

# 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		ポークビーンズ	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		まーぼー豆腐	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