

2月のこんだて

気温も低く、風も冷たい季節です。
毎日食事をしっかりとって、睡眠をたっぷりとって
風邪に負けず、今月も元気に過ごしましょう。

日	しゅしょく	てんかぶつ	しゅさい	ふくさい	おしる	デザート
2 月	コッペパン	いちご ジャム	じゃがいもの ミートグラタン	かいそうサラダ	やさいスープ	
3 火	ごはん		いわしの かばやきふう	やさいのゆずかあえ	だいこんのみそしる	とうにゅうプリン
4 水	こがたあげパン		わふうスパゲティ	ごまドレッシング サラダ		
5 木	ごはん		とりにくの マスタードやき	おかかあえ	ハッピーみそしる	
6 金	むぎごはん	あじつけ のり	てづくりがんも	はくさいのこんぶあえ	じゃがいもの みそしる	
9 月	こめこパン		さけのケチャップ がらめ	ブロッコリーサラダ	ぐだくさん コーンスープ	
10 火	ごはん		さばのみそだれかけ	ほうれんそうの おひたし	けんちんじる	みかんクレープ
12 木	ちゅうかどんぶり			さつまいもサラダ		デコポン
13 金	むぎごはん		てづくりハンバーグ	じゃこサラダ	たまごうかくスープ	
16 月	こくとうパン		ポークピーンズ	ふゆのげんきサラダ		せとか
17 火	ぎゅうごぼう ごはん		すずきの たつたあげ	キャベツのごまあえ	ぐだくさん みそしる	みかんゼリー
18 水	ぜんりゅうふんパン		とりにくのてりやき	ポイルやさい	ミネストローネ	
19 木	ごはん		さけのこうみやき	やさいのゆずかあえ	オリーブとんの とんじる	りんごゼリー
20 金	ビーフカレー			なばなのサラダ		スイートスプリング
24 火	ごもくうどん		しろみざかなの からあげ	もやしの ごまドレッシングあえ		とうにゅうプリン タルト
25 水	ごはん		まーぼーどうふ	はるさめサラダ		ヨーグルト
26 木	むぎごはん		とりにくのからあげ	はるのげんきサラダ	じゃがいもの みそしる	いちご
27 金	ゆかりごはん		こうやどうふの たまごとじ	やさいのあますあえ		ネーブル

※毎食、牛乳がつきます。
※色つき枠は保育所のみ

中央保育所