

# 2月のこんだてひょう



旭が丘幼稚園

日	曜	お昼のこんだて	カロリー (kcal)	赤色の食品 (からだをつくる)	緑色の食品 (からだの調子を整える)	黄色の食品 (エネルギーのもととなる)
1	土	ツナカレー フルーツポンチ 牛乳	/	ツナ 牛乳	人参 玉葱 しめじ りんご みかん	米 油 じゃがいも
3	月	わかめごはん 味噌汁 豚肉と大豆の揚げ煮 牛乳	460	豚肉 大豆 豆腐 味噌 牛乳	人参 竹の子 こんにゃく しいたけ えのき 小松菜	米 砂糖 じゃがいも
4	火	ごはん いわしのみそ煮 ほうれん草のナムル 味噌汁 牛乳	450	魚 味噌 牛乳	ほうれん草 もやし 人参 なめこ 大根 葱	米 ごま油 ごま
5	水	ポークカレー チーズ りんご入りフレンチサラダ 牛乳	535	豚肉 チーズ 牛乳	玉葱 人参 グリンピース 白菜 りんご 人参 キュウリ	米 油 砂糖 じゃがいも
6	木	ロールパン さつま芋サラダ ちゃんぽん 牛乳	490	豚肉 なた 牛乳	キャベツ 人参 玉葱 もやし メンマ きくらげ 小松菜 コーン レーズン	小麦粉 さつま芋 ごま油 中華めん マヨネーズ
7	金	ごはん ピビンバ 味噌汁 フルーツ 牛乳	465	豚肉 卵 油あげ 味噌 牛乳	ほうれん草 もやし 人参 かぼちゃ えのき 玉葱 果物	米 油 砂糖 ごま油 ごま
8	土	焼きそば 中華風野菜スープ 牛乳	/	豚肉 卵 豆腐 牛乳	キャベツ 玉葱 人参 もやし ピーマン 青のり わかめ	中華めん 油 ごま油
10	月	ごはん 魚のフライ 3色お浸し 味噌汁 牛乳	458	魚 味噌 牛乳	キャベツ 人参 もやし 白菜 えのき わかめ	米 油 砂糖
12	水	キャロットピラフ 和風サラダ 豆腐と春雨のスープ 牛乳	450	とり肉 ハム 豆腐 牛乳	玉葱 人参 マッシュルーム グリンピース しいたけ もやし コーン 生姜 春雨 チンゲン菜 ほうれん草	米 砂糖 ごま油
13	木	春のお寿司 サラダステーキ ゼリー キャベツとみかんの甘酢 野菜汁 牛乳	502	卵 魚 牛乳	しいたけ 人参 れんこん 青のり ブロッコリー みかん キャベツ コーン 白菜 えのき 葱 果物	米 砂糖 ごま 里芋
14	金	菜めし マーボー豆腐 華風あえ 牛乳	473	豚肉 ハム 豆腐 味噌 牛乳	青菜 にんにく 葱 人参 には もやし キュウリ 春雨	米 砂糖 ごま ごま油
15	土	肉玉うどん 金時豆煮 フルーツ 牛乳	/	豚肉 なた 卵 ささげ 牛乳	人参 玉葱 小松菜 果物	小麦粉 砂糖
17	月	ごはん ちくわのいそべあげ コーン入りお浸し 味噌汁 牛乳	453	ちくわ ハム 油あげ 味噌 牛乳	青のり ほうれん草 もやし コーン 白菜	米 油 じゃがいも
18	火	ごはん 鶏のから揚げ 切干大根入りお浸し 白菜と卵のスープ 牛乳	462	とり肉 卵 牛乳	生姜 小松菜 切干大根 人参 白菜 には	米 油
19	水	焼きそば フレッシュサラダ 小魚 牛乳	465	豚肉 魚 ヨーグルト 牛乳	キャベツ 玉葱 人参 もやし ピーマン しめじ 青のり みかん ブロッコリー キュウリ	中華めん 油 マヨネーズ
20	木	食パン ジャム ミートボール 牛乳 野菜のナムル つぶつぶコーンスープ	495	豚肉 とり肉 ハム ベーコン 牛乳	ほうれん草 人参 もやし キュウリ 玉葱 コーン パセリ	小麦粉 砂糖 ごま油 クルトン
21	金	ごはん あじつけのり 肉豆腐 切干大根とツナの和えもの 牛乳	490	豚肉 ツナ 豆腐 牛乳	玉葱 人参 こんにゃく えのき 葱 生姜 小松菜 切干大根 人参	米 砂糖 ごま油
22	土	ポークカレー フルーツポンチ 牛乳	/	豚肉 牛乳	玉葱 人参 りんご みかん	米 油 じゃがいも
25	火	ごはん ごまふりかけ 肉じゃが けんちん汁 牛乳	480	豚肉 油あげ 牛乳	玉葱 人参 グリンピース こんにゃく 大根 ごぼう	米 油 砂糖 ごま じゃがいも 里芋
26	水	スパゲティミートソース チーズ コールスローサラダ 牛乳	485	豚肉 チーズ 牛乳	人参 玉葱 しめじ ピーマン トマト パセリ キャベツ キュウリ コーン	スパゲティ 油 マヨネーズ
27	木	ロールパン ふわふわオムレツ ゆでブロッコリー 野菜スープ 牛乳	489	豚肉 卵 豆腐 牛乳	コーン 玉葱 人参 ピーマン ブロッコリー 白菜 セロリ パセリ	小麦粉 油 砂糖
28	金	ゆかりごはん 八宝菜 味噌汁 牛乳	451	豚肉 かまぼこ 油あげ 味噌 牛乳	しそ 竹の子 人参 白菜 チンゲン菜 しいたけ 玉葱 大根	米 油 ごま油 じゃがいも

