

2月1日(月)～2月26日(金)

おおさかしりつ みなみつもり しょうがつこう

2月分きゅうしょくこんだてひょう

(よていですので、かわることがあります。)

日・ よう	パン・ ごはん	ぎゅう にゅう	パンの てんかぶつ	こんだてめい	き	あか	みどり
	き	あか	き		エネルギーのもとになる	からだをつくるもとになる	からだのちょうしをととのえる
1・ 月				いわしのしょうがじょうゆかけ ふくめに いりだいず	 	  	   
2・ 火				かんとうに あまずあえ しろはなまめのにも	 	  	  
3・ 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	  	 	  
4・ 木				とりごぼうごはん みそしる やきれんこん	 	  	  
5・ 金				おしむぎのグラタン スープ いよかん	  	  	  
8・ 月				いずみだこのやわらかに みそしる こまつなのにびたし	 	  	  
9・ 火				すきやきに(おうみうし) きゅうりのゆずのかあえ ツナっぱいため	 	  	  
10・ 水				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	 	 	  
12・ 金				きびなごてんぷら ひとくちがんとじゃがいものにも ブロッコリーのごまあえ	 	 	  
15・ 月				ぶたにくとごぼうのもの なにわうどん プチトマト	 	 	  
16・ 火				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	 	 	  
17・ 水				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	 	 	  
18・ 木				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	 	 	  
19・ 金				まぐろのあまからやき ぶたじる くきわかめのつくだに	 	 	  
22・ 月				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	 	 	  
24・ 水				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	 	 	  
25・ 木				ポークカレーライス きゅうりとコーンのサラダ いちご	 		  
26・ 金				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	 		  