



2号・3号

毎月1日は野菜の日・19日は食育の日です。(普通食)

文責：竹中 千尋(栄養士)

| | 月曜日 | 火曜日 | 水曜日 | 木曜日 | 金曜日 | 土曜日 |
|-------|---|--|--|--|---|----------------------------------|
| | | | | | | 1 |
| 昼食 | | | | | | あんかけうどん さつま芋グラッセ風 果物 |
| 午後おやつ | | | | | | 牛乳・市販菓子 |
| | 3 節分  | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
| 昼食 | ごはん 麦茶 ドライカレー ブロッコリー中華和え 果物 | ふりかけごはん 味噌汁(ほうれん草・ふのり) 鮭のムニエル風 人参甘煮 果物 | バターロール 米粉のコーンポタージュ ハンバーグ ほうれん草しめじ和え 果物 | ごはん 味噌汁(小松菜・麩) 炒め納豆 大根わかめ和え 果物 | ごはん 豆乳味噌汁(キャベツ・人参) さばの照り焼き 小松菜ごま和え 果物 | 麦茶 トマトツナスパゲティ 大根のり和え 果物 |
| 午後おやつ | 牛乳・大豆のケーキ | 鉄強化チーズ・フルーツポンチ | 牛乳・ごはんの味噌おやき | 牛乳・きなこマカロニ | 牛乳・レーズンパン | 牛乳・市販菓子 |
| | 10 | 11 建国記念日 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| 昼食 | ごはん 味噌汁(生揚げ・大根) 鶏肉のハンガリー煮込み キャベツしめじ和え 果物 | お休み  | ごはん 麦茶 さつま芋のカレー 白菜コーン和え 果物 | ごはん 味噌汁(小松菜・もやし) 豚肉の香味焼き 人参炒め煮 果物 | お弁当の日  | あんかけうどん さつま芋グラッセ風 果物 |
| 午後おやつ | 牛乳・ごまマフィン | | 牛乳・焼うどん | 牛乳・干し芋・市販菓子 | 牛乳・ミルククッキー | 牛乳・市販菓子 |
| | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 |
| 昼食 | ごはん 味噌汁(切干大根・しめじ) 豆腐のツナ揚げ ブロッコリー中華和え 果物 | ふりかけごはん 味噌汁(ほうれん草・ふのり) 鮭のムニエル風 人参甘煮 果物 | バターロール 米粉のコーンポタージュ ハンバーグ ほうれん草しめじ和え 果物 | ごはん 味噌汁(小松菜・麩) 炒め納豆 大根わかめ和え 果物 | ごはん 豆乳味噌汁(キャベツ・人参) さばの照り焼き 小松菜ごま和え 果物 | 麦茶 トマトツナスパゲティ 大根のり和え 果物 |
| 午後おやつ | 牛乳・大豆のケーキ | 鉄強化チーズ・フルーツポンチ | 牛乳・ごはんの味噌おやき | 牛乳・きなこマカロニ | 牛乳・レーズンパン | 牛乳・市販菓子 |
| | 24 振替休日(天皇誕生日) | 25 | 26 | 27 お誕生会 | 28 | |
| 昼食 | お休み  | ごはん 味噌汁(芋・白菜) 鶏肉のから揚げ 大根えのき和え 果物 | ごはん 麦茶 さつま芋のカレー 白菜コーン和え 果物 | わかめごはん スープ(人参・コーン) ボークチャップ 小松菜ともやしのサラダ ゼリー | ごはん 味噌汁(チンゲン菜・麩) ツナ入りオムレツ ブロッコリーごま和え 果物 | |
| 午後おやつ | | ヨーグルト・鉄強化菓子 | 牛乳・焼うどん | 牛乳・干し芋・市販菓子 | 牛乳・ミルククッキー | |