

2月分のきゅうしょくこんだてひょう(2月1日~2月26日)

牛乳は、からだをつくるあかのなかまです。毎回です。



| 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 あか みどり エネルギーになる からだをつくる からだのちゅうしととのえる | 15 ・ 月 | 15 ・ 月 | こんだてのなまえ | おかずのざいりょう | | | おかずのざいりょう | | |
|--------------|-----------------|---|---|-------------------------------------|---|--------------|---|-----------------------------|---|--------------|---|---|
| | | | | | | | 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 | からだのちゅうしととのえる | エネルギーになる | からだをつくる | からだのちゅうしととのえる |
| 1 ・ 月 | ごくとうパン | ・ちゅうかおこわ ・たまごスープ ・キャベツとピーマンのいためもの | もちづめ くり ごまあぶら でんぶん サラあぶら | やきぶた けいにく けいらん さとう | しいたけ チガシケイ もやし キャベツ ピーマン | さとう | ・まぐろのあまからやき ・ぶたじる ・くきわかめのつくだに | サラあぶら じゃがいも さとう | まぐろ ぶたにく あまから ジャガイモ だいこん けいしり かわかめ | さとう | まぐろ ぶたにく あまから ジャガイモ だいこん けいしり かわかめ | じゅうご だまねぎ だいこん ごぼう にんじん |
| 2 ・ 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 じゃがいも いりだいす | いわし ぶたにく けいしり さんとまめ しめじ | しおり だいこん にんじん ゴボウ | 16 ・ 火 | ・ぶたにくのオイスターソースやき ・あつあげとだいこんのちゅうかに ・デコポン | サラあぶら でんぶん さとう | ぶたにく あつあげ | 16 ・ 火 | ・ぶたにくのオイスターソースやき ・あつあげとだいこんのちゅうかに ・デコポン | じゅうが にんじく ほくさい だいこん だまねぎ にんじん にら デコポン |
| 3 ・ 水 | ごはん | ・すきやきに(おうみぎゅう) ・きゅうりのゆずのかあえ ・ツナっぽいため | ふ サラあぶら さとう さとう | さとうにく とうふ ワタ さとう | はくさい しらびら まいたけ ゆずかじゅう きゅうり だいこんば | 17 ・ 水 | ・ポークカレーライス ・きゅうりとコーンのサラダ ・いちご | じゃがいも サラあぶら さとう | ぶたにく | 17 ・ 水 | ・ポークカレーライス ・きゅうりとコーンのサラダ ・いちご | だまねぎ にんじん トマト(赤) きゅうり コーン いちご |
| 4 ・ 木 | ごくとうパン | ・おしむぎのグラタン ・スープ ・いよかん | せいばく サラあぶら ハター ごまごこ ハンこ | けいにく ふなましチーズ ミルク ぶたにく | たまねぎ フジシタム キャベツ だいこん にんじん むさ えびごまめ いよかん | 18 ・ 木 | ・きびなごてんぶら ・ひとつちがんもと ・じやがいものもの ・ブロッコリーのごまあえ | オル あぶら じゃがいも いりごま さとう | きびなご ぶたにく ひとちがん じやがいものもの けいしり かぼちゃのプリン | 18 ・ 木 | ・きびなごてんぶら ・ひとつちがんもと ・じやがいものもの ・ブロッコリーのごまあえ | だいこん だまねぎ にんじん さんとまめ プロッコリー |
| 5 ・ 金 | ごはん | ・けいにくのからあげ ・まるてんとやさいのうまいに ・やきのり | でんぶん あぶら サラあぶら さとう | けいにく まるてん やきのり | しょりや にんにく はくさい だまねぎ チガシケイ にんじん しらたけ たけのこ | 19 ・ 金 | ・ぎゅうにくのデミグラスソースに ・コーンとはくさいのスープ ・かぼちゃのプリン | サラあぶら なまクリーム オル | ぎゅうにく ベーコン けいしん きゅうにく | 19 ・ 金 | ・ぎゅうにくのデミグラスソースに ・コーンとはくさいのスープ ・かぼちゃのプリン | だまねぎ グリーンピース にんじん リンゴ(青) コーン はくさい にんじん パセリ |
| 8 ・ 月 | コッペパン マーガリン | ・ほうれんそうのクリームシチュー ・キャベツのサラダ ・ようなしのかんづめ | じゃがいも サラあぶら ごまごこ なまクリーム さとう | けいにく キュウリ けいにく | たまねぎ 墓碑 にんじん エリンギ キャベツ ようなし(かんじん) | 24 ・ 水 | ・わかさぎフライ ・はくさいのスープ ・カリフラワーのサラダ | あぶら さとう サラあぶら アラジラム | わかさぎ ハニー けいにく | 24 ・ 水 | ・わかさぎフライ ・はくさいのスープ ・カリフラワーのサラダ | はくさい コーン にんじん むさ えびごまめ カリフラワー |
| 9 ・ 火 | ごはん | ・あかうおのレモンじょうゆかけ ・うすくずじる ・こうやどうふのいりに | でんぶん さとう サラあぶら あかうお | あかうお けいにく ぶたにく こうやどうふ ひき | はくさい たいこん たまねぎ みひば にんじん しらたけ グリーンピース レモン | 25 ・ 木 | ・いづみだこのやわらかに ・みそしる ・こまつなにびたし | さとう | けいにく うすあけ あまねぎ ひみつ たこ たぬき | 25 ・ 木 | ・いづみだこのやわらかに ・みそしる ・こまつなにびたし | たまねぎ えのき にんじん あおねぎ こまつな |
| 10 ・ 水 | ごはん | ・かんとうに ・あまずあえ ・しろはなまめのもの | じゃがいも さとう あつあげ | けいにく うずらたまご ちくわ あつあげ けいしり しろはなまめ | だいこん もやし にんじん | 26 ・ 金 | ・ハヤシライス ・キャベツのひじきドレッシング ・みかんのかんづめ | じゅうご さとう ごまごこ さとう | ひじき | 26 ・ 金 | ・ハヤシライス ・キャベツのひじきドレッシング ・みかんのかんづめ | だまねぎ グリーンピース セロリー キャベツ みかん(か) |
| 12 ・ 金 | ごくとうパン | ・ぶたにくとごぼうのもの ・なにわうどん ・プチトマト | さとう うどん かまぼこ うすあけ とろろこんぶ ブチトマト | ぶたにく にんじん はくさい にんじん あおねぎ | ごぼう にんじん はくさい トマト | | | 福 | | | | 福 |