

## 2月の給食予定献立表

嬉野ルンビニ

日	曜日	共通献立 (◎未満児追加食)	おやつ		ちょっとひとこと
			3歳未満児の前のおやつ (※0歳児)	共通の後のおやつ (0歳児)	
1	木	ご飯 照り焼きチキン～レタス添え～ 玉ねぎのサラダ ミニトマト 菜の花の味噌汁 オレンジ (◎納豆)	牛乳 クッキー	ミルク 豆乳くずきり	
2	金	ご飯 ドライカレー 春雨サラダ ブロッコリー ミニトマト 中華スープ いちご	ヤクルト (※りんごジュース)	牛乳 鬼マフィン	
3	土	食パン ジャム 冬野菜のポトフ 生パン	牛乳 せんべい	ジュース カンキョー菓子	
4	日				
5	月	麦ご飯 さわらとごぼうの煮付～レタス添え～ 水菜の和風サラダ トマト 白菜のスープ 納豆 いちご	牛乳 野菜チップ	お茶 ブロッコリーリゾット	今月はブロッコリー
6	火	ご飯 焼肉～レタス添え～ コールスローサラダ トマト 中華スープ オレンジ (◎かぼちゃの煮物)	牛乳 あられ (※せんべい)	ミルク フルーツきんとん	
7	水	ご飯 かじきとさつま芋のケチャップ煮～レタス添え～ ハムソテー ミニトマト 豆腐のすまし汁 生パン	シヨア (※オレンジジュース)	牛乳 クーホーパン	
8	木	ご飯 おでん (大根・こんにゃく・人参・厚揚げ・ウインナー) ブロッコリーのおかか和え トマト 味付けのり いちご (◎焼き魚)	牛乳 せんべい	お茶 フレークヨーグルト	
9	金	ご飯 赤魚の煮魚～レタス添え～ 野菜たっぷりピーマン炒め ミニトマト コンソメスープ りんご (◎レバーの煮物)	牛乳 ねじねじ	ミルク かぼちゃスコーン	
10	土	カレーうどん もやしの磯和え いちご	牛乳 クッキー	牛乳 クリームパン	
11	日	建国記念日			
12	月	振替休日			
13	火	ご飯 豚肉と白菜の炒め煮～レタス添え～ 粉ふき芋 ブロッコリーのサラダ ミニトマト 油揚げの味噌汁 いよかん	牛乳 ウエハース	ミルク じゃこトースト	
14	水	ご飯 アジフライ～レタス添え～ ほうれん草の胡麻和え トマト もやしの中華スープ いちご (◎ハムソテー)	牛乳 花せんべい	お茶 ジャムヨーグルト	
15	木	麦ご飯 筑前煮 ちくわのサラダ ミニトマト もろみ納豆 切干大根の味噌汁 りんご	豆乳ココア	お茶 青菜おにぎり	
16	金	ご飯 さわらの塩こうじ焼き～レタス添え～ れんこんきんぴら トマト 水菜のすまし汁 オレンジ (◎スパゲティサラダ)	牛乳 おかき (※ほんせん)	ミルク ブロッコリー のピザ	
17	土	コッパパン かぶとブロッコリーのシチュー 生パン	牛乳 サブレ	牛乳 蒸し饅頭	
18	日				
19	月	ご飯 焼鮭～レタス添え～ 小松菜としらすの和え物 ミニトマト 大根の味噌汁 オレンジ (◎牛肉炒め)	牛乳 ほんせん	お茶 そばろおにぎり	
20	火	ご飯 松風焼き～レタス添え～ マカロニサラダ トマト 麩のすまし汁 のり納豆 りんご	ミルク	牛乳 フルーツサンド	松風焼きにブロッコリーを混ぜます
21	水	麦ご飯 ヒラメのフライ (青のり)～レタス添え～ ひじきの酢の物 ミニトマト オニオンスープ いちご (◎ウインナー)	牛乳 クッキー	お茶 ウエハース ヨーグルト	
22	木	ご飯 大豆と鶏肉のカレー きゅうりの浅付け トマト わかめスープ 生パン (◎野菜の胡麻和え)	牛乳 おかき (※ポーロ)	ミルク バナナパイ	
23	金	天皇の誕生日			
24	土	ミートスパゲティ 卵スープ いよかん	牛乳 サブレ	牛乳 練乳パン	
25	日				
26	月	ご飯 カレイの西京焼き～レタス添え～ 大根とれんこんのマリネ トマト たまねぎのすまし汁 いちご	牛乳 せんべい	お茶 おかかおにぎり	
27	火	麦ご飯 鶏の塩麴から揚げ～レタス添え～ 和風サラダ トマト ブロッコリーの味噌汁 生パン (◎さつま芋のオレンジ煮)	牛乳 かりかりいりこ	牛乳 シュガーラスク	
28	水	ご飯 鮭のコーンフレーク焼き～レタス添え～ 小松菜の胡麻和え ミニトマト キャベツのスープ そぼろ納豆 りんご	ぶどうジュース	ミルク おかき (※クッキー)	
29	木	ご飯 ハンバーグ～レタス添え～ 人参の甘煮 もやしのナムル トマト オニオンスープ オレンジ	牛乳 かりんとう	ミルク ブロッコリー マフィン	

**栄養たっぷりブロッコリー！！**

**調理ポイント**～軸や茎にも栄養が多く含まれているので、食べてみてください。軸や茎の部分は硬いので皮を剥いてから下茹でしてからスープや炒め物などに使うといいですよ。

★選び方のポイント・・・中央がこんもりして、緑が濃く詰まってるものですよ。

★保存方法・・・日持ちはしないので早めに使用しましょう。下茹でしたものは冷凍保存が可能ですので便利ですよ。

行事
お楽しみランチ
ベジタブルデー
マクロビオデー
チャレンジサンド
カムカムデー



