



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。



月	火	水	木	金	土
	<b>1</b> 山吹ごはん 鶏団子ごぼう汁  米・卵・ちりめん 野沢菜・人参・白ゴマ 鶏ミンチ・玉ねぎ 厚揚げ・えのき・青ネギ 味噌  ヤクルト・大学芋	<b>2</b> ごはん 鶏の蒸し焼き トマト エビとブロッコリー のサラダ  米・鶏肉・白ゴマ 青ネギ・ミニトマト・エビ ブロッコリー・コーン缶 砂糖・酢・醤油 マヨドレ  フルーツポンチ	<b>3</b> ごはん 肉じゃが 大根とちりめんの サラダ  米・豚肉・じゃが芋 人参・玉ねぎ・かまぼこ グリーンピース・大根・のり 糸こんにゃく・ちりめん ブロッコリースプラウト  野菜ジュース・まがりせんべい	<b>4</b> 鬼ランチ オニオンスープ りんごゼリー  米・豚ミンチ・人参 玉ねぎ・スパゲティ シャウエッセン・きゅうり なると・パセリ・ケチャップ 鶏ガラ・りんごゼリー  牛乳・かぼちゃボーロ	<b>5</b> 木の葉丼  米・豚ミンチ・玉ねぎ 人参・うすああげ・椎茸 青ネギ・砂糖・醤油  ヤクルト・星たべよ
<b>7</b> カレーピラフ たまごスープ ココアヨーグルト  米・豚ミンチ・玉ねぎ 人参・卵・ほうれん草 えのき・青ネギ・鶏ガラ カレー粉 ココアヨーグルト  牛乳・かつぱえびせん	<b>8</b> おべんとうの日  ヤクルト・ホイップサンド	<b>9</b> ごはん ハンバーグ 温野菜 白菜の味噌汁  米・合ミンチ・玉ねぎ 豆腐・ブロッコリー カリフラワー・白菜 うすあげ・青ネギ・味噌	<b>10</b> 十六穀米 きつねうどん ちくわの天ぷら  米・十六穀米・うどん うすあげ・ちくわ・青ネギ かまぼこ・醤油 天ぷら粉  牛乳・セサミスティック	<b>11</b> 建国記念日  お好み焼き	<b>12</b> 中華丼  米・豚肉・白菜・玉ねぎ 人参・椎茸・もやし イカ・チンゲン菜・エビ 鶏ガラ  ヤクルト・まがりせんべい
<b>14</b> ごはん チンジャオロース 春雨スープ  米・牛肉・ピーマン パプリカ・たけのこ 玉ねぎ・春雨・人参 チンゲン菜・椎茸 鶏ガラ・オイスターソース  牛乳・星たべよ	<b>15</b> ちらし寿司 すまし汁 ももゼリー  米・卵・高野豆腐 かまぼこ・えのき・人参 干し椎茸・絹さや・酢 うすあげ・玉ねぎ・豆腐 砂糖・醤油・ももゼリー  ジョア・さやえんどう	<b>16</b> ごはん 鮭のきのこ あんかけ さつま芋サラダ  米・鮭・玉ねぎ・しめじ えのき・青ネギ さつま芋・人参 きゅうり・マヨドレ・醤油  ファイバーヨーグルト	<b>17</b> ロールパン ビーフシチュー オレンジ  麦ロールパン・牛肉 じゃが芋・人参・玉ねぎ ブロッコリー・オレンジ シチュールウ  牛乳・豆乳クッキー	<b>18</b> おべんとうの日  お好み焼き	<b>19</b> 肉うどん  うどん・牛肉・玉ねぎ 人参・青ネギ・醤油  ヤクルト・ハッピーターン
<b>21</b> ごはん 八宝菜 春巻き  米・豚肉・白菜・玉ねぎ 人参・イカ・エビ・椎茸 チンゲン菜・もやし たけのこ・春巻きの皮 鶏ガラ  牛乳・ふかし芋	<b>22</b> ごはん コロケ ほうれん草の ナムル 大根のポトフ  米・合ミンチ・じゃが芋 ほうれん草・もやし・大根 白ごま・シャウエッセン 玉ねぎ・人参・キャベツ 鶏ガラ  ヤクルト・ビスコ	<b>23</b> 天皇誕生日  牛乳・蒸しパン	<b>24</b> ごはん 焼きそば ひじきの味噌汁 たくあん  米・豚肉・中華麺・イカ 玉ねぎ・キャベツ・もやし 人参・ひじき・豆腐 えのき・味噌・たくあん 焼きそばソース  牛乳・蒸しパン	<b>25</b> ごはん さわらの塩焼き 小松菜としめじの ゴマ和え がんもどきの煮付  米・さわら・小松菜 しめじ・人参・白ゴマ がんもどき・砂糖・醤油  バナナ	<b>26</b> カレーライス 福神漬  米・牛肉・玉ねぎ・人参 じゃが芋・カレールー 福神漬  ヤクルト・ぱりんこ
<b>28</b> ごはん 大根そぼろ煮 ウインナーと キャベツ炒め  米・豚ミンチ・大根 人参・かまぼこ・里芋 厚揚げ・シャウエッセン キャベツ・コーン缶 ゆかり・砂糖・醤油  フルーツE					

☆献立は変更する事があります。