









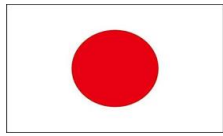














月	火	水	木	金
こんだて  	1 いりこ アーモンド だいこんとチキンのサラダ  コッパンパン ポトフ 牛乳	2 れんこんチップのパリパリふりかけ きゅうにく コロック  むぎごはん ぶたじる 牛乳	3 せつぶんまめ はくさいのあます いわしのみそれに  ごはん すましじる 牛乳	4 ごぼうと ナッツのサラダ  心あげパン♡ にくだんごスープ 牛乳
	パン あぶら さとう じゃがいも アーモンド きゅうにゆう ぶたにく いりこ とりにく にんじん だいこん にんにく キャベツ たまねぎ きゅうり	こめ むぎ こんにやく さとう あぶら じゃがいも パンこ ごま ごまあぶら きゅうにゆう どうぶ ぎゅうにく みそ ぶたにく いかつお しらす(いりこ) にんじん ねぎ だいこん ごぼう しょうが れんこん	こめ さとう ごま ぎゅうにゆう いわし どうぶ かまぼこ だいず (こんぶ・かつお) にんじん たまねぎ はくさい こまつな だいこん えのきたけ	パン さとう あぶら カシューナッツ マヨネーズ きゅうにゆう ミートボール きなこ にんじん ねぎ ごぼう キャベツ もやし しょうが しいたけ きゅうり
7 さかなと ほつれんそうの ちゅうかいだめ わかめの ナムル  ぶちまる むぎごはん スーミータン 牛乳	8 マーシャル ピンズ フロccoliの サラダ  しょくパン クリーム スパゲティ 牛乳	9 ししゃもフライ  こぎつねごはん だいこんの みそじる 牛乳	10 のりの つくだに もやしの ごますあえ  ごはん おでん 牛乳	11 けんこく きねん ひ 建国記念の日 
こめ むぎ さとう あぶら ごま こむぎこ でんぶん ごまあぶら きゅうにゆう ホキ たまご ベーコン しらす わかめ にんじん たまねぎ ねぎ ほうれんそう しめじ しょうが にんにく キャベツ コーン	パン スパゲティめん さとう あぶら ごま マーシャルピンズ きゅうにゆう とりにく ベーコン チーズ にんじん ほうれんそう しめじ たまねぎ ブロccoli だいこん キャベツ	こめ むぎ あぶら さとう パンこ きゅうにゆう ししゃも とりにく あぶらあげ みそ わかめ(いりこ) にんじん だいこん ねぎ ごぼう いんげん たまねぎ	こめ さとう ごま こんにやく じゃがいも きゅうにゆう うずらたまご ちくわ ちぎりあげ あつあげ のり (かつお・こんぶ) にんじん だいこん もやし きゅうり	
14 ひごまるデー ~チンゲンサイ~ ホキフライ  ごもく チンゲンサイと たまごのあんかけ チャーハン スープ 牛乳	15 ココア ビーンズ こまつなの サラダ  しょくパン じゃがいもの ケチャップに 牛乳	16 いっしょく あじつけのり れんこんの カレーいため  むぎごはん きつねうどん 牛乳	17 ミニりんご ゼリー きりほしだいの そくせきづけ  ごはん にくどうぶ 牛乳	18 ネーブル マダイフライ  ミルクパン やさいスープ 牛乳
こめ むぎ あぶら パンこ でんぶん ぎゅうにゆう ホキ たまご ぶたにく ハム (かつお) にんじん チンゲンサイ ピーマン たまねぎ にんにく しいたけ	パン じゃがいも マカロニ さとう あぶら ごま でんぶん ぎゅうにゆう ぶたにく だいず しらす にんじん たまねぎ トマト こまつな しめじ にんにく もやし	こめ むぎ うどんめん さとう ごま あぶら ぎゅうにゆう ぶたにく かまぼこ あぶらあげ のり (かつお・こんぶ) にんじん ねぎ チンゲンサイ たまねぎ しいたけ れんこん	こめ さとう あぶら ごま こんにやく ゼリー ぎゅうにゆう ぶたにく こんぶ どうぶ にんじん たまねぎ ねぎ はくさい えのきたけ しょうが きゅうり きりほしだいこん	パン あぶら パンこ じゃがいも ぎゅうにゆう タイ ベーコン にんじん キャベツ たまねぎ チンゲンサイ ネーブル
21 くきわかめの ごまあえ さばのみそに  ぶちまる むぎごはん のっぺじる 牛乳	22 キャベツ ハンバーグ  きりめいり まるパン クリームスープ 牛乳	23 てんのう たんじょうび 天皇誕生日	24 てづくり デコボンゼリー ツナサラダ  ごはん ポークカレー 牛乳	25 キャンディ ポテト だいこん サラダ  ミルクパン タイピーエン 牛乳
こめ むぎ さとう ごま でんぶん あぶら じゃがいも こんにやく ぎゅうにゆう さば くきわかめ どうぶ とりにく みそ (かつお・こんぶ) にんじん ねぎ しょうが もやし だいこん ごぼう しいたけ	パン さとう バター じゃがいも ぎゅうにゆう さば くきわかめ ベーコン いんげんまめ にんじん たまねぎ しめじ ほうれんそう キャベツ		こめ さとう あぶら じゃがいも ぎゅうにゆう ぶたにく チーズ ツナ アガー にんじん たまねぎ しょうが にんにく キャベツ きゅうり	パン さとう あぶら ごま さつまいも はるさめ みずあめ アーモンド バター ぎゅうにゆう うずらのたまご ぶたにく かまぼこ ツナ にんじん ねぎ こまつな はくさい たまねぎ しょうが しいたけ だいこん
28 あじのひ ~おいらにけん~ かばすあえ とりの からあげ  ぶちまる むぎごはん だんごじる 牛乳	今月のひごまるデー ~チンゲンサイ~ ●チンゲンサイのまめちしき● 「チンゲンサイ」という呼び方は、中国語の発音か元となっていて、チンゲンサイは漢字で書くと「青梗菜」と書き、中国では「チンゴンツァイ」と発音します。「青」は緑色、「梗」は茎、「菜」は野菜という意味で、つまりは茎が緑色の野菜ということです。			2月28日 あじの旅  【とりのからあげ】 おいらにけんはくぶ なかつし うさし ねん にく からあげ この 大分県北部の中津市や宇佐市では、1950年ごろから、とりの唐揚げを好んで食べる文化が根付き、たくさんの唐揚げ専門店があります。その味は、全国で広く親しまれています。 【かばすあえ】 かばすは、さわやかな香りと酸味が特徴の柑橘類です。素材の味を引き立てるので、いろいろな料理に使われています。大分県は、かばすの生産量が全国1位で全体の9割をしめています。
こめ むぎ こむぎこ でんぶん すいとんめん さとう あぶら ぎゅうにゆう とりにく あぶらあげ (いりこ) にんじん ねぎ しょうが にんにく はくさい かばす だいこん ごぼう しいたけ				

※献立・材料・実施の有無は都合により変更することがあります。ご了承ください。