



月	火	水	木	金
3	4	5	6	7
ごはん	こめこしょう 米粉小コッペパン	ごはん	ソフトフランスパン	ごはん
ぎゅうにゅう 牛乳	ぎゅうにゅう 牛乳	ぎゅうにゅう 牛乳	ぎゅうにゅう 牛乳	ぎゅうにゅう 牛乳
こめこ 米粉のキーマカレー	や 焼きそば	じる のっぺい汁	わかどり に 若鶏のクリーム煮	い どうふ 炒り豆腐
ふくじんづけ 福神漬	はるま 春巻き	ぶたにく 豚肉のコチュジャンいため	ソフトサラミ	ブロッコリーのごまあえ
フルーツのゼリーあえ	えだまめ 枝豆	オレンジ	キャベツソテー	
			りんごジャム	
10	11	12	13	14
わかめごはん	けんこくきねんび 建国記念日	ごはん	あ 揚げパン	ごはん
ぎゅうにゅう 牛乳		ぎゅうにゅう 牛乳	ぎゅうにゅう 牛乳	ぎゅうにゅう 牛乳
だんごじる ちぎり団子汁		とうふ 豆腐チゲ	とりにく やさい 鶏肉と野菜のスープ	はっほうさい 八宝菜
あ にもの さつま揚げの煮物		もやしのナムル	ほうれんそう ほうれん草オムレツ	しゅうまい コーン焼売
		オレンジ	バナナ（1/2ぼん）	
17	18	19	20	21
ごはん	しょう 小ごはん	ごはん	こめこ 米粉バターパン	ごはん
ぎゅうにゅう 牛乳	ぎゅうにゅう 牛乳	ぎゅうにゅう 牛乳	ぎゅうにゅう 牛乳	ぎゅうにゅう 牛乳
たまごカレー	きざみきつねうどん	とうふ に 豆腐のオイスターソース煮	ミネストローネ	ぶたにく いも しょうがに 豚肉と芋の生姜煮
ふくじんづけ 福神漬	いそべあ ちくわの磯辺揚げ	に しんおろし煮	チーズポテト	きりほしだいこん かいそう 切干大根と海藻のあえもの
にしよく 二色フルーツ	バナナ（1/2ぼん）			
24	25	26	27	28
てんのうたんじょうびふりかえきゅうじつ 天皇誕生日振替休日	ごはん	ごはん	こめこまる きりこ 米粉丸コッペ切込みパン	ごはん
	ぎゅうにゅう 牛乳	ぎゅうにゅう 牛乳	ぎゅうにゅう 牛乳	ぎゅうにゅう 牛乳
	じる けんちん汁	く どうにゅうとんじる 具たくさん豆乳豚汁	クラムチャウダー	に そぼろ煮
	わふう つつ や 和風きんぴら包み焼き	さばしょうが煮	チキンカツ	はるさめ 春雨サラダ
	りんご	オレンジ	おんやさい 温野菜	
【献立紹介】 2月4日「春巻き」 はるま ちゅうごく た りょうり 春巻きは、中国で食べられる料理です。 はる は ゆさい つか つく ぐざい 春に生えてくる、だけのこや野菜を使って作るものを具材 にして巻くので、春巻きという名前です。中国では、揚 げない春巻きがあり、春のお祝い事のときに、縁起物とし て食べられるそうです。		【献立紹介】 2月26日「減塩メニュー」 げんえん ことば し 「減塩」という言葉を知っていますか？「減塩」は、塩を減らすと書きます。 ひと からだ ひつよう えんぶん ですが、おお 多くとりすぎると血管が硬くなったり、血管に強い力が かかってしまいます。そうすると心臓や脳の調子が悪くなりやすいです。減塩を小さい ころから続けることで、大人になったときも元気に生活できます。「具たくさん豆乳豚 汁」と「さばしょうが煮」のどちらも減塩の工夫がされているので、チェックしてみ てください。		