



2月のメニュー

毎月1日は野菜の日・19日は食育の日です。(普通食)

文責：越 安理沙(栄養士)

	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
				1	2 節分	3
昼食				ごはん 味噌汁(豆腐・切干大根) かれいフライ 小松菜ひじき和え 果物	ごはん 麦茶 ドライカレー ブロッコリーおかか和え 果物	味噌うどん キャベツわかめ和え 果物
午後おやつ				牛乳・焼きそば	牛乳・大豆のケーキ	牛乳・市販菓子
	5	6	7	8	9	10
昼食	ごはん 味噌汁(生揚げ・ほうれん草) 鶏肉ハンガリー風煮込み キャベツと人参のサラダ 果物	ごはん 麦茶 さつま芋カレー ほうれん草ツナ和え 果物	ごはん 豆乳味噌汁(キャベツ・生揚げ) 鮭のムニエル風 小松菜ごま和え 果物	ごはん 味噌汁(人参・玉ねぎ) 豚肉みそ焼き 白菜とチンゲン菜のお浸し 果物	お弁当の日 	醤油ラーメン 青のりポテト 果物
午後おやつ	牛乳・オレンジミルクケーキ	牛乳・メロンパン	牛乳・人参ホットケーキ	牛乳・ナポリタン	鉄強化チーズ・フルーツポンチ	牛乳・市販菓子
	12	13	14	15	16	17
昼食	お休み 	ごはん 味噌汁(芋・小松菜) 豆腐のツナ焼き 大根コーンと和え 果物	ジャムサンド スープ(白菜・人参) 豚肉の香味焼き ブロッコリー生姜和え 果物	ごはん 味噌汁(豆腐・切干大根) かれいフライ 小松菜ひじき和え 果物	ふりかけごはん 味噌汁(ほうれん草・ふのり) ハンバーグ 人参甘煮 果物	味噌うどん キャベツわかめ和え 果物
午後おやつ		ヨーグルト・鉄強化菓子	牛乳・焼きおにぎり	牛乳・焼きそば	牛乳・大豆のケーキ	牛乳・市販菓子
	19	20	21	22	23	24
昼食	ごはん 味噌汁(生揚げ・ほうれん草) 鶏肉ハンガリー風煮込み キャベツと人参のサラダ 果物	ごはん 麦茶 さつま芋カレー ほうれん草ツナ和え 果物	ごはん 豆乳味噌汁(キャベツ・生揚げ) 鮭のムニエル風 小松菜ごま和え 果物	ごはん 味噌汁(人参・玉ねぎ) 豚肉みそ焼き 白菜とチンゲン菜のお浸し 果物	お休み 	醤油ラーメン 青のりポテト 果物
午後おやつ	牛乳・オレンジミルクケーキ	牛乳・メロンパン	牛乳・人参ホットケーキ	牛乳・ナポリタン		牛乳・市販菓子
	26	27	28	29 お誕生会		
昼食	ごはん 味噌汁(卵・チンゲン菜) 鶏肉のから揚げ 人参炒め煮 果物	ごはん 味噌汁(芋・小松菜) 豆腐のツナ焼き 大根コーンと和え 果物	ジャムサンド スープ(白菜・人参) 豚肉の香味焼き ブロッコリー生姜和え 果物	鮭おにぎり・わかめおにぎり 麦茶 ミートボール ポテトサラダ ゼリー		
午後おやつ	牛乳・きなこクッキー	ヨーグルト・鉄強化菓子	牛乳・焼きおにぎり	牛乳・干し芋・市販菓子		