

令和7年



2月のこんだて



日	曜	昼食	おやつ	赤:血や肉になる	黄:熱や力となる	緑:調子をととのえる
1	土	お楽しみランチ				
3	月	三色丼 高野豆腐の煮物 ハムサラダ みそ汁	スイートポテト オレンジ	鶏ひき肉 鶏卵 凍り豆腐 さつま揚げ ロースハム みそ 木綿豆腐	片栗粉 砂糖 油 片栗粉 マヨネーズ むぎごま さつまいも ソフトマーガリン	ほうれんそう にんじん きゅうり キャベツ コーン たまねぎ わかめ 青ねぎ はくさい ネーブル
4	火	カレーライス じゃこ大豆 オムレツ みそ汁	節分クッキー ヨーグルト	合挽ミンチ 脱脂粉乳 大豆 しらす干し 鶏卵 みそ 木綿豆腐 ホイップクリーム	じゃがいも 油 片栗粉 砂糖 ホットケーキミックス 薄力粉 ソフトマーガリン ミ ルクチョコレート	たまねぎ にんじん こまつな トマトケチャップ わかめ 青ねぎ テンゲンサイ
5	水	魚のごまマヨネーズ焼き ほうれん草と もやしのナムル 粉ふきいも みそ汁	ウインナードッグ バナナ	さわら みそ かにかまぼこ 木綿豆腐 ポークウインナー 調整豆乳	いりごま 砂糖 マヨネーズ 片栗粉 ごま油 じゃがいも ホットケーキミックス ソフトマーガリン	ほうれんそう もやし にんじん あおのり たまねぎ わかめ 青ねぎ キャベツ トマトケチャップ バナナ
6	木	照りマヨチキン スパサラダ 白菜の和え物 みそ汁	お好み焼き ヨーグルト	鶏むね 鶏卵 ロースハム かにかまぼこ みそ 木綿豆腐 ウインナー 脱脂粉乳	薄力粉 油 片栗粉 スパゲティ マヨネーズ 砂糖 むぎごま いりごま お好み焼き粉 イトコン	あおのり にんじん きゅうり コーン キャベツ はくさい たまねぎ わかめ 青ねぎ くりかぼちゃ テンゲンサイ
7	金	白身魚のフリッター さつまいもの甘煮 ちんげん菜と 人参のオムレツ みそ汁	ピザトースト りんご	さわら 鶏卵 かにかまぼこ みそ 木綿豆腐 プロセスチーズ ポークウインナー	天ぷら粉 油 マヨネーズ 砂糖 さつまいも 食パン	トマトケチャップ テンゲンサイ にんじん たまねぎ わかめ 青ねぎ だいこん 青ピーマン コーン りんご
8	土	お楽しみランチ				
10	月	クリームシチュー キャベツとゆで卵のサラダ 大根と平天の煮物 みそ汁	大豆のかりんとう バナナ	鶏もも 脱脂粉乳 鶏卵 ロースハム さつま揚げ みそ 木綿豆腐 大豆水煮	じゃがいも 油 ごま油 マヨネーズ スパゲティ 砂糖 いりごま 片栗粉	たまねぎ にんじん キャベツ だいこん わかめ 青ねぎ はくさい バナナ
12	水	牛とじ丼 ごまサラダ かぼちゃの煮つけ みそ汁	ツナおにぎり オレンジ	牛もも 鶏卵 魚肉ソーセージ みそ 木綿豆腐 かつお油漬	砂糖 むぎごま マヨネーズ いりごま	にんじん たまねぎ 青ねぎ きゅうり キャベツ コーン くりかぼちゃ わかめ だいこん テンゲンサイ ネーブル
13	木	魚の煮付け 野菜オムレツ やきそば みそ汁	りんごゼリー バナナ	さわら 鶏卵 かつお油漬 ぶたばら かつお節 みそ 木綿豆腐 ゼラチン	砂糖 片栗粉 中華めん 油	たまねぎ にんじん トマトケチャップ キャベツ 青ピーマン もやし わかめ 青ねぎ くりかぼちゃ りんごジュース バナナ
14	金	煮込みハンバーグ カルボナーラ ポテトサラダ みそ汁	バレンタインケーキ ヨーグルト	合挽ミンチ 木綿豆腐 鶏卵 ベーコン 普通牛乳 魚肉ソーセージ みそ 脱脂粉乳	パン粉 砂糖 油 スパゲティ じゃがいも マヨネーズ むぎごま ホットケーキミックス ソフトマーガリン 粉糖	たまねぎ トマトケチャップ にんじん きゅうり わかめ 青ねぎ テンゲンサイ
17	月	麻婆豆腐 チーズオムレツ きゅうりの浅漬け みそ汁	シュガートースト チータラ	ぶたひき肉 木綿豆腐 みそ 赤みそ 鶏卵 プロセスチーズ	片栗粉 砂糖 ごま油 油 イトコン いりごま さつまいも ソフトマーガリン グラニュー糖 食パン	たまねぎ しょうが にんじん トマトケチャップ きゅうり 塩昆布 わかめ 青ねぎ テンゲンサイ

日	曜	昼食	おやつ	赤:血や肉になる	黄:熱や力となる	緑:調子をととのえる
18	火	魚のてりやきごま風味 コロコロサラダ ブロッコリー添え みそ汁	お麩ラスク ヨーグルト	さわら 魚肉ソーセージ みそ 木綿豆腐 脱脂粉乳	いりごま 砂糖 じゃがいも マヨネーズ むぎごま 車ぶ グラニュー糖 ソフトマーガリン	きゅうり にんじん ブロッコリー たまねぎ わかめ 青ねぎ くりかぼちゃ
19	水	鶏のからあげ コールスローサラダ スパソテー みそ汁	チヂミ バナナ	若鶏もも 鶏卵 ロースハム かつお油漬 み そ 木綿豆腐	油 片栗粉 マヨネーズ むぎごま 砂糖 スパゲティ お好み焼き粉 イトコ ごま油	キャベツ きゅうり にんじん コーン たまねぎ トマトケチャップ わかめ 青ねぎ だいこん テンゲンサイ バナナ
20	木	魚のカレーマヨ焼き キャベツのお好み焼き風 ほうれん草のゴマ和え みそ汁	チーズ入り アメリカンドッグ ヨーグルト	さわら 鶏卵 かにかまぼこ みそ 木綿豆腐 普通牛乳 ウインナー プロセス チーズ 脱脂粉乳	マヨネーズ 片栗粉 砂糖 油 むぎごま ホットケーキミックス	キャベツ ほうれんそう にんじん たまねぎ わかめ 青ねぎ はくさい
21	金	肉じゃが 大根サラダ ゆで卵 みそ汁	ホットケーキ オレンジ	牛ばら ロースハム 鶏卵 みそ 木綿豆腐 普通牛乳	じゃがいも イトコン 砂糖 いりごま マヨネーズ ホットケーキミックス ソフトマーガリン	たまねぎ にんじん きゅうり だいこん わかめ 青ねぎ テンゲンサイ くりかぼちゃ ネーブル
25	火	親子丼 テンゲン菜の オイスター炒め ジャーマンポテト みそ汁	大豆のドーナツ りんご	若鶏もも 鶏卵 蒸しかまぼこ ロースハム ベーコン みそ 木綿豆腐 大豆水煮 普通牛乳	砂糖 油 ごま油 じゃがいも ホットケーキミックス ソフトマーガリン	にんじん たまねぎ 生しいたけ テンゲンサイ にんじん コーン わかめ 青ねぎ キャベツ りんご
26	水	魚のみそ煮 マゼドアンサラダ 白菜の浅漬け みそ汁	鶏そぼろおにぎり ヨーグルト	さわら みそ 魚肉ソーセージ ロースハム 木綿豆腐 鶏ひき肉 脱脂粉乳	砂糖 片栗粉 じゃがいも マヨネーズ ごま油 いりごま イトコン	キャベツ はくさい にんじん トマトケチャップ 塩昆布 きゅうり たまねぎ わかめ 青ねぎ くりかぼちゃ テンゲンサイ
27	木	ポークトマトシチュー かぼちゃの煮つけ もやしの中華和え ねぎ入り玉子焼き	オレンジ カルピスゼリー バナナ	ぶたばら 鶏卵 乳酸菌飲料 ゼラチン	じゃがいも 砂糖 油	たまねぎ にんじん トマトケチャップ くりかぼちゃ もやし きゅうり 青ねぎ オレンジジュース バナナ
28	金	鶏の和風ピカタ さつまいもサラダ ブロッコリーのおかかあえ みそ汁	フレンチトースト ヨーグルト	鶏むね ロースハム かつお節 かにかまぼこ みそ 木綿豆腐 鶏卵 普通牛乳 乳酸菌飲料 脱脂粉乳	片栗粉 油 砂糖 マヨネーズ さつまいも むぎごま 食パン ソフトマーガリン	きゅうり ブロッコリー にんじん たまねぎ わかめ 青ねぎ だいこん

○食事で体を温めましょう○

体が温まり、全身の血液の流れが良くなると、体を守る免疫力がアップすると言われています。体を温める効果のある食材を取り入れましょう。

体を温める食材



冬野菜は体を温めるものが多くあります。生で食べると体を冷やしてしまうので、加熱調理して食べると良いです。



タンパク質が多い食材は体を温める効果が期待できます。