














2月分のきゅうしょくこんだてひょう(2月2日~27日)					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									
 きゅうしゅう 牛乳は、からだをつくるあかのなかまです。毎回です。 								き	あか	みどり							
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		・にくじゃが ・はくさいのゆずふうみ ・しろはなまめのにも	 じゃがいも	 サッポロ	 さとう	 ぎょうちく	 けりだいず	 だまねぎ	 にんじん	 さんどまめ	 はくさい
									エネルギーになる	からだをつくる	からだのちょうしをととのえる						
2 ・ 月	 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	 サッポロ	 さとう	 ぶたにく	だまねぎ コーン(ペースト) はくさい コーン にんじん じゃがいも カリフラワー	17 ・ 火	・けいにくとほうれんそう のシチュー ・キャベツとコーンのサラダ ・デコポン	 じゃがいも	 サッポロ	 さとう	 けいにく	 ベーコン	だまねぎ にんじん ほうれんそう キャベツ コーン デコポン エリンギ			
3 ・ 火		・いわしのしょうがじょうゆかけ ・ふくめに ・いりだいず	 さとう	 じゃがいも	 いわし	 ぶたにく	 けりだいず	しょうが だいこん にんじん ごま さんどまめ しめじ	 あぶら	 てんぷら	 すりごま	 たら	 けいにく	はくさい だいこん にんじん みょうば しめじ こまつな			
4 ・ 水		・ぶたにくとほしずいきのみそに ・ごもくじる ・やきじゃが	 サッポロ	 さとう	 じゃがいも	 ぶたにく	 くすあげ	 あおねぎ	 じゃがいも	 サッポロ	 さとう	 けいにく	 とろレバー(ペースト)	だまねぎ にんじん セロリ しょうが にんじん きゅうり コーン ようなしかん			
5 ・ 木	 コッペパン	・おしむぎのグラタン ・スープ ・いよかん	 おしむぎ	 サッポロ	 パセリ(こめこ)	 けいにく	 ぶたにく	だまねぎ かんぴす キャベツ だいこん にんじん かんぴす いよかん	 さとう	 うどん	 おたま	 けりだいず	 かまぼこ	だまねぎ にんじん ごぼう はくさい あおねぎ			
6 ・ 金		・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	 じゃがいも	 サッポロ	 さとう	 ぎょうちく	 いもけんぴフィッシュ	だまねぎ にんじん かんぴす セロリ にんじん かんぴす きゅうり	 あぶら	 じゃがいも	 さとう	 くじらのたつたあげ	 ぶたにく	だまねぎ にんじん もやし えだまめ もやし			
9 ・ 月	 ブルーベリージャム	・しろみぎかなフリッター ・スープに ・きゅうりのピクルス ・ブルーベリージャム	 あぶら	 サッポロ	 さとう	 しろみぎかなフリッター	けいにく	キャベツ だまねぎ にんじん じゃがいも みょうば きゅうり	 もちごめ	 くり	 ごまあぶら	 やきぶた	 けいにく	しょうが だまねぎ チンゲンサイ にんじん キャベツ			
10 ・ 火		・とりごぼうごはん (きざみのり) ・みそしる ・やきれんこん	 サッポロ	 さとう	 けいにく	 けりだいず	 おたま	しょうが ごま にんじん かんぴす はくさい だまねぎ えのきだけ だいこん れんこん	 サッポロ	 さとう	 あかうお	 とうふ	 くすあげ	レモン だいこん だまねぎ はくさい にんじん あおねぎ しょうが			
12 ・ 木		・ヤンニョムチキン ・とうふのスープ ・きりぼしだいこんのナムル	 てんぷら	 あぶら	 さとう	 けいにく	 やきぶた	 とうふ	 サッポロ	 さとう	 ぎょうちく	 ぶたにく	 とうふ	はくさい にんじん しょうが いちご ブロッコリー			
13 ・ 金		・ポトフ ・けいにくとやさいの ケチャップソテー ・デコポン	 じゃがいも	 サッポロ	 ぎょうちく	 ヤンニョムチキン	 けいにく	キャベツ にんじん もやし えだまめ だまねぎ ピーマン デコポン	