

2月 こん だて ひょう わくわく献立表

しゅん た もの
旬の食べ物

しゅんぎく
春菊 ブロッコリー

そう こまつな
ほうれん草 小松菜 みかん

こんげつ もくひょう
今月の目標

かんが しょくじ
マナーを考えて食事をしよう!

		1 (水) ピタパン ケバブ バブチュ・チョルバス ヨーグルト <トルコのあじ>	2 (木) いわしのかばやき マロニーのすのもの みそけんちんじる ふくまめ	3 (金) やきにくどん トックいりたまごスープ おこめ de みかんタルト
6 (月) とんかつ ボイルキャベツ いものこしる	7 (火) さばのこうみやき おでん まめまめみそしる	8 (水) コッペパン ハムカツ イタリアンスパゲティ さつまいものシチュー	9 (木) キムチチャーハン ちゅうかコーンスープ	10 (金) とりにくの ケチャップあえ ひじポテサラダ はくさいスープ
13 (月) ちくわのいそべあげ ごもくだいず すましじる	14 (火) ハンバーグ・ デミソースがけ コーンサラダ チョコプリン	15 (水) にくうどん コロッケ ツナごぼうサラダ	16 (木) マーボーだいこん ナムル サンラータン	17 (金) たちうおのたつたあげ ゆかりあえ きみのふるさとみそしる
20 (月) カレーライス フレンチサラダ	21 (火) とりてん ぽんずあえ かきたまじる	22 (水) ハニーロール ボロネーゼ グリーンサラダ	23 (木) てんのうたんじょうび	24 (金) くりごはん しろみぎかなフライ ごまあえ いなかじる
27 (月) あげギョーザ ちゅうかマヨサラダ わかめスープ	28 (火) たきこみごはん とうふハンバーグ にゅうめん			