乳、バター
	おやつ	ブロッコリーたまごサンド	食パン、卵、ブロッコリー、マヨネーズ、塩こしょう
17日(月)	朝食	ごはん さばの味噌焼き れんこんきんぴら 豆腐サラダ かぼちゃのすまし汁 オレンジ	米 鯖、しょうが、味噌、酒、みりん、三温糖 れんこん、大豆、人参、エリンギ、糸こんにゃく、醤油、酒、みりん、三温糖、ごま、ごま油 豆腐、レタス、サニーレタス、きゅうり、トマト、もみ海苔、酢、醤油、三温糖、ごま油 かぼちゃ、小松菜、玉ねぎ、わかめ、えのき、かつお昆布出汁、醤油、みりん、塩
	おやつ	お好みポテト	じゃがいも、お好み焼きソース、青のり
18日(火)	朝食	ごはん 牛肉のしぐれ煮 しらすの卵焼き 小松菜のきつね和え なめこの麦みそ汁 みかん	米 牛肉、ごぼう、白ねぎ、えのき、しらたき、きぬさや、かつお出汁、醤油、酒、みりん、三温糖 卵、大葉、しらす、白だし 小松菜、もやし、人参、油揚げ、かつお節、醤油、三温糖 さつまいも、なめこ、玉ねぎ、しめじ、青ねぎ、かつお昆布出汁、麦味噌
	おやつ	レモンちんすこう	小麦粉、砂糖、油、レモン、レモン汁

19日(水)	朝食	ごはん 鮭のコーンマヨネーズ焼き 白菜のガーリック炒め 大根のツナ和え 豆腐の味噌汁 バナナ	米 鮭、酒、塩こしょう、マヨネーズ、クリームコーン缶、パセリ粉 白菜、ほうれん草、人参、えのき、にんにく、醤油 大根、わかめ、水菜、ツナ缶、ぼん酢 豆腐、玉ねぎ、しいたけ、人参、かまぼこ、かつお昆布出汁、味噌
	おやつ	いちごジャムケーキ	小麦粉、卵、牛乳、バター、ヨーグルト、砂糖、ベーキングパウダー、いちごジャム
20日(木)	お誕生会	ちらし寿司 とり天 さつまいものそぼろ煮 白菜のごまおかか和え すまし汁 みかん	米、酢、三温糖、塩、人参、れんこん、干しいたけ、菜の花、卵、かつお出汁、醤油、酒、三温糖 鶏肉、酒、塩、天ぷら粉、油 さつまいも、合い挽き肉、かつお出汁、醤油、みりん、三温糖 白菜、人参、きゅうり、醤油、三温糖、かつお節、ごま 大根、白ねぎ、えのき、わかめ、豆腐、葱、かつお昆布出汁、醤油、みりん、塩
	おやつ	コーンフレーク	コーンフレーク、ケーキシロップ、牛乳
21日(金)	朝食	パン 鶏肉のマーメレード焼き 切り干しケチャップ ブロッコリーサラダ コンソメスープ バナナ	ロールパン 鶏肉、じゃがいも、玉ねぎ、マーメレードジャム、醤油、塩、片栗粉 切り干し大根、ウインナー、玉ねぎ、人参、ピーマン、コンソメ、ケチャップ、ウスターソース、三温糖 ブロッコリー、カリフラワー、黄パプリカ、酢、油、三温糖、塩 キャベツ、かぶ、人参、マッシュルーム、コンソメ
	おやつ	焼き飯	米、えび、レタス、白ねぎ、天かす、麺つゆ、塩こしょう
22日(土)	朝食	焼きさばご飯 すき焼き きゅうりのツナマヨ和え もずくのみそ汁 バナナ	米、鯖、大葉、たくあん、酢、砂糖、塩、昆布出汁、ごま 牛肉、焼き豆腐、白菜、玉ねぎ、白ねぎ、しいたけ、えのき、醤油、酒、三温糖 きゅうり、ツナ缶、マヨネーズ、塩こしょう、ミニトマト もずく、玉ねぎ、青ねぎ、かつお昆布出汁、麦味噌
	おやつ	ホットドッグ	ロールパン、ウインナー、キャベツ、カレー粉、ケチャップ、塩こしょう
25日(火)	朝食	ごはん 中華煮 照り焼き高野 ひじきサラダ 大根スープ オレンジ	米 豚肉、白菜、人参、しいたけ、たけのこ、もやし、しょうが、鶏ガラ、醤油、酒、ごま油 高野豆腐、油、片栗粉、かつお出汁、醤油、酒、みりん、三温糖 ひじき、ごぼう、ちくわ、枝豆、コーン缶、マヨネーズ、酢、醤油、三温糖、ごま 大根、キャベツ、白ねぎ、ニラ、コーン缶、鶏ガラ
	おやつ	シリアルクリスピー	コーンフレーク、マシュマロ、バター
26日(水)	朝食	ごはん たらと野菜のみぞれあん かぼちゃのなめ茸和え マカロニサラダ 白菜のみそ汁 バナナ	米 鯖、酒、塩、片栗粉、玉ねぎ、人参、ピーマン、なす、大根、かつお出汁、醤油、みりん、三温糖 かぼちゃ、えのき、しめじ、なめ茸、醤油 マカロニ、菜の花、玉ねぎ、かにかま、マヨネーズ、酢、塩 白菜、人参、しいたけ、わかめ、豆腐、油揚げ、かつお昆布出汁、味噌
	おやつ	紅茶クッキー	小麦粉、バター、砂糖、紅茶
27日(木)	朝食	根菜カレー ほうれん草のソテー さつまいもマリネ りんご	米、豚肉、大根、玉ねぎ、人参、れんこん、しめじ、マッシュルーム、大豆、トマト缶 かつお出汁、カレールー ほうれん草、もやし、卵、ベーコン、にんにく、バター、醤油 さつまいも、玉ねぎ、きゅうり、レーズン、オリーブ油、酢、三温糖、塩
	おやつ	ジンジャーパン	強力粉、砂糖、塩、ドライイースト、油、しょうが、ケーキシロップ
28日(金)	朝食	ごはん 鶏つくね 里芋サラダ キャベツのごま和え わかめのみそ汁 バナナ	米 鶏ひき肉、木綿豆腐、玉ねぎ、れんこん、しいたけ、片栗粉、塩、かつお出汁、酒、醤油、みりん、三温糖 里芋、玉ねぎ、きゅうり、コーン缶、ハム、マヨネーズ、酢、塩 キャベツ、ブロッコリー、人参、醤油、三温糖、ごま わかめ、白菜、大根、しめじ、かつお昆布出汁、味噌
	おやつ	しらすパスタ	スパゲティ、しらす、ほうれん草、エリンギ、梅昆布茶、塩

※おやつには毎回、牛乳がつきます。  
※咀嚼強化などの為、火・木曜日のおやつに昆布を提供しています。