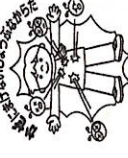




2月のこんだて



月	火	水	木	金
<p>大豆から作られる食べ物</p> <p>大豆 (とうふ) 油揚げ 豆腐 (あぶら揚げ) (ヒヤメ) 納豆 大豆もやし 大豆油</p> <p>みそ しょうゆ</p>	<p>6 いかのみそやき やさい けんちん ごぞねごはん</p> <p>7 ちびさやき うめおかか ごはん りぞみそ</p>	<p>1 カレーライス フルーツ yogurt かいしょうサラダ</p> <p>2 ハンバーグ ごはん やさいスープ</p>	<p>3 いわしのつぷに まめごはん やさいの おかわみそ ふぶきじり</p> <p>9 ケバビツチ ライス ポーション ポーション ライス</p>	<p>10 はるまき ごもくタンメン けん スープ</p> <p>17 やきしやくも ちゆわおごわ トウモロコシ スープ</p>
<p>13 さげのさいやき ごぞねごはん いかに なまごは れんちん のり のり のり</p> <p>初午 (はつうま) のこんだてお細いしめつです。</p>	<p>14 だしこんおろしスグリン かた-ショコラ かみかみ たがごはん</p> <p>20 たらの特スグリン ごぞねごはん だいこん (はるまき) のスープ おろし のり のり</p>	<p>8 パインおにぎり なまあげまじり りぼん りぼん</p> <p>15 (いらまんじゅう) りんご りんご りんご</p>	<p>16 どりーのレモンようか ゆかりごはん みかん</p> <p>23 天皇誕生日 てんのうたんじようび</p>	<p>24 にくじゃが ごはん にんじん にんじん</p> <p>にはは、かせ予防に効果があります。</p>
<p>18 西京みやげ 白みそで味つけます おろし おろし おろし おろし おろし おろし</p> <p>27 ふりおろしかけ ごぞねごはん ごぞねごはん ごぞねごはん ごぞねごはん ごぞねごはん ごぞねごはん</p> <p>冬に脂がのる「ぶり」、大根おろしは食べ合わせることで消化がよくなります。</p>	<p>21 はさのおおひし おろし おろし おろし おろし おろし おろし</p> <p>28 ゆずドレッシングサラダ ツマト はさのりんご</p>	<p>22 ソースかつどん みだんじり みだんじり みだんじり</p> <p>29 今月の目標 どきどき どきどき どきどき どきどき どきどき どきどき</p> <p>食事に^{よく}ついて^{よく}ふりかえろう 食^{よく}べているかな? 健康^{よく}によい食事が^{よく}できているかな?</p>	<p>25 しゃもは1-3年 尻、4-6年は2度です</p> <p>26 しゃもは1-3年 尻、4-6年は2度です</p> <p>29 今月の目標 どきどき どきどき どきどき どきどき どきどき どきどき</p>	<p>30 しゃもは1-3年 尻、4-6年は2度です</p> <p>31 しゃもは1-3年 尻、4-6年は2度です</p>

食材の購入の都合により、献立を変更する場合があります。