


2がつのこんだて



日 にち	こんだてめい	 からだ しょうひん (体をつくる食品)		 からだちょうしとの しょうひん (体の調子を整える食品)		 (エネルギーになる食品)	
		1 群	2 群	3 群	4 群	5 群	6 群
2/1	むぎごはん ぎゅうにゅう えびのフリッター ナムル マーボーあつあげ	えび あつあげ ぎゅうにく ぶたにく みそ	ぎゅうにゅう	チンゲンサイ にんじん にら	もやし だいこん たまねぎ はくさい しょうが にんにく	ごはん むぎ かたくりこ こむぎこ	あぶら ごま
2/2	りんごパン ぎゅうにゅう ほうれんそうグラタン ポイルやさい コンソメスープ	とりにく	ぎゅうにゅう チーズ	ほうれんそう ブロッコリー にんじん パセリ	とうもろこし エリンギ たまねぎ キャベツ だいこん	りんごパン こむぎこ じゃがいも	バター
2/3	〈せつぶんこんだて〉 むぎごはん ぎゅうにゅう いわしのかばやき いそあえ だいこんのみそしる せつぶんまめ	いわし あぶらあげ みそ だいた	ぎゅうにゅう のり	こまつな にんじん ねぎ	しょうが はくさい だいこん たまねぎ	ごはん むぎ かたくりこ さとう	あぶら ごま
2/4	むぎごはん ぎゅうにゅう げんきハンバーグ りっちゃんサラダ はくさいスープ	ぎゅうにく ぶたにく とうふ たまご ハム かつおぶし	ぎゅうにゅう ひじき チーズ こんぶ	トマト にんじん パセリ	たまねぎ しいたけ キャベツ きゅうり とうもろこし はくさい	ごはん むぎ パンこ さとう じゃがいも	あぶら
2/8	むぎごはん ぎゅうにゅう あげだしとうふ アーモンドあえ じゃこいりみそしる いよかん	とうふ かつおぶし みそ	ぎゅうにゅう ちりめんじゃこ わかめ	こまつな にんじん	キャベツ たまねぎ だいこん いよかん	ごはん むぎ さとう かたくりこ じゃがいも	あぶら アーモンド
2/9	あげパン(きなこ) ぎゅうにゅう かいそうサラダ キャベツのスープに	きなこ ウインナー	ぎゅうにゅう わかめ こんぶ	にんじん ブロッコリー いんげん	だいこん とうもろこし キャベツ しめじ	パン さとう	あぶら
2/10	むぎごはん ぎゅうにゅう さごしのさいきょうやき ゆかりあえ すいとん いちご	さごし みそ あぶらあげ	ぎゅうにゅう	こまつな あかしそ にんじん ねぎ	キャベツ だいこん たまねぎ ごぼう しいたけ いちご	ごはん むぎ さとう すいとん	
2/12	むぎごはん ぎゅうにゅう やしししゃも きんときまめのにまめ おでん	とりにく うずらたまご あごだんご	ぎゅうにゅう ししゃも こんぶ	にんじん	だいこん こんにやく	ごはん むぎ きんときまめ さとう さといも	
2/15	チキンライス ぎゅうにゅう プレーンオムレツ いろどりサラダ マセドアンスープ	とりにく たまご ベーコン	ぎゅうにゅう	にんじん あかピーマン ほうれんそう いんげん	たまねぎ エリンギ とうもろこし キャベツ だいこん	ごはん むぎ さとう じゃがいも	あぶら

日 にち	こんだてめい	 からだ しょうひん (体をつくる食品)		 からだちょうしとの しょうひん (体の調子を整える食品)		 (エネルギーになる食品)	
		1 群	2 群	3 群	4 群	5 群	6 群
2/16	ココアトースト ぎゅうにゅう ひじきサラダ キャロットスープ	とりにく だいた	ぎゅうにゅう ひじき	こまつな にんじん パセリ	キャベツ たまねぎ きピーマン レモン しめじ えだまめ	パン さとう しろいんげんまめ きんときまめ こむぎこ	マーガリン あぶら バター
2/17	むぎごはん ぎゅうにゅう てづくりさつまあげ ごまマヨネーズあえ たかなのみそしる	とびうお たまご ハム あつあげ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん ブロッコリー たかな	ごぼう たまねぎ キャベツ	ごはん むぎ さとう さつまいも	マヨネーズ ごま あぶら
2/18	むぎごはん ぎゅうにゅう ぶたキムチいため みずなのちゅうかサラダ わかめスープ ワインゼリー	ぶたにく とりにくだんご	ぎゅうにゅう わかめ	にら みずな こまつな にんじん	もやし はくさいキムチ こんにやく キャベツ だいこん	ごはん むぎ さとう ワインゼリー	あぶら
2/19	むぎごはん ぎゅうにゅう いりこ とりにくのさっぱりに わふうサラダ あさりのすましじる	とりにく ちくわ かつおぶし とうふ あさり	ぎゅうにゅう いりこ	ほうれんそう にんじん ねぎ	しょうが キャベツ ごぼう しめじ たまねぎ	ごはん むぎ さとう	マヨネーズ
2/22	ちゅうかどんぶり ぎゅうにゅう ハタハタのからあげ パンサンズー	ぶたにく いか うずらたまご ハム	ぎゅうにゅう ハタハタ	にんじん チンゲンサイ こまつな	はくさい しいたけ キャベツ	ごはん むぎ かたくりこ マロニー さとう パンこ	あぶら
2/24	むぎごはん ぎゅうにゅう カミカミビーフ こんぶあえ なめこのみそしる	ぎゅうにく みそ	ぎゅうにゅう こんぶ	こまつな にんじん ねぎ	たまねぎ にんにく はくさい なめこ	ごはん むぎ さとう かたくりこ じゃがいも	あぶら
2/25	むぎごはん ぎゅうにゅう タンドリーさば なっとうあえ えのきのすましじる	さば なっとう かつおぶし かまぼこ	ぎゅうにゅう ヨーグルト	にんじん ほうれんそう ねぎ	にんにく レモン キャベツ うめぼし えのきたけ たまねぎ	ごはん むぎ	
2/26	むぎごはん ぎゅうにゅう とんかつ じゃこあえ とうふのみそしる	ぶたにく たまご とうふ あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう ちりめんじゃこ わかめ	こまつな にんじん	キャベツ たまねぎ	ごはん むぎ こむぎこ パンこ	あぶら

