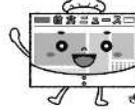


～2月のこんだてよていひょう～

<p><こんだての見方></p> <p>こんだて</p> <p>エネルギー たんぱく質 脂質 Kcal g g</p> <p>赤・血や肉になるもの</p> <p>黄・熱や力のもとになるもの</p> <p>緑・体の調子を整えるもの</p>	<p>1日(火)</p> <p>ソースやきそば のりしおポテトだいた ちゅうかふうコーンスープ</p> <p>632Kcal 27.9g 25.1g</p>	<p>2日(水)</p> <p>ポテトとチーズのやきドック クリームシチュー いちご</p> <p>604Kcal 24.6g 22.2g</p>	<p>3日(木)</p> <p>せつぶんごはん いわしのつみれじる ちくわのいそべあげ オレンジ</p> <p>663Kcal 27.5g 23.0g</p>	<p>4日(金)</p> <p>むぎごはん さんまのつづに いそあえ みそしる</p> <p>617Kcal 26.9g 23.8g</p>
	ぎゅうにゅう ぶたにく あおのり だいたいず ロースハム たまご	ぎゅうにゅう ベーコン ピザチーズ とりにく	ぎゅうにゅう あぶらあげ あおのり だいたいず いわし みそ たまご ちくわ	ぎゅうにゅう さんま わかめ どうふ かつおぶし あぶらあげ のり みそ
	あぶら ちゅうかめん じゃがいも でんぷん あぶら	コッペパン バター じゃがいも あぶら さつまいも こむぎこ	こめ むぎ あぶら さとう じゃがいも ごま でんぷん こむぎこ あぶら	こめ むぎ さとう じゃがいも
	にんにく にんじん たまねぎ キャベツ もやし ホールコーン パセリ クリームコーン	たまねぎ にんじん ホールコーン エリンギ かぶ パセリ いちご	にんじん ほししいたけ だいこん ごぼう ねぎ しょうが こまつな オレンジ	しょうが うめぼし キャベツ こまつな にんじん たまねぎ まいたけ ねぎ えのきたけ
7日(月)	8日(火)	9日(水)	10日(木)	11日(金)
ピビンバ ポテトとまめのサラダ わかめスープ 600Kcal 23.4g 18.0g	むぎごはん のりのつくだに さわらのてりやき きんぴらごぼう なめこのみそしる 597Kcal 29.3g 18.0g	むぎごはん ジャンボぎょうざ ちゅうかサラダ とんじる 637Kcal 23.5g 22.6g	ひじきごはん ししゃものごまやき にんじんしりしり さつまいもじる 601Kcal 27.0g 20.4g	けんこくきねん 建国記念の日
ぎゅうにゅう ぶたにく うずらまめ みそ とりにく わかめ	ぎゅうにゅう のり さわら どうふ わかめ みそ	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく どうふ みそ	ぎゅうにゅう ひじき あぶらあげ だいたいず ししゃも ツナ ぶたにく みそ	
こめ むぎ ごまあぶら ごま さとう じゃがいも あぶら	こめ むぎ ごま さとう ごまあぶら あぶら いとこんにやく じゃがいも	こめ むぎ あぶら ぎょうざのかわ はるさめ ごまあぶら さとう こんにやく じゃがいも	こめ あぶら さとう こむぎこ ごま こんにやく さつまいも	
ねぎ しょうが にんにく こまつな にら えのきたけ もやし たまねぎ にんじん きりぼしだいこん きゅうり	しょうが ごぼう にんじん なめこ ねぎ	にんにく しょうが にら キャベツ ねぎ にんじん もやし だいこん ごぼう	にんじん だいこん ねぎ	
14日(月)	15日(火)	16日(水)	17日(木)	18日(金)
エクレアパン キャロットソースのサラダ まめまめチャウダー 649Kcal 22.4g 27.3g	むぎごはん ぶりのてりやき いそあえ いなかじる デコボン 601Kcal 29.3g 23.0g	ツナカレーピラフ いかのかりんとがらめ もずくスープ フルーツゼリー 626Kcal 30.2g 16.4g	ミーゴレン ソトアヤム ツナサラダ バナナ 608Kcal 25.5g 17.7g	むぎごはん すきやきふうに きびなごいりサラダ オレンジ 602Kcal 28.2g 20.3g
ぎゅうにゅう ベーコン だいたいず ひよこまめ どうにゅう	ぎゅうにゅう ぶり あぶらあげ かつおぶし きざみのり なまあげ みそ	ぎゅうにゅう ツナ いか どうふ もずく かまぼこ こなかてん	ぎゅうにゅう とりにく むきえび ツナ	ぎゅうにゅう ぶたにく やきどうふ きびなご
ミルクパン チョコレート あぶら さとう じゃがいも バター こむぎこ	こめ むぎ あぶら こんにやく じゃがいも	こめ むぎ あぶら バター だいたいず でんぷん さとう ふ	むしちゅうかめん ごまあぶら あぶら さとう じゃがいも	こめ むぎ さとう いとこんにやく あぶら こむぎこ
キャベツ きゅうり ホールコーン にんじん たまねぎ ぶなしめじ パセリ	しょうが キャベツ こまつな ねぎ にんじん だいこん はくさい デコボン	にんじん たまねぎ ホールコーン マッシュルーム しょうが えのきたけ ねぎ パイン ももかん みかんかん	しょうが にんにく たまねぎ もやし にんじん こまつな キャベツ きゅうり ホールコーン バナナ	にんじん たまねぎ ねぎ はくさい しゅんぎく えのきたけ こまつな キャベツ きゅうり もやし オレンジ
21日(月)	22日(火)	23日(水)	24日(木)	25日(金)
キーマカレーライス いとかんてんサラダ いちご 638Kcal 22.8g 22.3g	じゃこにんじんごはん ひじきいりあつやきたまご オニオンドレッシングサラダ みそしる 585Kcal 25.7g 19.9g	てんのうたんじょうび 天皇誕生日	ほうとうふううどん だいこんのゆずふうみ スイートポテト 676Kcal 20.7g 17.3g	シェラスコバーガー フェジョアード フルーツヨーグルト 620Kcal 33.6g 20.2g
ぎゅうにゅう ぶたにく こなチーズ レンズまめ いとかんてん	ぎゅうにゅう しらすぼし とりにく ひじき たまご あぶらあげ わかめ みそ		ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ みそ なまクリーム	ぎゅうにゅう とりにく ベーコン むきえび いか あさり ひよこまめ だいたいず うずらまめ いんげんまめ
こめ むぎ あぶら バター こむぎこ ごまあぶら さとう	こめ むぎ あぶら さとう ごま		れいとううどん あぶら さつまいも さとう バター	まるパン でんぷん さとう あぶら
にんにく しょうが たまねぎ にんじん セロリ ホールトマト キャベツ きゅうり いちご	にんじん たまねぎ ほししいたけ ねぎ もやし きゅうり ホールコーン キャベツ ぶなしめじ えのきたけ		しょうが だいこん はくさい にんじん ごぼう かぼちゃ ねぎ こまつな ゆず	にんにく たまねぎ キャベツ にんじん マッシュルーム トマト みかんかん パインかん ももかん
28日(月)	<p>が つ か せつ ぶん</p> <h3>2月3日は節分</h3> <p>せつぶん 節分とは、もともと立春、立夏、立秋、立冬の前 の日のことで、季節のかわり目を指していました。 それが次第に、立春の前日のだけをいうようになり ました。節分には豆まきをします。豆には霊力があ ると信じられていて、豆をまくことで鬼に見立てた 病気や災いを追いはらい、福を呼び込みます。 また、ひいらぎの枝にいわしの頭をさして、門口 や軒下に飾り、いやなにおいで鬼を追いはらう風習 が残っているところもあります。</p>			
わかめごはん にくじゃが アップルパイ 611Kcal 20.4g 16.3g	<p>.....ことわざクイズ.....</p> <p><input type="checkbox"/>の頭も信心から</p> <p>どんなにつまらないものでも、信じることで 尊くありがたいものになるということ。</p> <p><input type="checkbox"/>に当てはまるのは次のうちどれ？</p> <p>①鱧(たら) </p> <p>②鰯(いわし)</p> <p>③鯖(まぐろ)</p> <p>.....</p>			
ぎゅうにゅう しらすぼし ぶたにく たきこみわかめ				
こめ むぎ あぶら いとこんにやく じゃがいも さとう パイシート				
にんじん たまねぎ りんご レモン				

※献立は都合により、変更する場合があります。