



2月のこんだて



月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
※献立は都合により変更になることもあります。 ※今月の3日(月)は行事食、25日(火)は誕生会なのでご飯はいりません。					1日
					・肉うどん ・コロケ ・バナナ
3日	4日	△5日△	6日	7日	8日
・鬼さんごはん ・金棒つくね ・ひじきの炒め煮 ・つみれ汁 ・鬼さんゼリー	・ポークカレー ・花野菜サラダ ・フルーツポンチ	・冬野菜グラタン ・ワンタンスープ ・フルーチェ	・さつまいもの天ぷら ・野菜の磯香和え ・五目うどん汁 ・バナナ	・高野豆腐の揚げ煮 ・五目きんぴら ・たら汁 ・ゼリー	・チャンポンうどん ・ナゲット ・バナナ
10日	11日	△12日△	13日	14日	15日
・肉団子 ・ごぼうとれんこんのかみかみサラダ ・クリームシチュー ・ゼリー	建国記念の日	・ちくわのゆかり揚げ ・すき昆布の炒り煮 ・かきたま汁 ・バナナ	・三色丼 ・和風サラダ ・なめこのみそ汁 ・りんご	・ハートのハンバーグ ・おさつサラダ ・ふわふわスープ ・ババロア	・味噌ラーメン ・焼きギョーザ ・バナナ
17日	18日	△19日△	20日	21日	22日
・親子丼 ・茹で野菜サラダ ・大根のみそ汁 ・オレンジ	・赤魚の甘みそ焼き ・切り干し大根の炒め煮 ・白菜のみそ汁 ・ゼリー	・鶏肉と根菜の甘酢照り焼き ・卵スープ ・プルプルフルーツ	・鶏の照り焼き ・納豆和え ・きのこうどん汁 ・りんご	・ハムフライ ・豚肉と大根の炒り煮 ・寄席豆腐汁 ・ゼリー	・カレーうどん ・ウインナー ・バナナ
24日	👑25日👑	△26日△	27日	28日	
天皇誕生日 振替休日	・セレクトバーガー ・コールスローサラダ ・コンソメスープ ・キャラメルプリン	・ササミのレモンソース煮 ・マカロニサラダ ・むらくも汁 ・ヨーグルト	・ササミのパン粉焼き ・五色和え ・麻婆豆腐 ・ゼリー	・ホッケの塩焼き ・豚肉と白菜の炒め物 ・豆腐のみそ汁 ・オレンジ	

【2月が旬の食材】鯖(サバ)

旨味たっぷりで多くの人に好まれる鯖(サバ)。濃厚な脂が美味しいこの時期のサバは「寒サバ」と呼ばれています。サバは必須アミノ酸がバランス良く含まれています。必須アミノ酸は体内で作られることはないため、積極的に口にしていきたいところ。その他、カルシウムの吸収を助けるビタミンDや、貧血予防に効果的な鉄分も豊富です。サバの皮にはビタミンB2が豊富に含まれているので、皮も一緒に食べられるみそ煮や、脂溶性の栄養素であるビタミンDやビタミンEを効率よく摂取できるソテー、サラダ油をしいたフライパンで焼くなどの調理がおすすめです。