

D a o p 2月の指導計画・・・残さず意欲的に食べ、寒さに負けない体力を作る。 A B C E

月	火	水	木	金	土
1 山吹ごはん ちくわの磯辺焼 えのきの味噌汁	2 鬼ランチ オニオンスープ	3 おべんとうの日	4 ごはん 鶏の天ぷら ゆかりキャベツ ほうれん草の 味噌汁	5 十六穀米 赤魚のあんかけ もやしときゅうりの ナムル	6 鶏うどん
米・卵・人参・ちりめん 白ごま・野沢菜漬 ちくわ・青のり・えのき 青ねぎ・かまぼこ・味噌	米・人参・玉ねぎ・なる とスパゲティ・きゅうり ウインナー・パセリ コンソメ・ケチャップ カレー粉		米・鶏肉・キャベツ ゆかり・ほうれん草 厚揚げ・青ねぎ・玉ねぎ 人参・味噌・天ぷら粉	米・十六穀米・赤魚 玉ねぎ・人参・椎茸 青ねぎ・もやし・きゅうり ハム・ごま油・醤油	うどん・鶏肉・長ねぎ かまぼこ・しめじ・鶏ガラ
牛乳・動物ビスケット	ジョア・フライドポテト	ちんすこう	牛乳・コーンフレーク	りんご	ヤクルト・ぱりんこ
8 ごはん ちゃんご鍋風 きゅうりの昆布和え	9 ごはん 酢豚 パイナップル たまごのスープ	10 ロールパン かぼちゃグラタン キャベツとハムの スープ	11 建国記念日	12 ごはん 筑前煮 ゆず大根	13 ちゃんぽんめん
米・豚ミンチ・白菜・人参 ごぼう・玉ねぎ・青ねぎ 豆腐・うすあげ・椎茸 えのき・きゅうり・塩昆布 白玉団子・ごま・醤油	米・豚肉・玉ねぎ・人参 ピーマン・たけのこ パプリカ・しめじ・卵・ニラ 鶏ガラ・醤油・砂糖・酢 パイン缶	ロールパン・南瓜 ツナ缶・玉ねぎ・コーン缶 ほうれん草・キャベツ ハム・パセリ・コンソメ ホワイトソース		米・豚肉・人参・れんこん たけのこ・こんにゃく かまぼこ・ごぼう・じゃが芋 グリーンピース・大根 ゆず・酢・砂糖・醤油	中華麺・豚肉・キャベツ 玉ねぎ・人参・なると 椎茸・青ねぎ・鶏ガラ 醤油
牛乳・まがりせんべい	ヤクルト・バタークッキー	かんきつゼリー		野菜ジュース・とんがりコーン	ヤクルト・星たべよ
15 ごはん 八宝菜 シュウマイ	16 カレーライス かぶときゅうりの 酢の物	17 おべんとうの日	18 ごはん ハンバーグ れんこんソテー わかめの味噌汁	19 梅昆布ごはん さわらの塩焼き がんもの含め煮	20 親子丼
米・豚肉・白菜・玉ねぎ チンゲン菜・人参・イカ たけのこ・なると・もやし 椎茸・豚ミンチ・鶏ガラ シュウマイの皮	米・牛肉・玉ねぎ・人参 じゃが芋・かぶ・きゅうり わかめ・酢・砂糖 カレールウ・かにかま		米・合挽き肉・玉ねぎ 豆腐・れんこん・ベーコン ピーマン・わかめ・青ねぎ 味噌	米・梅干し・塩昆布 さわら・がんもどき・人参 小松菜・砂糖・醤油	米・鶏肉・玉ねぎ・人参 かまぼこ・青ねぎ・椎茸 卵・砂糖・醤油
牛乳・ふかし芋	ヤクルト・フランクフルト	きなこおはぎ	牛乳・おさつスナック	バナナヨーグルト	ヤクルト・ハッピーターン
22 ごはん 豚肉の甘辛炒め 千切大根の煮付	23 天皇誕生日	24 五目寿司 すまし汁 たくあんときゅうりの おかか和え	25 ごはん コロケ スパゲティサラダ 味噌汁	26 鮭ごはん 高野豆腐の卵とじ ほうれん草の ごま和え	27 ピラフ
米・豚肉・玉ねぎ・人参 キャベツ・ニラ・しめじ 千切大根・ちくわ・砂糖 醤油・パプリカ		米・人参・高野豆腐 ごぼう・かまぼこ・玉ねぎ れんこん・グリーンピース 豆腐・たくあん・きゅうり 酢・砂糖・醤油	米・合挽き肉・じゃが芋 スパゲティ・ハム・きゅうり コーン缶・人参・長ねぎ うすあげ・味噌 マヨネーズ	米・鮭・白ごま・大葉 高野豆腐・卵・人参 玉ねぎ・かまぼこ・椎茸 グリーンピース・醤油 ほうれん草・砂糖	米・豚ミンチ・玉ねぎ 人参・コーン缶・青ねぎ 鶏ガラ
牛乳・リッツ		りんごジュース・セサミスティック	牛乳・ポップコーン	ぶどうゼリー	ヤクルト・ぼたぼた焼き



☆献立は変更する事があります。