

2月こんだてひょう



ひ	よう	しゅしょく	牛乳	こんだて	しょくひんめい			エネルギー(kcal)
					はたらくからたいおんになる(き)	ちやにくほねなどをつくる(あか)	からだのちよしをよくしびよききふせぐ(みどり)	たんぱく質(g)
2	月	セルフ バーガー		やさいのスープに コーンサラダ	パン さとう あぶら じゃがいも	ぎゅうにゅう ハンバーグ ベーコン	にんじん こまつな キャベツ コーン きゅうり たまねぎ だいこん しめじ	585 20.7
3	火	むぎごはん せつぶんまめ		いわしのしょうがに はくさいのあまず だんごじる	こめ むぎ さとう ごま ちぎりだんご じゃがいも	ぎゅうにゅう いわし だいた あぶらあげ いりこ(だし)	にんじん こまつな しょうが はくさい だいこん ごぼう しいたけ	619 26.1
4	水	ごはん		にくどうふ くきわかめのすのもの ネーブル	こめ こんにやく はるさめ さとう あぶら ごま	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ くきわかめ	にんじん ねぎ たまねぎ はくさい えのきたけ しょうが もやし ネーブル	581 21.9
5	木	レーズンパン		しろみざかなとレバーのあげがらめ ごぼうサラダ ワンタンスープ	パン でんぷん さとう あぶら ごまあぶら ワンタンめん	ぎゅうにゅう とりレバー ホキ ぶたにく ハム	ピーマン こまつな にんじん しょうが にんにく もやし ごぼう たまねぎ はくさい きくらげ	563 23.0
6	金	ぶちまる むぎごはん		おでん もやしのごまあえ あじつけのり	こめ むぎ さとう ごま こんにやく さといも	ぎゅうにゅう うずらたまご あつあげ ちぎりあげ こんぶ(だし) かつおぶし(だし) いっしょくあじつけのり	にんじん だいこん もやし きゅうり	651 25.4
9	月	パン		ポトフ こまつなごまネーズあえ ミックスマツツ	パン じゃがいも あぶら ごま ノンエッグマヨネーズ アーモンド カシューナッツ	ぎゅうにゅう ぶたにく	にんじん こまつな にんにく だいこん たまねぎ はくさい れんこん キャベツ	636 26.8
10	火	こぎつね ごはん		ししゃもフライ ぶたじる ミニりんごゼリー	こめ むぎ さとう あぶら パンこ じゃがいも りんごゼリー こんにやく	ぎゅうにゅう とりにく とうふ あぶらあげ ししゃも みそ ぶたにく いりこ(だし)	にんじん ごぼう いんげん だいこん はくさい しょうが	618 25.7
11	水	<h2>けんこくきねんび</h2>						
12	木	きなこ あげパン		タイビーエン にんじんサラダ ももゼリー	パン さとう あぶら はるさめ ごまあぶら ももゼリー	ぎゅうにゅう きなこ ぶたにく かまぼこ うずらたまご ツナ	にんじん こまつな ねぎ たまねぎ はくさい たけのこ きくらげ	665 29.4
13	金	ぶちまる むぎごはん		まめのドライカレー かいそうめんのサラダ コーンとたまごのスープ	こめ むぎ さとう ごま ごまあぶら あぶら じゃがいも でんぷん	ぎゅうにゅう だいた ぶたにく しらすぼし かいそうめん たまご ベーコン わかめ	にんじん チンゲンサイ たまねぎ にんにく しょうが キャベツ きゅうり コーン	618 25.7
16	月	ミルクパン		はくさいのシチュー ツナサラダ こうやどうふのサクサクきなこ	パン さとう じゃがいも バター こめこ あぶら でんぷん	ぎゅうにゅう チーズ ツナ いんげんまめ ベーコン きなこ こうやどうふ	にんじん たまねぎ はくさい しめじ だいこん きゅうり	602 25.8
17	火	むぎごはん		さばのみそに なやき すましじる	こめ むぎ さとう ごまあぶら	ぎゅうにゅう さば みそ わかめ あぶらあげ とうふ こんぶ(だし) かつおぶし(だし) さかなのすりみあげ	にんじん ねぎ こまつな しょうが はくさい たまねぎ えのきたけ	622 26.8
18	水	ごはん		とろたまごどん ごもくきんぴら いっしょくのりつくだに	こめ うどん でんぷん ごま あぶら こんにやく さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく のりつくだに こんぶ(だし) たまご かまぼこ こうやどうふ かつおぶし(だし)	にんじん ねぎ はくさい たまねぎ しいたけ ごぼう	573 21.8
19	木	ミルクパン		ポークビーンズ アイアンサラダ ももかん	パン じゃがいも さとう あぶら ごまあぶら ごま	ぎゅうにゅう ぶたにく だいた チキンフレーク ひじき	にんじん トマト こまつな たまねぎ きりぼしだいこん おうとう	605 29.3
20	金	ぶちまる むぎごはん		こいわしフライ チンゲンサイとはるさめのいためもの わかめスープ	こめ むぎ パンこ あぶら ごまあぶら はるさめ	ぎゅうにゅう ぶたにく わかめ こいわし とうふ かまぼこ かつおぶし(だし)	にんじん ねぎ チンゲンサイ もやし しいたけ にんにく しょうが たまねぎ	512 19.4
23	月	<h2>てんのうたんじょうび</h2>						
24	火	ビーフカレー		じゃこまめサラダ てづくりみかんゼリー	こめ むぎ じゃがいも さとう あぶら ごまあぶら	ぎゅうにゅう ぎゅうにく だいた しらすぼし ゼリーのもと	にんじん キャベツ きゅうり オレンジジュース たまねぎ りんごピューレ にんにく しょうが	599 21.6
25	水	ぶたどん		こんぶのあえもの じゃがいものみそじる	こめ さとう でんぷん あぶら ごまあぶら ごま じゃがいも	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ サラダこんぶ あぶらあげ いりこ(だし)	にんじん ねぎ たまねぎ しょうが もやし きゅうり はくさい えのきたけ	588 26.6
26	木	しょくパン		クリームスパゲティ ブロッコリーとナッツのサラダ マーシャルピンズ	パン スパゲティ さとう あぶら アーモンド マーシャルピンズ	ぎゅうにゅう ベーコン ツナ チーズ	ほうれんそう にんじん プロックリー しめじ たまねぎ だいこん	657 22.5
27	金	ほうれんそう むぎごはん		たちうおフライ ほうれんそうのごまあえ かきたまじる	こめ むぎ こむぎこ ごま さとう あぶら パンこ じゃがいも でんぷん	ぎゅうにゅう たちうお たまご かまぼこ こんぶ(だし) かつおぶし(だし)	ほうれんそう にんじん ねぎ もやし たまねぎ えのきたけ	651 21.5

※ 都合により献立を変更することがあります。

かぜをひいたら水分補給

発熱や下痢、嘔吐などで、体の水分がどんどん失われていきます、水分不足は、脱水症状になってしまうこともありますのでこまめに補給することが大切です。

牛乳、果汁飲料、スポーツ飲料、スープなど、飲みやすいものを摂取しましょう。