

# 2月の献立



	1日(火)	2日(水)	3日(木)	4日(金)
	ごはん 鶏の照り焼き かぼちゃの炊き合わせ 小松菜のおかか和え みそ汁 きな粉もち・牛乳 エネルギー 856 kcal たんぱく質 44.2 g	中華丼 茎わかめのサラダ 中華スープ 杏仁豆腐 牛乳 エネルギー 842 たんぱく質 37.5 g	恵方巻 福豆 つみれ 果物 牛乳 エネルギー 84 kcal たんぱく質 36.2 g	ごはん 鶏の照り焼き かつお つけ びたし みで汁 かぼちゃプリン・牛乳 エネルギー 843 kcal たんぱく質 43.4 g
	7日(月)	8日(火)	9日(水)	10日(木)
ごはん イカのグリル焼き 里芋のごま味噌煮 小松菜の磯和え レタススープ コーヒーゼリー・牛乳 エネルギー 821 kcal たんぱく質 44.6 g	ごはん 鶏肉のママレード焼き 焼きビーフン 大根のそぼろあん みそ汁 果物・牛乳 エネルギー 872 kcal たんぱく質 41.8 g	麻婆麺 即席 チー 白菜 果物 牛乳 エネルギー 838 kcal たんぱく質 42.6 g	カオマンガイ のカレー煮 ン 牛乳 エネルギー 866 kcal たんぱく質 41.6 g	11日(金) 建国記念の日
14日(月)	15日(火)	16日(水)	17日(木)	18日(金)
バレンタイン メニュー 	ごはん 豆腐ハンバーグ：温野菜添え ペンネ・トマトソース コールスローサラダ わかめスープ 果物・牛乳 エネルギー 879 kcal たんぱく質 38.1 g	ポークカレー 大根サラダ 果物 牛乳 エネルギー kcal たんぱく質 g	ごはん 鶏肉のコーンフレーク揚げ 大根とちくわの煮物 ほうれん草のサラダ みそ汁 ピーチゼリー・牛乳 エネルギー 868 kcal たんぱく質 35.3 g	18日(金) 自宅学習
21日(月)	22日(火)	23日(水)	24日(木)	25日(金)
自宅学習	自宅学習	天皇誕生日	自宅学習	ごはん 豚肉とキャベツのみそ炒め じゃがいものカレー煮 とうもろこしのスープ ごまプリン 牛乳 エネルギー 880 kcal たんぱく質 34.5 g
28日(月)	ソフトフランスパン 鶏肉のトマトソースがけ ブロッコリーサラダ コーンシチュー ヨーグルトムース 牛乳 エネルギー 849 kcal たんぱく質 38.1 g			

大根・かぶ・ごぼう・里芋・れんこん・しょうがなどの冬野菜は体を温める野菜です。  
 積極的にとるようにしましょう。  
 体が温まると免疫力があがり、病気になりにくい体になります。

