



2月のこんだて



			1日(木)	2日(金)	3日(土)
			<ul style="list-style-type: none"> 鶏の照り焼き ひじきの炒め煮 たら汁 りんご ◎茹でブロッコリー	<ul style="list-style-type: none"> 鬼さんカレー ブロッコリーとツナのサラダ 赤鬼青鬼ゼリー ◎バナナ	<ul style="list-style-type: none"> うどん汁 ナゲット バナナ
5日(月)	6日(火)	7日(水)	8日(木)	9日(金)	10日(土)
<ul style="list-style-type: none"> ササミのパン粉焼き 花野菜サラダ ミネストローネ バナナ ◎かぼちゃ煮	<ul style="list-style-type: none"> 親子丼 和風サラダ なめこのみそ汁 ヨーグルト ◎チーズ	<ul style="list-style-type: none"> ちくわのゆかり揚げ 五目きんぴら かきたま汁 ゼリー ☆おにぎりデー☆	<ul style="list-style-type: none"> 五目うどん汁 さつまいもの天ぷら 野菜の磯香和え みかん ◎若菜ご飯	<ul style="list-style-type: none"> 鶏肉とじゃが芋のみそソース和え 春雨スープ ゼリー ◎わかめご飯	<ul style="list-style-type: none"> うどん汁 ウインナー みかん
12日(月)	13日(火)	14日(水)	15日(木)	16日(金)	17日(土)
建国記念の日	<ul style="list-style-type: none"> ハムフライ 豚肉と大根の入り煮 寄席豆腐汁 オレンジ ◎茹でブロッコリー	<ul style="list-style-type: none"> ハートのハンバーグ スパゲティサラダ ふわふわスープ キャラメルプリン ☆おにぎりデー☆	<ul style="list-style-type: none"> 鮭マヨ 納豆和え 大根のみそ汁 ゼリー ◎バナナ	<ul style="list-style-type: none"> ポークカレー コールスローサラダ プルプルフルーツ ◎チーズ	<ul style="list-style-type: none"> うどん汁 肉団子 バナナ
19日(月)	20日(火)	21日(水)	22日(木)	23日(金)	24日(土)
<ul style="list-style-type: none"> ササミのレモンソース煮 マカロニサラダ 白菜のみそ汁 りんご ◎さつまい煮	<ul style="list-style-type: none"> たらの味噌マヨ焼き カリフラワーと挽肉のカレー炒め むらくも汁 ゼリー ◎茹でブロッコリー	<ul style="list-style-type: none"> スープスパゲティ 手作りコロッケ 海藻サラダ いちご ◎ゆかりご飯	<ul style="list-style-type: none"> 醤油ラーメン汁 鶏肉のごまみそ焼き ナムル みかん ◎若菜ご飯	天皇誕生日	<ul style="list-style-type: none"> うどん汁 焼売 みかん
26日(月)	27日(火)	28日(水)	29日(木)	※献立は都合により変更になることもあります。 ※◎は3歳未満児の補助食です。 ※2日(金)は行事食、21日(水)は誕生会でご飯はいりません。 ※ももくみ・つぼみくみは29日(木)、カレイの煮つけを提供します。	
<ul style="list-style-type: none"> 塩唐揚げ 五色和え 八宝菜 ゼリー ◎みかん	<ul style="list-style-type: none"> 焼き鮭 切り干し大根の炒め煮 豆腐のみそ汁 りんご ◎かぼちゃ煮	<ul style="list-style-type: none"> 鶏肉と根菜の甘酢照り焼き カニと豆腐のスープ フルーツクリーム和え ☆おにぎりデー☆	<ul style="list-style-type: none"> エビフライ かぼちゃサラダ ポトフ ゼリー ◎わかめご飯		

【2月が旬の食べ物】菜の花

菜の花は春をイメージするかもしれませんが、2月から3月が旬です。花のつぼみと若葉、茎を食べるため、寒い時期が旬となるのです。旬を過ぎるとその苦味が強くなるといわれています。菜の花には、カロテンやビタミンC、B1、B2、葉酸、カルシウムなどのビタミン・ミネラル類が豊富に含まれています。免疫力のアップが期待でき、風邪予防にも役立つとされています。