



	月	火	水	木	金	土 2月1日	日 2月2日
おひるごはん		2月といえは節分ですね! おには外~福は内~!					
栄養価おやつ		タイハイ(株) 応援サポーター 林家たい平師匠				Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 376/14.5/12.5/53.2/1.0 牛乳 121Kcal ベジタべる 30Kcal	
	2月3日	2月4日	2月5日	2月6日	2月7日	2月8日	2月9日
おひるごはん							
	鉄分強化! ふいかけご飯 白糸タラのムニエル 鶏肉とキャベツ煮 みそ汁 フルーツ(りんご)	ご飯 かぼちゃのツナコロッケ 豚肉とひじきの煮物 みそ汁	ご飯 カラスカレイの変わり西京風焼き 炒り粉豆腐 すまし汁 フルーツ(バナナ)	ふわふわ玉子丼 ゆで豚ときゅうりのサラダ みそ汁 フルーツ(いよかん)	ご飯 白糸タラのグラタン風 さつま芋のきんぴら 春雨スープ フルーツ(オレンジ)	鉄分強化! ふいかけご飯 ミートボール スパゲッティサラダ スープ	
栄養価おやつ	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 353/13.2/9.1/58.3/0.9 牛乳 121Kcal とんがりコーン 66Kcal	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 446/12.4/15.2/70.5/1.2 牛乳 121Kcal マカロニきな粉 118Kcal	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 394/16.6/12.9/55.5/0.9 牛乳 121Kcal かいかいれいこ7Kcal チーズ34Kcal	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 416/16.8/15.6/54.0/1.2 牛乳 121Kcal かぶき揚げ 100Kcal	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 362/10.5/6.9/67.5/1.0 牛乳 121Kcal マフィン 134Kcal	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 437/14.9/15.5/61.6/1.1 牛乳 121Kcal ビスケット 86Kcal	
	2月10日	2月11日	2月12日	2月13日	2月14日		
おひるごはん		建国記念の日					
	ご飯 チキンとかぼちゃのトマト煮 大根サラダ スープ		ご飯 豆腐とささみの中華煮 さつま芋の甘辛炒め 中華スープ	ご飯 鶏肉のケチャップ甘酢絡め 切干大根のツナマヨ和え みそ汁	ご飯 助宗タラのごま揚げ 豆腐のトマトサラダ みそ汁 フルーツ(りんご)		
栄養価おやつ	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 355/11.3/11.1/56.8/1.2 牛乳 121Kcal 芋けんぴ 100Kcal		Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 399/14.1/8.7/68.6/1.2 牛乳 121Kcal かいかいれいこ7Kcal チーズ34Kcal	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 386/13.3/13.0/57.4/1.1 牛乳 121Kcal マカロニきな粉 118Kcal	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 398/15.8/12.1/60.6/1.0 牛乳 121Kcal おふラスク 76Kcal		

※都合により、献立を変更する場合がございます。