



2月 こんだてひょう



1日 (水)	・豆腐丼 ・ココロスープ	⇒発芽玄米、人参、玉ねぎ、豆腐、ほうれん草 ⇒人参、玉ねぎ、白菜、さつまいも、大根、ブロッコリー おやつ⇒むらさきいもせんべい、バナナ
2日 (木)	・ごはん ・味噌汁 ・じゃがいもの旨煮	⇒発芽玄米 ⇒人参、玉ねぎ、キャベツ、かぼちゃ、椎茸、豆腐、小松菜 ⇒じゃがいも、人参、玉ねぎ、ほうれん草 おやつ⇒ふんわりソフトせん、アップルスイートポテト
3日 (金)	・人参ごはん ・豆乳味噌汁 ・根野菜の煮物	⇒発芽玄米、人参 ⇒人参、玉ねぎ、白菜、かぼちゃ、豆乳、ブロッコリー ⇒大根、人参、さつまいも、豆腐、ほうれん草 おやつ⇒花花せんべい、ハートのプリン
4日 (土)	・ごはん ・味噌汁 ・ほうれん草の白和え	⇒発芽玄米 ⇒人参、玉ねぎ、キャベツ、さつまいも、大根、小松菜 ⇒ほうれん草、人参、豆腐 おやつ⇒紫いもふんわりせんべい、バナナ
6日 (月)	・ごはん ・味噌汁 ・鮭のクリームソースかけ	⇒発芽玄米、七草、人参 ⇒人参、玉ねぎ、白菜、かぼちゃ、豆腐、小松菜 ⇒鮭、人参、玉ねぎ、椎茸、豆乳、ブロッコリー おやつ⇒ベビースティック、スティックポテト
7日 (火)	・ひじきご飯 ・ビーフン汁 ・さつまいもの煮物	⇒発芽玄米、人参、ひじき ⇒人参、玉ねぎ、キャベツ、ビーフン、豆腐、チンゲン菜 ⇒さつまいも、人参、ほうれん草 おやつ⇒鉄塩せん、蒸しパン
8日 (水)	・そばろ丼 ・トマトスープ	⇒発芽玄米、人参、玉ねぎ、高野豆腐、ほうれん草 ⇒人参、玉ねぎ、白菜、さつまいも、トマト、豆腐、ブロッコリー おやつ⇒かぼちゃボーロ、バナナ
9日 (木)	・ごはん ・味噌汁 ・マッシュポテト	⇒発芽玄米 ⇒人参、玉ねぎ、キャベツ、かぼちゃ、椎茸、豆腐、小松菜 ⇒じゃがいも、人参、玉ねぎ、ほうれん草 おやつ⇒サクっとあられ、きなこおはぎ風
10日 (金)	・おかかごはん ・中華スープ ・豆腐のとろとろ煮	⇒発芽玄米、人参、かつお節 ⇒人参、玉ねぎ、白菜、春雨、チンゲン菜 ⇒豆腐、人参、玉ねぎ、ほうれん草 おやつ⇒紫いもチップ、いちごゼリー
13日 (月)	・ごはん ・味噌汁 ・赤魚のあんかけ	⇒発芽玄米 ⇒人参、玉ねぎ、白菜、じゃがいも、豆腐、小松菜 ⇒赤魚、人参、玉ねぎ、ほうれん草 おやつ⇒あかちゃんせんべい、スイートポテト
14日 (火)	・なめし ・味噌汁 ・大根と大豆の煮物	⇒発芽玄米、人参、小松菜 ⇒人参、玉ねぎ、キャベツ、かぼちゃ、豆腐、小松菜 ⇒大根、人参、大豆、ほうれん草 おやつ⇒むらさきいもせんべい、煮りんご
15日 (水)	・豆腐丼 ・野菜スープ	⇒発芽玄米、人参、玉ねぎ、豆腐、ほうれん草 ⇒人参、玉ねぎ、白菜、さつまいも、大根、豆腐、ブロッコリー おやつ⇒ふんわりソフトせん、バナナ

16日 (木)	・コーンごはん ・味噌汁 ・じゃがいもの旨煮	⇒発芽玄米、人参、コーン ⇒人参、玉ねぎ、かぼちゃ、キャベツ、椎茸、豆腐、小松菜 ⇒じゃがいも、人参、玉ねぎ、ほうれん草 おやつ⇒花花せんべい、いもようかん
17日 (金)	・ひじきごはん ・ビーフン汁 ・さつまいもの煮物	⇒発芽玄米、人参、ひじき ⇒人参、玉ねぎ、豆腐、白菜、ビーフン、チンゲン菜 ⇒さつまいも、人参、ほうれん草 おやつ⇒よもぎ入りあかちゃんせんべい、オレンジゼリー
18日 (土)	・ドリア風 ・野菜スープ	⇒発芽玄米、人参、玉ねぎ、豆乳、ブロッコリー ⇒人参、玉ねぎ、キャベツ、かぼちゃ、豆腐、大根、小松菜 おやつ⇒紫いもふんわりせんべい、バナナ
20日 (月)	・ごはん ・味噌汁 ・鮭の煮つけソースかけ	⇒発芽玄米 ⇒人参、玉ねぎ、白菜、じゃがいも、大根、豆腐、小松菜 ⇒鮭、人参、玉ねぎ、椎茸、ほうれん草 おやつ⇒ベビースティック、オレンジスイートポテト
21日 (火)	・なめし ・クリームスープ ・大豆と豆腐の煮物	⇒発芽玄米、人参、小松菜 ⇒人参、玉ねぎ、キャベツ、かぼちゃ、豆乳、ブロッコリー ⇒大根、人参、豆腐、ほうれん草 おやつ⇒サクっとあられ、蒸しパン
22日 (水)	・そばろ丼 ・トマトスープ	⇒発芽玄米、人参、玉ねぎ、高野豆腐、ほうれん草 ⇒人参、玉ねぎ、キャベツ、さつまいも、トマト、豆腐、ブロッコリー おやつ⇒むらさきいもせんべい、バナナ
24日 (金)	・人参ごはん ・味噌汁 ・豆腐のそばろ煮	⇒発芽玄米、人参 ⇒人参、玉ねぎ、さつまいも、白菜、大根、小松菜 ⇒豆腐、人参、玉ねぎ、ほうれん草 おやつ⇒ふんわりソフトせん、ピーチゼリー
25日 (土)	・すき焼き風丼 ・味噌汁	⇒発芽玄米、人参、玉ねぎ、豆腐、白菜、ほうれん草 ⇒人参、玉ねぎ、かぼちゃ、キャベツ、大根、小松菜 おやつ⇒紫いもふんわりせんべい、バナナ
27日 (月)	・ごはん ・味噌汁 ・赤魚の煮付け	⇒発芽玄米 ⇒人参、玉ねぎ、白菜、じゃがいも、椎茸、大根、豆腐、小松菜 ⇒赤魚 おやつ⇒花花せんべい、スティックポテト
28日 (火)	・ごはん ・カレースープ ・かぼちゃの煮物	⇒発芽玄米 ⇒人参、玉ねぎ、エリンギ、えのき、コーン、油揚げ、さつまいも ⇒かぼちゃ、人参、ほうれん草 おやつ⇒かぼちゃボーロ、煮りんご

◇つぼみ組は2歳以上の献立と同じです。水曜日のみ、めばえ組と同じ献立になります。

◆食材の納品の関係により、献立を変更することがあります。ご了承ください。

※後期食は、発芽玄米を5倍がゆに変更して提供いたします。