

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)

ぎゅうにゅう
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 エネルギーになる	あか からだをつくる	みどり からだのちょうしをととのえる
1・月		・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			
2・火		・いわしのしょうがじょうゆかけ ・ふくめに ・いりだいず			
3・水		・すきやきに(おうみぎゅう) ・きゅうりのゆずのかあえ ・ツナっぱいため			
4・木		・おしむぎのグラタン ・スープ ・いよかん			
5・金		・けいにくのからあげ ・まるてんとやさいのうまに ・やきのり			
8・月	 	・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			
9・火		・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			
10・水		・かんとくに ・あまずあえ ・しろはなまめののもの			
12・金		・ぶたにくとごぼうののもの ・なにわうどん ・ブチマト			

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 エネルギーになる	あか からだをつくる	みどり からだのちょうしをととのえる
15・月		・まぐろのあまからやき ・ぶたじる ・くきわかめのつくだに			
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 ・デコボン			
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			
18・木		・きびなごてんぶら ・ひとくちがんもと ・じゃがいものにも ・ブロッコリーのごまあえ			
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			
22・月		・とりごぼうごはん ・みそしる ・やきれんこん			
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			
25・木		・いずみだこのやわらかに ・みそしる ・こまつなのびたし			
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			

