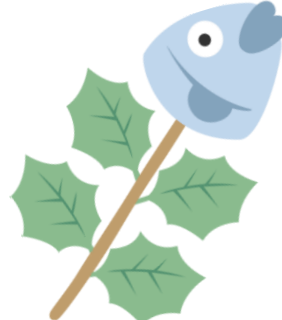


R8年

2月

こんだてひょう



日 ち	日 に ち	曜 日	日 本 の 行 事	ソ ニ エ	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	日	初 午		子ぎつねご飯 魚の塩焼き 磯辺和え すまし汁 果物	マカロニきなこ 牛乳	ご飯 カツレツ フレンチサラダ スープ 果物	精白米 マカロニ きび砂糖 小麦粉 パン粉 オリーブ油 上白糖	油揚げ 鮭 海苔 きなこ 牛乳 鶏肉 粉チーズ	白菜 人参 えのき 大根 長葱 キャベツ 胡瓜 玉葱 果物
2	16	月			ご飯 大根と豚肉の煮物 和風サラダ 味噌汁 果物	コロコロドーナツ 牛乳	鶏ネギうどん 含め煮 果物	精白米 植物油 きび砂糖 じゃが芋 小麦粉 上白糖 うどん	豚肉 ツナ 豆乳 牛乳 鶏肉 高野豆腐	大根 ほうれん草 人参 玉葱 長葱 椎茸 筍水煮 インゲン 果物
3	17	火	3日 節 分		鬼さんライス(3) オムライス(17) 魚のムニエル 茹でブロッコリー スープ 果物	鬼まんじゅう 牛乳	ご飯 鶏の照り焼き 五目大豆 味噌汁 果物	精白米 植物油 菓子(3日) 小麦粉 オリーブ油 バター さつま芋 上白糖 片栗粉	鶏肉 卵 牛乳 白身魚 大豆水煮	玉葱 インゲン 人参 ブロッコリー 白菜 ごぼう 椎茸 果物
4	18	水			カレーうどん ささみのごまマヨ和え 青のりポテト 果物	南瓜リゾット 牛乳	ご飯 ガリパタチキン 花野菜サラダ スープ 果物	うどん 片栗粉 マヨネーズ すりごま じゃが芋 精白米 バター 小麦粉 きび砂糖 植物油	豚肉 ささみ 青のり 粉チーズ 牛乳 鶏肉	玉葱 人参 椎茸 長葱 胡瓜 キャベツ 南瓜 エリンギ にんにく ブロッコリー コーン 果物
5	19	木		カ フ ェ	焼き鳥丼 おろし煮浸し 石狩鍋風 果物	お楽しみおやつ	ご飯 回鍋肉 ミニトマト 中華スープ 果物	精白米 上白糖 片栗粉 じゃが芋 バター ごま油	鶏肉 鮭 牛乳 豚肉	生姜 長葱 ほうれん草 人参 えのき 大根 しめじ キャベツ ピーマン にんにく ミニトマト コーン 果物
6	20	金	郷 土 料 理		ご飯 ゼリーフライ キャベツソテー けんちん汁 果物	揚げない味噌ポテト 牛乳	コーンカルボナーラ風 チキンと野菜ソテー スープ 果物	精白米 じゃが芋 植物油 小麦粉 片栗粉 上白糖 スパゲティ バター	おからパウダー 豆腐 牛乳 ベーコン 鶏肉	人参 玉葱 キャベツ コーン 大根 長葱 にんにく クリームコーン ブロッコリー 果物
7	21	土			ご飯 ブルコギ風 カリカリ胡瓜 ワカメスープ 果物	黒糖蒸しパン 牛乳	ご飯 魚のみりん焼き 納豆和え 味噌汁 果物	精白米 ごま油 上白糖 いりごま 小麦粉 黒糖 グラニュー糖 植物油	豚肉 わかめ 豆乳 牛乳 鮭 納豆 かつお節	もやし 玉葱 人参 ニラ にんにく 胡瓜 えのき 長葱 レーズン ほうれん草 果物
8	22	日			ミートソーススパゲティ ツナサラダ スープ ヨーグルト	ゆかりおにぎり 果物	ご飯 豚肉のしぐれ煮 二色煮 すまし汁 果物	スパゲティ オリーブ油 上白糖 小麦粉 精白米 植物油 きび砂糖	豚肉 粉チーズ ツナ ヨーグルト	玉葱 ホールトマト 人参 マッシュルーム セロリ にんにく キャベツ コーン ゆかり しめじ ごぼう 生姜 南瓜 大根 果物
9	23	月	23日 誕 生 日		ご飯 魚のみそマヨ焼き 野菜炒め すまし汁 果物	プレーンスコーン 牛乳	ご飯 ゴマチキン しらす和え 味噌汁 果物	精白米 マヨネーズ 植物油 小麦粉 きび砂糖 ジャム いりごま 上白糖	鮭 ベーコン ウインナー 豆乳 牛乳 鶏肉 しらす	大根 玉葱 人参 白菜 しめじ 南瓜 果物
10	24	火			ご飯 高野豆腐の揚げ煮 豚汁 果物	菓子盛り合わせ ヨーグルト	中華あんかけ焼きそば 中華サラダ 中華スープ 果物	精白米 片栗粉 植物油 菓子 中華麺 ごま油 上白糖 いりごま	高野豆腐 鶏肉 豚肉 ヨーグルト ささみ	人参 しめじ インゲン 大根 ごぼう 長葱 玉葱 筍水煮 白菜 干し椎茸 もやし コーン 果物
11	25	水	11日 建 国 日 記 念		ご飯 タンドリーチキン コーンサラダ スープ 果物	南瓜マフィン 牛乳	ご飯 根菜の味噌グラタン 大豆サラダ 和風コンソメスープ 果物	精白米 小麦粉 植物油 上白糖 じゃが芋 きび砂糖 バター ごま油	鶏肉 ヨーグルト ベーコン 豆乳 牛乳 チーズ 大豆水煮	玉葱 キャベツ 人参 コーン 南瓜 レーズン ごぼう 胡瓜 かぶ えのき 果物
12	26	木		カ フ ェ	ご飯 筑前煮 どさんこ汁 果物	お楽しみおやつ	ハヤシライス マカロニサラダ ジュリアンスープ 果物	精白米 上白糖 ごま油 じゃが芋 バター 小麦粉 マカロニ マヨネーズ	鶏肉 わかめ 牛乳 豚肉 ツナ ベーコン	人参 ごぼう 椎茸 インゲン 玉葱 コーン エリンギ にんにく 生姜 ホールトマト 胡瓜 キャベツ 果物
13	27	金			パン スパニッシュオムレツ グリーンサラダ スープ ヨーグルト	焼きおにぎり 果物	ご飯 魚のフライ 切干大根煮 味噌汁 果物	パン じゃが芋 オリーブ油 上白糖 精白米 小麦粉 パン粉 植物油 きび砂糖	豚肉 牛乳 卵 ヨーグルト かつお節 白身魚 豆腐 わかめ	玉葱 パプリカ キャベツ 胡瓜 ブロッコリー かぶ コーン 切干大根 人参 干し椎茸 インゲン 果物
14	28	土	14日 タ イ レ ン		ご飯 鶏肉のオレンジソース コールスロー ほうれん草のポタージュ 果物	ココアクッキー 牛乳	ご飯 肉豆腐 具だくさん汁 果物	精白米 小麦粉 マーメレードジャム 片栗粉 マヨネーズ 上白糖 バター じゃが芋 きび砂糖	鶏肉 牛乳 豚肉 豆腐	オレンジジュース キャベツ 人参 コーン ほうれん草 玉葱 長葱 椎茸 南瓜 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色食品群は食品中に含まれる栄養素を見た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



みなと子育て応援プラザP o k k e

