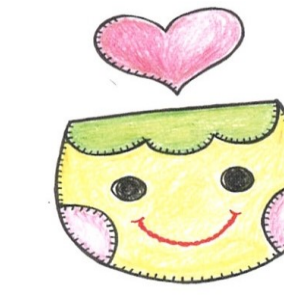


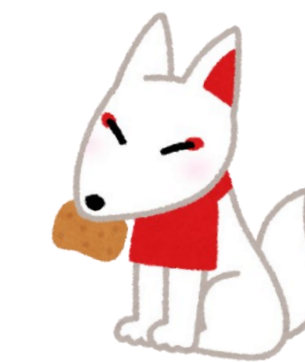
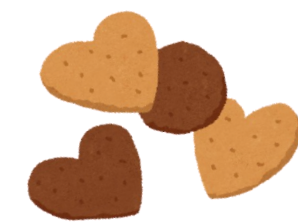
R4年

2月

こんだてひょう



日にち	日にち	曜日	日本の行事	ナイト	昼食	おやつ	夕食	3色食品群		
								熱や力になる	血や肉や骨になる	体の調子を整える
1	15	火			ご飯 ガリバタチキン コーンサラダ スープ 果物	プレーンスコーン 牛乳	ご飯 鶏のおろし煮 しらす和え すまし汁 果物	精白米 小麦粉 バター きび砂糖 植物油 上白糖 片栗粉	鶏肉 ツナ缶 豆乳 牛乳 しらす	エリンギ にんにく きゃべつ 人参 コーン 玉葱 大根 えのき 白菜 かぶ 果物
2	16	水			ご飯 チャンプルー けんちん汁 果物	きな粉蒸しパン 牛乳	ご飯 チキンのレモン風味焼き 茹でブロッコリー クリームシチュー 果物	精白米 ごま油 小麦粉 きび砂糖 グラニュー糖 あんこ 植物油 オリーブ油 ジャガ芋 バター	豆腐 豚肉 鶏肉 豆乳 かつお節 牛乳 ウィンナー ベーコン きな粉	玉葱 もやし きゃべつ 人参 しめじ 大根 長葱 にんにく レモン汁 パセリ ブロッコリー 果物
3	17	木	3日 節分		(3日)鬼さんライス (17日)ケチャップライス 魚のムニエル 野菜ソテー スープ 果物	(3日)鬼まんじゅう 牛乳 (17日)お楽しみおやつ	ご飯 鶏の生姜焼き さつま芋と大豆の炒り煮 すまし汁 果物	精白米 植物油 小麦粉 バター さつま芋 上白糖 片栗粉 きび砂糖	鶏肉 牛乳 鮭 大豆水煮 (3日)卵・ウィンナー	玉葱 人参 白菜 かぶ 生姜 ほうれん草 果物 (3日)インゲン (17日)ピーマン
4	18	金			ご飯 チキンステーキ コールスロー スープ 果物	ココロドーナツ 牛乳	きつねうどん 鶏のねぎ塩焼き 南瓜煮 果物	精白米 小麦粉 植物油 マヨネーズ 上白糖 干うどん きび砂糖	鶏肉 ベーコン 豆乳 牛乳 油揚げ	玉葱 にんにく きゃべつ 人参 大根 長葱 南瓜 果物
5	19	土			ご飯 豚肉の味噌バター焼き 二色煮 すまし汁 果物	ココアバナナマフィン 牛乳	ご飯 チキンのトマト煮 ブロッコリーソテー スープ 果物	精白米 きび砂糖 バター 植物油 小麦粉 グラニュー糖 オリーブ油	豚肉 豆乳 牛乳 鶏肉	エリンギ 玉葱 コーン 南瓜 人参 白菜 バナナ ホールトマト にんにく ブロッコリー えのき コーン 果物
6	20	日			ご飯 豚肉の三宝菜 中華風サラダ 中華スープ 果物	マカロニきな粉 牛乳	ご飯 魚の西京焼き風 さつま芋サラダ すまし汁 果物	精白米 片栗粉 ごま油 上白糖 ごま マカロニ きび砂糖 さつま芋 マヨネーズ	豚肉 鶏肉 きな粉 牛乳 白身魚	玉葱 人参 白菜 もやし 胡瓜 長葱 きゃべつ 果物
7	21	月			パン ポテトオムレツ トマトサラダ スープ ヨーグルト	焼きおにぎり 果物	ご飯 肉じゃが 味噌汁 果物	パン 小麦粉 ジャガ芋 オリーブ油 上白糖 精白米 きび砂糖	卵 牛乳 豚肉 ツナ缶 ヨーグルト かつお節	玉葱 ミニトマト 人参 インゲン えのき 果物
8	22	火		22日 休業日	ご飯 ゴマチキン炒め 煮浸し 味噌汁 果物	菓子盛り合わせ ヨーグルト	ご飯 鶏肉の中華炒め 胡瓜と大根漬け 中華スープ 果物	精白米 小麦粉 ごま 上白糖 ジャガ芋 菓子 植物油 ごま油	鶏肉 油揚げ ヨーグルト	人参 玉葱 白菜 きゃべつ 赤パプリカ 胡瓜 大根 長葱 椎茸 果物
9	23	水	23日 誕生日		ご飯 魚フライ ごま和え 味噌汁 果物	レーズンスコーン 牛乳	ご飯 豚肉の酢みそ和え 大根とベーコン炒め すまし汁 果物	精白米 小麦粉 パン粉 植物油 上白糖 きび砂糖 ごま	白身魚 油揚げ 豆乳 牛乳 豚肉 ベーコン わかめ	ほうれん草 人参 玉葱 レーズン 長葱 インゲン 大根 ピーマン 果物
10	24	木	10日 初午		子ぎつねご飯 南瓜のそぼろ煮 和え物 味噌汁 果物	お楽しみおやつ	ご飯 タンドリーチキン フレンチサラダ スープ 果物	精白米 きび砂糖 小麦粉 植物油 上白糖 オリーブ油	油揚げ 鶏肉 わかめ ヨーグルト	南瓜 玉葱 小松菜 人参 しめじ えのき キャベツ 胡瓜 コーン 果物
11	25	金	11日 建国記念		ご飯 ひじき入り卵焼き 和風サラダ すまし汁 果物	クリームカップケーキ 牛乳	焼き鳥丼 ささみのゴママヨ和え 味噌汁 果物	精白米 植物油 上白糖 小麦粉 マヨネーズ 片栗粉 きび砂糖 ジャム ごま	卵 鶏肉 ひじき 高野豆腐 ツナ缶 牛乳 豆乳 生クリーム	ほうれん草 人参 大根 玉葱 レモン汁 生姜 長葱 蓮根 果物
12	26	土			ご飯 鶏の竜田揚げ 切干大根煮 味噌汁 果物	シュガートースト 牛乳	ご飯 魚のみりん焼き 炊き合わせ すまし汁 果物	精白米 片栗粉 植物油 きび砂糖 パン グラニュー糖 バター ごま油 ごま	鶏肉 牛乳 鮭 豆腐	生姜 切干大根 人参 干椎茸 インゲン 南瓜 玉葱 かぶ 長葱 果物
13	27	日			クリームパスタ ツナサラダ スープ 果物	ねったほ風 牛乳	ご飯 すき焼き風 味噌汁 果物	スパゲッティ オリーブ油 植物油 きび砂糖 さつま芋 精白米 ジャガ芋	ベーコン 牛乳 チーズ ツナ缶 きな粉 豚肉 豆腐 わかめ	玉葱 ほうれん草 にんにく キャベツ 人参 コーン ブロッコリー 長葱 椎茸 果物
14	28	月			ご飯 魚の照り焼き 五目大豆 味噌汁 果物	(14日)バレンタインおやつ (28日)ココアマフィン 牛乳	中華あんかけ焼きそば もやしとコーンとえ わかめスープ 果物	精白米 上白糖 片栗粉 小麦粉 中華麺 ごま油 植物油 (14日)バター	鮭 大豆水煮 豆乳 牛乳 豚肉 わかめ (14)ゼラチン・生クリーム	人参 ごぼう 椎茸 インゲン きゃべつ 玉葱 筍 干し椎茸 もやし ほうれん草 コーン えのき 果物



※都合により変更となる場合があります。ご了承ください。

※3色食品群は食品に含まれる栄養素を見目でわかりやすくする為の目安です。  
香辛料や醤油・味噌などの調味料は3色食品群に分類されない為、記載しておりません。

みなと子育て応援プラザP o k k e