

# 2月 よていこんだてひょう



ひにち/ ようび	ごはん	MILK	おかず	おかず デザート	きゅうしょくにはいっているたべものとはたらき					
					ち・にく・ほねになる	からだのちょうしをととのえる	ねつ・ちからになる			
<b>せつぶん こんだて</b>										
3/月	わかめむぎいりごはん	○	いわしのフライ ほうれんそうのしらあえ あつあげとかぶのみそしる	せつぶん まめ	ぎゅうにゅう いわし あおのり とうふ あつあげ にぼし みそ だいず わかめ	ほうれんそう にんじん しめじたけ かぶ しろねぎ えのきたけ	こめ むぎ こむぎこ パンこ あぶら ごま さとう こんにゃく			
<b>たんじょうきゅうしょく こんだて</b>										
4/火	むぎいりごはん	○	まつかぜやき きんぴらごぼう あぶらあげとさといものみそしる		ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく とうふ たまご みそ あぶらあげ にぼし	たまねぎ えだまめ ごぼう いんげん にんじん エリンギ はくさい しめじたけ しろねぎ	こめ むぎ さとう ごま こまあぶら さといも こんにゃく			
5/水	むぎいりごはん	○	ぶたにくのしょうがいため だいがくいも だいこんのみそにこみ		ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく あつあげ みそ けずりぶし	しょうが たまねぎ にんじん なし だいこん いんげん	こめ むぎ あぶら さつまいも ごま さとう こんにゃく			
6/木	むぎいりごはん	○	ジャージャンドウフ ナムル こまつなのあんかけスープ		ぎゅうにゅう あつあげ ぶたにく とうふ	たまねぎ にんじん ほうれんそう しょうが もやし キャベツ こまつな えのきたけ たけのこ	こめ むぎ あぶら はるさめ さとう こまあぶら じゃがいもでんぶ			
7/金	むぎいりごはん	○	ささみのレモンソースかけ にんじんしりしり しろねぎシチュー		ぎゅうにゅう とりにく ベーコン まぐろのスープに スキムミルク	レモン にんじん あかパプリカ もやし しろねぎ はくさい パセリ しめじたけ	こめ むぎ こむぎこ じゃがいもでんぶ さとう ごま さつまいも あぶら			
10/月	むぎいりごはん	○	しのだに のりすあえ さつまいものみそしる		ぎゅうにゅう あぶらあげ とりにく ささみのり みそ にぼし	こまつな キャベツ もやし はくさい しろねぎ	こめ むぎ さとう ごま さつまいも			
12/水	むぎいりごはん	○	アンサンブルエッグ ひじきのいりに こまつなのみそしる		ぎゅうにゅう たまご ベーコン チーズ ひじき だいず とうふ にぼし みそ	えだまめ たまねぎ いんげん しいたけ にんじん はくさい まいたけ こまつな いんげん	こめ むぎ こんにゃく さとう			
13/木	むぎいりごはん	○	かれいのからあげ もやしのあおじそあえ よせなべ		ぎゅうにゅう かれい にくだんご ぶたにく とうふ けずりぶし	キャベツ もやし こまつな はくさい えのきたけ しろねぎ にんじん しそ	こめ むぎ こむぎこ じゃがいもでんぶ あぶら			
14/金	むぎいりごはん	○	ハートのハンバーグ マセドアンサラダ しろねぎのごまもずくスープ	ハートの いちご プリン	ぎゅうにゅう ハンバーグ だいず ハム とうふ もずく	きゅうり あかパプリカ コーン だいこん えだまめ しろねぎ はくさい にんじん しめじたけ	こめ むぎ さとう あぶら ごま こまあぶら じゃがいもでんぶ いちごプリン			
17/月	むぎいりごはん	○	イタリアンチキン やさいソテー かきたまじる		ぎゅうにゅう とりにく ちくわ たまご わかめ チーズ けずりぶし	にんにく しめじたけ ピーマン キャベツ コーン にんじん たまねぎ えのきたけ しろねぎ	こめ むぎ さとう じゃがいも あぶら ぶ じゃがいもでんぶ			
18/火	むぎいりごはん	○	ちくわのいそべあげ さんしょくあえ とまりわかめのみそしる		ぎゅうにゅう ちくわ にぼし みそ わかめ あおのり	もやし こまつな コーン にんじん キャベツ たまねぎ しろねぎ えのきたけ	こめ むぎ こむぎこ あぶら さとう			
<b>ゆりはま とっとり うまい だい</b>										
19/水	ほしぞらまいごはん	○	とりにくのパンこやき フロccoliーとさつまいものサラダ あつあげとはくさいのみそしる		ぎゅうにゅう とりにく チーズ にぼし あつあげ みそ	パセリ きゅうり フロccoliー にんじん はくさい しろねぎ	あぶら ぱんこ オリーブゆ さつまいも ごま あぶら たまごめきマヨネーズ			
<b>なかよしはんきゅうしょく</b>										
20/木	むぎいりごはん	○	さばのピリカラやき ハムとはなやさいサラダ キムチなべ		ぎゅうにゅう さば ハム ぶたにく とうふ	しょうが にんにく なし こまつな フロccoliー たまねぎ コーン にんじん キャベツ はくさいキムチ はくさい しいたけ しろねぎ	こめ むぎ さとう			
21/金	むぎいりごはん	○	てづくりマカロニグラタン にんじんきんぴら やさいたっぷりじる		ぎゅうにゅう ベーコン チーズ まぐろのスープに あぶらあげ みそ にぼし	コーン しめじたけ にんじん あかパプリカ もやし エリンギ はくさい だいこん しろねぎ	こめ むぎ マカロニ こむぎこ あぶら さとう さつまいも パんこ			
25/火	むぎいりごはん	○	つくね ごもくだいず ごぼうのみそしる		ぎゅうにゅう とりにく だいず さつまいも あぶらあげ にぼし みそ	にんじん いんげん しいたけ コーン ごぼう だいこん えのきたけ しろねぎ	こめ むぎ さとう			
26/水	むぎいりごはん	○	キャベツいりミンチカツ フレンチサラダ チキンカレー		ぎゅうにゅう ミンチカツ とりにく	キャベツ フロccoliー しめじたけ たまねぎ なし にんにく コーン にんじん	こめ むぎ あぶら こむぎこ パんこ じゃがいも			
27/木	むぎいりごはん	○	いわしのかばやき おからのいりに あぶらあげとさといものみそしる		ぎゅうにゅう いわし おから あぶらあげ みそ にぼし	えだまめ ごぼう しょうが しいたけ にんじん しろねぎ だいこん しめじたけ	こめ むぎ あぶら じゃがいもでんぶ さとう さといも こんにゃく			
28/金	むぎいりごはん	○	ほいこうろう ちゅうかあえ スーミータン		ぎゅうにゅう ぶたにく たまご みそ スキムミルク	キャベツ ピーマン にんじん たまねぎ もやし ほうれんそう あかパプリカ コーン えのきたけ こまつな	こめ むぎ あぶら さとう こまあぶら じゃがいもでんぶ			

\* 献立の太字の食べ物は、鳥取県でとれた食べ物です。

(産地は、都合により変更することがあります。)