

日	こんだて めい 献立名	牛乳	あかのなかま 赤の仲間 ちやくになる 血や肉になる	きのなかま 黄の仲間 ねつやちからのもとになる 熱や力の元になる	みどりのなかま 緑の仲間 からだのちょうしをととのえる 体の調子を整える	ちょうみりょう 調味料	エネルギー kcal
16 金	ごはん	○		米			854
	チキンナゲット		チキンナゲット	あぶら			
	ナポリタン炒め		ウィンナー	じゃがいも, マカロニ	たまねぎ, ビーマン, マッシュルーム, トマトピューレ	ケチャップ, コンソメ	
	ツナわかめサラダ		わかめ, ツナ	和風ドレッシング	キャベツ, しめじ, にんじん		
19 月	ごはん	○		米			882
	佐賀県産の鶏からあげ		有明とり肉	かたくり粉, あぶら	しょうが, にんにく	塩こうじ	
	南瓜豆乳クリームスープ		大豆, 豆乳	じゃがいも	キャベツ, たまねぎ, 人参, コーン, かぼちゃ	シチューの素	
	卵サラダ		卵	マヨネーズ	ブロッコリー, にんじん, きゅうり		
20 火	ごはん	○		米			820
	さばの照り焼き		さば			塩こうじ	
	そばろ豆腐汁		ひき肉, 豆腐	さとう, かたくり粉	にんじん, しいたけ, ごまつな, しょうが	しょうゆ, しお, だし	
	れんこんのひじき煮		ひじき, 油あげ	こんにやく, さとう	にんじん, れんこん	しょうゆ, みりん, だし	
	ヨーグルト		ヨーグルト				
21 水	ごはん	○		米			786
	いかフライ		イカフライ	あぶら			
	根菜煮		とり肉	こんにやく, 里芋, さとう	にんじん, だいこん, ごぼう, たけのこ, 枝豆	だし, しょうゆ	
	五目和え		卵	はるさめ, さとう	にんじん, きゅうり, きくらげ	す, しお	
22 木	ごはん	○		米			820
	鶏のフレック焼き		とり肉	マヨネーズ, コーンフレック		しお	
	厚揚げの八宝菜		厚揚げ	かたくり粉, ごま油	はくさい, にんじん, たまねぎ, きくらげ, コーン, たけのこ	ガラスープ, しょうゆ	
	サラダ		ツナ	コールスロウドレッシング	カリフラワー, ブロッコリー, キャベツ		
26 月	ごはん	○		米			812
	チキンチャップ		とり肉	かたくり粉	たまねぎ, にんにく, トマトピューレ	ケチャップ, コンソメ	
	ポトフ		ベーコン	じゃがいも	キャベツ, たまねぎ, にんじん, 枝豆	コンソメ, しょうゆ	
	わかめともやしのナムル		わかめ	ごま油, ごま	もやし, にんじん	ガラスープ, しお	
27 火	ごはん	○		米			854
	揚げぎょうざ		ぎょうざ	てんぷら粉, あぶら			
	鶏と野菜の甘辛煮		とり肉	さつまいも, あぶら, さとう, かたくり粉	れんこん, にんじん, たまねぎ, 枝豆	ガラスープ, しょうゆ, トウバンジャン	
	白菜のゆかり和え				はくさい, きゅうり, ゆかり		
	有明味付け海苔		味付のり				
28 水	ひじきごはん	○	油あげ, ひじき	米, さとう	にんじん	だし, しょうゆ	806
	豚肉のしょうが焼き		ぶた肉		しょうが	塩こうじ	
	もずく卵スープ		もずく, 卵, 豆腐	ごま油	チンゲンサイ, たまねぎ	ガラスープ, しょうゆ	
	スパゲティサラダ		かにかま	スパゲティ, マヨネーズ	にんじん, きゅうり		
29 木	ごはん	○		米			786
	エビフライ		えびフライ	あぶら			
	厚揚げのみそ汁		厚揚げ, 煮干し, みそ	こんにやく	たまねぎ, 人参, ごぼう, ねぎ		
	小松菜のごま和え			さとう, ごま, ごま	ごまつな, もやし, にんじん	しょうゆ	
	おさつスティック			おさつスティック			

★はし、スプーンは持ってきてください。

★材料入荷の都合で、献立、食材の変更やがある場合があります。

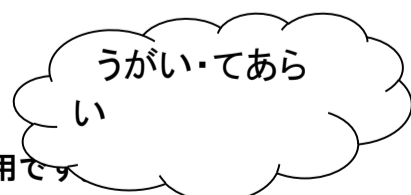
★マヨネーズは、卵不使用マヨ風ソースを使用しています。

★米は、佐賀県産「夢しずく」 パンは、佐賀県産麦「はる風ふわり」100%使用です。

暦の上では春を迎えますが、まだまだ厳しい寒さが続いています。

体調をくずしがちになっていませんか？そんな時は、節分に「鬼は外、福は内」

大きな声を出して豆まきをして、病気や災いを追い払い、福を呼びましょう。



毎朝食べているかな？

