




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> ごはん 八宝菜 揚げシュウマイ  米・豚肉・白菜・玉ねぎ 人参・イカ・エビ・もやし チンゲン菜・椎茸 豚ミンチ・シュウマイの皮 鶏ガラ  ヤクルト・星たべよ	<b>2</b> 鬼ランチ ★ ビーンズサラダ ぶどうゼリー  米・豚ミンチ・玉ねぎ・人参 じゃが芋・シャウエッセン・ツナ なると・大豆・キャベツ・枝豆 きゅうり・コーン・ドレッシング カレールウ・ぶどうゼリー  牛乳・ポテトスティック	<b>3</b> じゃこわかめごはん 肉じゃが 小松菜の炒め物  米・ちりめん・わかめ 白ゴマ・豚肉・じゃが芋 玉ねぎ・人参・かまぼこ 糸こんにゃく・グリーンピース 小松菜・ベーコン・コーン  スポロン・動物クッキー	<b>4</b> 親子丼  米・鶏肉・玉ねぎ・人参 卵・青ネギ・椎茸 砂糖・醤油  りんごジュース・ぱりんこ	
	<b>6</b> ごはん 豚の生姜焼き 桜かまぼこ煮  米・豚肉・玉ねぎ・人参 パプリカ・桜かまぼこ キャベツ・砂糖・醤油 生姜  牛乳・コーンフレーク	<b>7</b> ごはん コロケ 人参のゴマみそ サラダ かぶのポトフ  米・合ミンチ・じゃが芋 人参・もやし・きゅうり・ハム かぶら・キャベツ・玉ねぎ シャウエッセン・白ゴマ・ パセリ・マヨドレ・みそ・砂糖	<b>8</b> ごはん 鮭の南蛮漬 豚汁 たくあん  米・鮭・玉ねぎ・人参 きゅうり・豚肉・里芋 大根・豆腐・こんにゃく 青ネギ・たくあん・みそ 砂糖・酢・醤油  かんきつゼリー	<b>9</b> ごはん マーボーなす 春雨の和えもの  米・豚ミンチ・なす・人参 玉ねぎ・豆腐・椎茸 ニラ・春雨・きゅうり・ハム コーン缶・酢・砂糖 醤油  牛乳・ミレービスケット	<b>10</b> ごはん 鶏の蒸し焼き トマト ツナポテトサラダ  米・鶏肉・白ゴマ 青ネギ・ミニトマト ツナ缶・じゃが芋・人参 きゅうり・コーン・マヨドレ ごま油・醤油・酢  野菜ジュース・おにぎりせんべい	<b>11</b> 建国記念日
	<b>13</b> 十六穀米ごはん 大根のそぼろ煮 ほうれん草の ごま和え  米・十六穀穀・豚ミンチ 大根・里芋・人参 かまぼこ・厚揚げ グリーンピース・ほうれん草 白ゴマ・砂糖・醤油  牛乳・ビスコ	<b>14</b> ロールパン クリームシチュー カレーキャベツ ウインナー  麦ロールパン・豚肉 人参・じゃが芋・玉ねぎ ブロッコリー・キャベツ シャウエッセン・カレー粉 シチュールウ  バナナ	<b>15</b> おべんとうの日	<b>16</b> ごはん エビフライ ブロッコリー たまごスープ  米・エビ・ブロッコリー かつお節・玉ねぎ・卵 青ネギ・パン粉 コンソメ  牛乳・ベジたべる	<b>17</b> ごはん すき焼き風煮 きゅうりの酢の物  米・豚肉・白菜・玉ねぎ 人参・糸こんにゃく すきふ・焼き豆腐・椎茸 かまぼこ・きゅうり・わかめ ちりめん・酢  ファイバーヨーグルト	<b>18</b> 中華丼  米・豚肉・玉ねぎ・白菜 チンゲン菜・人参・椎茸 イカ・エビ・もやし 鶏ガラ  りんごジュース・ハッピーターン
<b>20</b> ごはん 筑前煮 にゅうめん  米・豚肉・れんこん 人参・ごぼう・たけのこ 椎茸・こんにゃく・絹さや かまぼこ・じゃが芋・ネギ そうめん・うすあげ・醤油  牛乳・野菜チップス	<b>21</b> 昆布ごはん さわらの醤油漬け ゆず大根 長ネギのみそ汁  米・さわら・生姜・大根 ゆず・長ネギ・うすあげ わかめ・青ネギ・みそ 塩昆布  ヤクルト・マカロキきなこ	<b>22</b> ゆかりごはん ちゃんこうどん 野菜ゼリー  米・ゆかり・うどん・豚肉 白菜・玉ねぎ・人参 うすあげ・しめじ・ごぼう えのき・かまぼこ・醤油 こんにゃく・野菜ゼリー  ふかし芋	<b>23</b> 天皇誕生日	<b>24</b> ごはん 高野豆腐の 卵とじ きんぴら春雨  米・高野豆腐・玉ねぎ 卵・人参・かまぼこ しめじ・ごぼう・春雨 グリーンピース・豚肉 青ネギ・砂糖・醤油  野菜ジュース・メープルパン	<b>25</b> ハヤシライス  米・牛肉・玉ねぎ・人参 マッシュルーム グリーンピース・ハヤシルウ  りんごジュース・ぼたぼた焼き	
<b>27</b> 山吹ごはん わかめのみそ汁 千切大根煮付  米・卵・人参・ちりめん 白ゴマ・野沢菜漬 わかめ・玉ねぎ・青ネギ 千切大根・うすあげ ちくわ・みそ・砂糖・醤油  牛乳・フライドポテト	<b>28</b> きつね寿司 ★ 豆腐のすまし汁 りんご  米・うすあげ・黒ゴマ 人参・絹さや・豆腐 玉ねぎ・三つ葉・えのき 砂糖・酢・醤油 りんご  ヤクルト・かりんとう					

☆献立は変更することがあります。 日付の下に★マークのついた日の献立は園のInstagramで公開いたします。ぜひご覧ください。