



2月 こんだてひょう

月	火	水	木	金
2日	3日	4日	5日	6日
ごはん しのだに ふくぶく庵 信田煮(福袋煮) ごもく 五目きんぴら はつうま 初午だんご	ごはん いわしの天ぷら やさい 野菜のおかか和え だいす こんさい みそ 大豆と根菜の味噌がらめ	ごはん やさい とうふあ ひじきと野菜の豆腐揚げ ぶたにく やさい たまご 豚肉とカラフル野菜の卵炒め ストロベリーゼリー	ロールパン に ミートボールのトマト煮 はなやさい 花野菜のペペロンチーノ あ フルーツヨーグルト和え	弁当持参
9日	10日	11日	12日	13日
パセリごはん しろみさかな 白身魚フライ とりにく 鶏肉とポテトのアングレス ブロッコリーのソテー	ごはん ぶた いた 豚キムチ炒め ごもく 五目ビーフン にゅうないどうふ 乳乃豆腐	建国記念の日 	ごはん あ 揚げぎょうざ ぶたにく みそいた 豚肉となすの味噌炒め ほうれん草ともやしのナムル	パセリごはん デミグラスソースハンバーグ やさい 野菜ソテー ガトーショコラ
16日	17日	18日	19日	20日
ごはん とりにく うめ や 鶏肉の梅みそ焼き のっぺい煮 だいす あに 大豆とじゃこの揚げ煮	プレーンパン サーモンフライ わかめサラダ みかん	ごはん にくだんご あます 肉団子の甘酢あんかけ あおな うめ あ 青菜の梅のり和え かぼちゃのそぼろ煮	ごはん さわら みそや 鱈のにんにく味噌焼き なはな 菜の花とブロッコリーの ツナごま和え いも あ さつま芋のレモン煮	ごはん ほいこーろー 回鍋肉 はるま ミニ春巻き い フルーツ入りサラダ
23日	24日	25日	26日	27日
 天皇誕生日	むぎ 麦ごはん さけ 鮭のみそマヨ焼き はくさい 白菜とササミの柚香あえ だいがくいも 大学芋	ごはん メンチカツ はるさめ 春雨ソテー だいこん こんぶあ 大根の昆布和え	ごはん や ふうに すき焼き風煮 やさい ちゅうかあ 野菜の中華和え だんご ごま団子	パセリごはん ロールキャベツ とりにく 鶏肉とポテトのガーリックソテー パリパリサラダ

※ 食材の都合により献立を変更する場合があります。予めご了承ください。※ 水筒・箸・スプーン等は各家庭からの御持参をお願いいたします。

平均栄養価：エネルギー517kcal たんぱく質17.0g 脂質16.2g 食塩相当量2.0g