

# 2月の献立予定表

2024 多伎こども園

月	火	水	木	金
 <p>2日 節分会 20日 かみかみ&amp;健康メニュー 22日 誕生会 26日 ふるさと食の日 28日 お弁当の日</p>			1 ごはん 鶏肉とがんもの含め煮 ツナおから 玉ねぎとかまぼこのみそ汁	2 ◎ 節分会 おにごはん じゃが芋サラダ いわしのつみれ汁
			人参蒸しパン	きなこ豆
5 ごはん スペイン風オムレツ キャベツとえびのサラダ 豆苗のみそ汁	6 ハリハリゆかりごはん 鶏肉のマーメレード焼き わかめのサラダ もやしのすまし汁	7 むぎごはん あじのみそ焼き 白菜とあさりの煮物 さつま汁	8 ごはん 豚肉のピカタ カリフラワーのごま和え 若竹スープ	9 パン ハンバーグ ごぼうサラダ クラムチャウダー
おからの黒糖蒸しパン	セサミクッキー	一口ドーナツ	黒ごまケーキ	わかめおにぎり
12 ◎ 振替休日 	13 むぎごはん さばの煮付け 白菜のごま酢和え 糸昆布のみそ汁	14 シーフードスパゲッティ じゃが芋のたらこ和え あっさりサラダ わかめとコーンのスープ	15 ごはん ミートボール ほうれん草と白菜のごま和え かぶのみそ汁	16 パン エビグラタン キャベツとえのきのお浸し 卵スープ
	タルタルトースト	きつねおにぎり	フルーツポンチ	ひじきおにぎり
19 ごはん 松風焼き マカロニサラダ なめこのみそ汁	20 ◎ かみかみ&健康メニュー 五穀ごはん ししゃものごま焼き かぶサラダ 切干しとさつま芋のみそ汁	21 ごはん マーボー豆腐 じゃが芋(塩昆布) 白菜とえのきのすまし汁	22 ◎ 誕生会 ハヤシライス 里芋といんげんの煮物 ブロッコリーサラダ	23 ◎ 天皇誕生日 
ラスクのマヨネーズ焼き	グラノーラ入りヨーグルト	マカロニきな粉	バースデーケーキ	
26 ◎ ふるさと食の日 むぎごはん 鮭のレモン焼き サクサクれんこんサラダ 納豆汁	27 みそラーメン かぼちゃのそぼろあんかけ 白菜のおかか和え	28 ◎ お弁当の日 	29 ごはん 筑前煮 二色の芋サラダ 豆苗のみそ汁	
ウィンナーマフィン	ツナ生姜おにぎり	プリン	ちんすこう	

**食事で  
免疫力・体力UP**

冬はインフルエンザなどの感染症が流行する季節。まずは体をあたためる料理で体温を上げましょう。

**免疫力アップ** ビタミン、ミネラルの多い食材…緑黄色野菜や果物

**体力をつける** 発酵食品…納豆、味噌、ヨーグルトなど



- 毎日、デザートにフルーツがついています
- 毎日、牛乳を飲んでいきます
- 都合により、献立内容を変更することがあります



白菜・ほうれん草  
白ねぎ・大根・里芋  
かぶ・れんこん  
ブロッコリー・ごぼう  
りんご・さけ・たらなど

