

2月分のきゅうしょくこんだてひょう(2月2日~27日)

牛乳は、からだをつくるあかのなかまで。毎回でます。



おかずのざいりょう

こんだてのなまえ

き
あか
みどり

エネルギーになる
からだをつくる
からだのちようしをととのえる

日 ・ よ う	パン・ ごはん き	こんだてのなまえ	おかずのざいりょう			16 ・ 月	ごはん	パン・ ごはん き	こんだてのなまえ			き あか みどり	
			き	あか	みどり				エネルギーになる	からだをつくる	からだのちようしをととのえる		
2 ・ 月	コッペパン バター	ぶたにくのカレーふうみやき ・コーンスープ ・カリフラワーのピクルス ・バター	牛乳 さとう	おにぎり	たまねぎ コーン(ベースト) カリフラワー コーン にんじん (パセリ)	17 ・ 火	ニーハイパン	じゅがいも	にくじやが ・はくさいのゆずふうみ ・しろはなまめのもの	牛乳 サガラ油 さとう	さとう けりいにく からだをつくる	たまねぎ にんじん 唐揚げ キャベツ コーン デコポン	ゆずかじゅう みどり
3 ・ 火	ごはん	いわしのしょうがじょうゆかけ ・ふくめに ・いりだいす	さとう じゅがいも	いりたこ いりたこ	いわし たまねぎ にんじん ごぼう さんどまめ しめじ	18 ・ 水	ごはん	あぶら	たらフライ うすくずじる ・こまつなのごまあえ	牛乳 あぶら ごぼう いりごま	たらフライ けりいにく からだをつくる	はくさい だいこん にんじん みづば レモン ごま	けりいにく みどり
4 ・ 水	ごはん	ぶたにくとほしづいきのみそに ・ごもくじる ・やきじやが	牛乳 さとう じゅがいも	おにぎり おにぎり けりいにく けりいにく	おおねぎ ほり れき はくさい だまねぎ にんじん みづば えのき(ニンニク)	19 ・ 木	ごはん	じゅがいも	チキンレバーカレーライス ・きゅうりとコーンのサラダ ・ようなし(かんづめ)	牛乳 サガラ油 さとう	けりいにく とりレバー(ベースト)	たまねぎ にんじん セロリ にんにく きゅうり コーン ようじかん	じゅがいも
5 ・ 木	ニーハイパン	おしむぎのグラタン ・スープ ・いよかん	おしむぎ 牛乳 パン(ごめこ)	けりいにく おにぎり	だまねぎ マッシュルーム キャベツ だいこん にんじん パンピース いよかん	20 ・ 金	レーズンパン	あぶら	ぶたにくとごぼうのもの ・なにわうどん (とろろこんぶ) ・こけいチーズ	さとう うどん	あぶら だいこん かまぼこ うどん とろろこんぶ チーズ	だまねぎ にんじん ごま あおねぎ	じゅがいも
6 ・ 金	ごはん	ハヤシライス ・きゅうりのバジル風味サラダ ・いもけんぴフィッシュ	じゅがいも 牛乳 さとう じょうしんこ	さとう いもけんぴフィッシュ	だまねぎ にんじん パンピース セロリ にんにく マッシュルーム きゅうり	24 ・ 火	ごはん	あぶら	くじらのたつたあげ ・ぶたにくと じゃがいものもの ・もやしのあまずあえ	牛乳 あぶら じゅがいも さとう	くじらの たつたあげ おにぎり からだをつくる	だまねぎ にんじん むきえだまめ もやし	じゅがいも
9 ・ 月	コッペパン ブルーベリージャム	しろみざかなフリッター ・スープに ・きゅうりのピクルス ・ブルーベリージャム	牛乳 サガラ油 さとう じょうしんこ	けりいにく おにぎり	キャベツ だまねぎ にんじん (パセリ) マッシュルーム きゅうり	25 ・ 水	ニーハイパン	もちごめ	ちゅうかおこわ ・たまごスープ ・キャベツのオイスター ソースいため	牛乳 もちごめ くり ごま あぶら ごま 牛乳	やさばな けりいにく けいらん	しいたけ だまねぎ チキンサイ にんじん キャベツ	じゅがいも
10 ・ 火	ごはん	とりごぼうごはん (きざみのり) ・みそしる ・やきれんこん	牛乳 サガラ油 さとう	おにぎり おにぎり けりいにく しきみのり	じゅがいも ごぼう にんじん パンピース はくさい だまねぎ えのき(ニンニク) だいこん れんこん	26 ・ 木	ごはん	サガラ油	あかうおのレモンじょうゆかけ ・みそしる ・ぎゅうひじきそぼろ	牛乳 さとう	あかうお 豆腐 うすあけ みそ ごぼう けりいにく からだをつくる	レモン だいこん だまねぎ にんじん あおねぎ じゅがいも	じゅがいも
12 ・ 木	ごはん	ヤンニヨムチキン ・とうふのスープ ・きりばしだいこんのナムル	牛乳 あぶら さとう ごま ごま	けりいにく やさばな とうふ じょうごま	じゅがいも にんじん だまねぎ 唐揚げ きゅうり だいこん	27 ・ 金	ごはん	サガラ油	すきやきに ・ブロッコリーのしょうがづけ ・いちご	牛乳 さとう	さとう とうふ からだをつくる	はくさい にんじん じゅがいも いちご ブロッコリー	じゅがいも
13 ・ 金	おさつパン	ポトフ ・けいにくとやさいの ケチャップソテー ・デコポン	じゅがいも サガラ油	さとう ウインナー けりいにく	キャベツ にんじん むきえだまめ たまねぎ ピーマン デコポン				赤福 青福 黄福 白福 黒福				福