



曜日	日にち		献立名	3時のおやつ	もも～さくら追加
月	2	16	ごはん タンドリーチキン 添) レタス スパゲティサラダ 白菜スープ	牛乳 プリンアラモード	牛乳 りんご
火	3		ごはん お魚ハンバーグ 添え (ブロッコリー、ミニトマト) かぼちゃスープ	牛乳 果物 (バナナ) 黒かりんとう	ヨーグルト
水・火	4	17	ごはん 肉じゃが ほうれん草の菜の花風あえ わかめのみそ汁	牛乳 スキム入り大学芋	牛乳 コーンフレーク
木	5	19	ごはん 魚のフライ ブロッコリーサラダ かきたま汁	ミルク 果物 (りんご) チーズ	ヨーグルト
金	6	20	ごはん いかと大根の煮物 春雨の酢の物 じゃがいものみそ汁	牛乳 フルーツサンド	牛乳 あられ
土	7	21	マカロニ入りシチュー ツナコーンサラダ ミニトマト	牛乳 果物 (バナナ)	ごはん 牛乳
月	9	23	ごはん ビーフンスープ かみかみサラダ レバーの甘辛煮	牛乳 ボンデケーション	牛乳 果物 (りんご)
火	24		トッピングカレー 漬物 イチゴゼリー	ヨーグルト 果物 (バナナ) あられ	牛乳 コーンフレーク
水	25		ごはん ミルク鍋 千切大根の炒め物 果物 (いちご)	牛乳 きなこだんご	ヨーグルト
木	12	26	ごはん とんかつ 添え (キャベツ、トマト、みかん) うずら卵とほうれん草の中華スープ	ミルク 果物 (りんご) 黒棒	牛乳 チーズ
金	13	27	ごはん 魚のカレームニエル 甘酢キャベツ みそ汁 果物 (みかん)	お茶 ごまじゃこおにぎり 浅漬け	ヨーグルト
土	14		親子丼 二色野菜の香味づけ 果物 (りんご)	牛乳 ミニパン	ごはん 牛乳
誕生会	18 (水)		コロッケ 野菜サラダ じゃこ飯 豆腐ときのこのすまし汁	お茶 かまぼこ入りうどん	ヨーグルト
べんとうの日	10日 (火)		♥愛情弁当をお願いします。♥	牛乳	ヨーグルト

2月4日は立春、春の始まりという季節の言葉です。春に先駆けて咲く梅の花は心を和ませてくれるものです。しかし、まだまだ寒さのきびしい日が続き、感染症の流行もなかなかおとろえを見せません。手洗い、うがいをしっかり行うとともに、普段からいろいろな食べものをバランスよく食べ、感染症に負けないじょうぶな体をつくりましょう。

今月のメニュー

おさかなハンバーグ

＜おさかなハンバーグの作り方＞（2人分）
魚すり身 80g、れんこん 35g、ねぎのみじん切り小さじ 2、おろししょうが 小さじ 1/4、溶き卵 大さじ 1、みそ 小さじ 1/2、パン粉 大さじ 2
①れんこんのみじん切りにする。②すり身と全ての材料をよく混ぜ、小判型にととのえる。③フライパンで焼く。しょうゆ味のあんをかけても美味しいです♪