

# 令和3年 2月 こんだてよていひょう

日	曜日	午前のおやつ (乳児)	副食(乳幼児)	3時のおやつ (乳幼児)	赤 血や肉や骨になるもの	黄 熱や力になるもの	緑 体の調子をととのえるもの	
1	月	ぶどうジュース	筑前煮 春雨サラダ 味噌汁 桃缶	牛乳 ホームパイ	鶏肉 春雨 ハム さつま揚げ 牛乳	精白米 じゃが芋 ふ	人参 いんげん こんにやく きゅうり 長ねぎ わかめ 桃缶 ぶどうジュース	
2	火	(節分) 牛乳	福々ごはん マカロニサラダ けんちん汁 ナゲット キウイフルーツ	のむヨーグルト 鬼パン	牛乳 福豆 ハム ナゲット のむヨーグルト	精白米 マカロニ 里芋 さつま芋 小麦粉	人参 きゅうり ごぼう 大根 こんにやく キウイフルーツ	
3	水	いちご オーレ	焼きうどん きゅうりの塩もみ 野菜ジュース ぼんかん	牛乳 スティックメロンパン	いちごオーレ 豚肉	うどん メロンパン	白菜 長ねぎ 人参 きゅうり 野菜ジュース ぼんかん	
4	木	牛乳	白身魚フライ 大根サラダ 味噌汁 いちご	オレンジジュース 焼きおにぎり	牛乳 白身魚 ハム	精白米	大根 きゅうり ほうれん草 長ねぎ オレンジジュース わかめ いちご	
5	金	豆乳	チキンカレー カニ風味サラダ 福神漬 バナナ クロレラ	スポロン バームクーヘン	豆乳 鶏肉 カニかまぼこ クロレラ スポロン	精白米 じゃが芋	玉ねぎ 人参 キャベツ きゅうり 福神漬 バナナ	
6	土	野菜 ジュース	ハヤシライス 麦茶 バナナ	クロレラアップル ハーベスト	豚肉 クロレラアップル	精白米 じゃが芋	野菜ジュース 玉ねぎ 人参 バナナ	
8	月	牛乳	ポークビーンズ アップルサラダ わかめご飯 アンパンマンポテト グレープフルーツ	豆乳 バナナ	牛乳 水煮大豆 ベーコン 豚肉 豆乳	精白米 じゃが芋	人参 玉ねぎ わかめご飯 キャベツ レーズン りんご グレープフルーツ バナナ	
9	火	牛乳	かじき鮭の野菜ソース焼き かまぼこスープ さつま芋ときゅうりの合わせ いちご	麦茶 たこ焼き	牛乳 かじき鮭 かまぼこ	精白米 さつま芋 たこ焼き	人参 ビーマン きゅうり 長ねぎ わかめ いちご	
10	水	野菜 ジュース	味噌うどん ほうれん草のごま和え クロレラアップル ぼんかん	牛乳 チョコクリームサンド	牛乳 鶏肉 クロレラアップル	うどん ごま 食パン	白菜 人参 エリンギ しめじ ぼんかん ほうれん草 野菜ジュース	
11	木	<b>建 国 記 念 の 日</b>						
12	金	オレンジ ジュース	鶏と大根の五目煮 しゅうまい 白菜と春雨のスープ バナナ	牛乳 グラノーラクッキー	鶏肉 厚揚げ しゅうまい 春雨 卵 牛乳	精白米 小麦粉 バター グラノーラ	オレンジジュース エリンギ 大根 人参 白菜 小松菜 バナナ	
13	土	野菜 ジュース	ポークカレー 麦茶 バナナ	クロレラ せんべい	豚肉 クロレラ	精白米 じゃが芋	野菜ジュース 玉ねぎ 人参 バナナ	
15	月	牛乳	豚肉の生姜焼き チップサラダ にら卵スープ オレンジ	クロレラアップル フライドポテト	牛乳 豚肉 サラミソーセージ 卵 クロレラアップル	精白米 じゃが芋	レタス 人参 きゅうり にら 玉ねぎ オレンジ	
16	火	牛乳	おでん風煮 ほうれん草サラダ 味噌汁 パイン缶	麦茶 だんご(ハーベスト)	牛乳 さつま揚げ なんと 卵 はんぺん 竹輪 油揚げ ハム	精白米 だんご	大根 ほうれん草 もやし 人参 わかめ パイン缶	
17	水	のむ ヨーグルト	ナポリタン ツナきゅうりの和風和え 野菜ジュース キウイフルーツ	牛乳 お好み焼き	のむヨーグルト 豚挽肉 牛乳 シーチキン ソーセージ 卵 桜えび	スパゲティ お好み焼き粉	玉ねぎ ビーマン きゅうり 野菜ジュース キャベツ キウイフルーツ 長ねぎ	
18	木	(誕生会) ピルクル	海老フライ きゅうりとウインナーのごま酢和え イタリアンスープ いちご	ジョア プチケーキ	海老 ウインナー 卵 ジョア 粉チーズ 生クリーム ピルクル	精白米 ごま	きゅうり もやし コーン缶 人参 パセリ いちご	
19	金	(食育) 牛乳	手巻き寿司 グリーンサラダ すまし汁 ぼんかん	プリン	牛乳 豚肉 シーチキン ハム はんぺん プリン	精白米	きゅうり サラダ菜 きゅうり レタス キャベツ わかめ チンゲン菜 ぼんかん	
20	土	野菜 ジュース	ビーフシチュー 麦茶 バナナ	クロレラアップル ハーベスト	豚肉 クロレラアップル	精白米 じゃが芋	野菜ジュース 玉ねぎ 人参 バナナ	
22	月	アップル ジュース	豆腐のまさご和揚げ ゆでブロッコリー 味噌汁 パナナ	フルーチェ	豚挽肉 ちりめんじゃこ 豆腐 むき海老 竹輪 牛乳	精白米	人参 ブロッコリー キャベツ わかめ アップルジュース バナナ	
23	火	<b>天 皇 誕 生 日</b>						
24	水	牛乳	きのこうどん たくあんときゅうりのごま和え クロレラ ぼんかん	いちごオーレ ピザまん	牛乳 豚肉 なんと 油揚げ クロレラ いちごオーレ	うどん ごま ピザまん	しめじ えのきだけ なめこ 人参 長ねぎ たくあん きゅうり ぼんかん	
25	木	野菜 ジュース	ツナポテトサラダ ウインナー 味噌汁 しらす入り納豆 グレープフルーツ	牛乳 コーンフレーク	シーチキン しらす干し 納豆 ウインナー 厚揚げ 牛乳	精白米 じゃが芋	野菜ジュース きゅうり 人参 コーン缶 白菜 わかめ グレープフルーツ	
26	金	牛乳	クリームシチュー 白菜のコールスローサラダ クロレラアップル オレンジ	豆乳 人参のパウンドケーキ	牛乳 竹輪 豆乳 卵 クロレラアップル	精白米 じゃが芋 小麦粉 バター	玉ねぎ 人参 コーン缶 白菜 オレンジ	
27	土	(作品展)	おにぎり 野菜ジュース 果物			おにぎり	野菜ジュース 果物	

