

2月 予定献立

＜食育目標＞

バランスの良い食事で 審美に負けない体づくり

2月2日 (月)	2月3日 (火)	2月4日 (水)	2月5日 (木)	2月6日 (金)	2月7日 (土)
#フルーツ 豚肉と豆腐の煮物 レーズンサラダ ヤクルト *ごはん	#野菜スティック オニ牛丼 ミックスサラダ 中華スープ フルーツ *ごはん	#牛乳・お菓子 焼き魚(ぶり) ほうれん草の 庄内麺和え 若布スープ フルーツ *ごはん	#フルーツ 大豆五目煮 ハムマリネ 白菜とうす揚げの みそ汁 フルーツ *ごはん	#野菜スティック 魚の竜田揚げ 華風サラダ ボパイースープ フルーツ *ごはん	#ヤクルト コーンクリームフライ ポテトサラダ 牛乳 フルーツ *ごはん
牛乳 ミニドック	牛乳 鬼まんじゅう	牛乳 クッキー	牛乳 ロールケーキ	牛乳 カリカリトースト	
エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量
2月9日 (月)	2月10日 (火)	2月11日 (水)	2月12日 (木)	2月13日 (金)	2月14日 (土)
#牛乳・お菓子 肉豆腐 えのきとツナの おろし和え ヤクルト *ごはん	#フルーツ 魚フライ ごま和え 白菜のスープ フルーツ *ごはん		#牛乳・お菓子 カレーライス(ホール) 大根サラダ 牛乳 フルーツ *ごはん	#野菜スティック 魚のマヨネーズ焼き ひじき煮 野菜とベーコンの スープ フルーツ *ごはん	#ヤクルト カボチャコロッケ マカロニサラダ 牛乳 フルーツ *ごはん
牛乳 蒸しカステラ	麦茶 きなこだんご		桃缶ヨーグルトかけ	牛乳 ツナサンド	
エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量
2月16日 (月)	2月17日 (火)	2月18日 (水)	2月19日 (木)	2月20日 (金)	2月21日 (土)
#フルーツ おでん 三色ナムル 鮭ぶりかけ ヤクルト *ごはん	#野菜スティック 焼き魚(カラスカレイ) ひじきドレッシング サラダ 吳汁 フルーツ *ごはん	#牛乳・お菓子 ごぼうハンバーグ 野菜とコーンの 玉子炒め かぶと油揚げのみそ汁 フルーツ *ごはん	#フルーツ 肉じゃが 中華風サラダ フルーツ *ごはん	#牛乳・お菓子 イタリアンフライ ごま酢和え 大根とうす揚げの みそ汁 フルーツ *ごはん	#ヤクルト コーンクリームフライ ポテトサラダ 牛乳 フルーツ *ごはん
麦茶 ヨーグルトケーキ	牛乳 サツマイモかりんとう	牛乳 ホットケーキ	牛乳 せんべい	牛乳 ホットドック	
エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量
2月23日 (月)	2月24日 (火)	2月25日 (水)	2月26日 (木)	2月27日 (金)	2月28日 (土)
天皇誕生日	すき焼き風煮 ゴボウサラダ ヤクルト *ごはん	#フルーツ キャベツのみそスープ煮 シルバーサラダ フルーツ *ごはん	#牛乳・お菓子 サバのみそ煮 おひたし 白菜と油揚げのみそ汁 フルーツ *ごはん	#野菜スティック ほうれん草の牛乳スープ 焼き豚サラダ 小女子佃煮 フルーツ *ごはん	#ヤクルト 挽肉コロッケ マカロニサラダ 牛乳 フルーツ *ごはん
	牛乳 ピザトースト	牛乳 あべかわマカロニ	牛乳 カップケーキ	麦茶 心もち	
エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	kcal g g g	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量