

2月のこんだて

1年で一番気温が低く、風も冷たい時期です。
食事をしっかりとって、体調を崩さず今月も元気に過ごしましょう。うがい・手洗いも忘れずに！

日	しゅしょく	てんかぶつ	しゅさい	ふくさい	おしる	デザート
3月	コッペパン		ポトフ	れんこんチップス		フルーツポンチ
4火	ごはん		さばのみそだれかけ	こまつなのおひたし	けんちんじる	ぶどうゼリー
5水	わかめごはん		さけのしおやき	きゅうりとツナのあえもの	やさいのみそしる	いちご
6木	むぎごはん	あじつけのり	てづくりがんも	はくさいのこんぶあえ	じゃがいものみそしる	
7金	おやかどんぶり			れんこんのごまネーズサラダ		ネーブル
10月	こがたコッペパン		クリームスパゲティ	グリーンサラダ		
12水	こめこパン		ぐだくさんオムレツ	ごまドレッシングサラダ	わかめスープ	
13木	ごはん		やきとうふのそぼろに	きりぼしだいこんとあおなごますあえ		ヨーグルト
14金	むぎごはん		てづくりハンバーグ	パセリポテト	やさいスープ	
17月	コッペパン		ポークビーンズ	ブロッコリーサラダ		せとか
18火	ぎゅうごぼうごはん		とりにくのからあげ	キャベツのごまあえ	ぐだくさんみそしる	
19水	ちゅうかどんぶり			さつまいもサラダ		はるみ
20木	むぎごはん		まつかぜやき	やさいのゆずかあえ	オリーブふたのとんじる	
21金	チキンカレー			なばなのサラダ		スイートスプリング
25火	ごもくうどん		しろみざかなのからあげ	もやしのごまドレッシングあえ		とうにゅうプリンタルト
26水	むぎごはん		とりにくのみそやき	ゆかりあえ	かきたまじる	
27木	ごはん		まーぼーとうふ	はるさめサラダ		いちご
28金	ちらしずし		しろみざかなのたつたあげ	すみそあえ	すましじる	ひなあられ

※毎食、牛乳がつきます。
※色つき枠は保育所のみ

中央保育所