

2月のこんだて表

曜	月	火	水	木	金
日				1	2
こんだて名				牛乳 ごはん ほっけのみりん焼き いり鶏	牛乳 かしわうどん 竹輪の磯辺揚げ ひじきと大豆の煮物 さつまいもチップス
日	5	6	7	8	9
こんだて名	牛乳 かきあげ丼 里芋とわかめのみそ汁 高野豆腐の含め煮	牛乳 ごはん 鶏の水炊き 焼き魚(ほっけ) 青菜の炒め物	牛乳 パン クリームシチュー 豆腐ハンバーグ きのこのソテー	牛乳 ごはん 青菜のみそ汁 さばの塩焼き 和風麻婆豆腐	牛乳 カレーにゆうめん きんとんパイ たけのことベーコンのきんぴら
日	12	13	14	15	16
こんだて名	<div style="background-color: yellow; text-align: center; padding: 5px;"> 振替休業 <small>ふりかえきゆうぎょう</small> </div>	牛乳 いなりずし 五目にゆうめん 大根のツナ炒め	牛乳 パン コンソメスープ チキンナゲット ナポリタン	牛乳 ほたてカレー きのことベーコンのソテー パイン缶	牛乳 醤油ラーメン 小籠包 もやしのオイスター炒め チーズ
日	19	20	21	22	23
こんだて名	牛乳 ごはん 肉豆腐 野菜しゅうまい いんげんのおかか炒め	牛乳 ごはん すりみ汁 照り焼きチキン きんぴらごぼう	牛乳 パン 野菜のミルクスープ かぼちゃグラタン 枝豆とウィンナーのソテー	牛乳 ごはん 厚揚げのみそ汁 つくね串(小2・中3) 和風チャプチェ	天皇誕生日 <small>てんのうたんじょうび</small>
日	26	27	28	29	
こんだて名	牛乳 ごはん 豆腐のみそ汁 はんぺんフライ 鶏じゃが	牛乳 ハヤシカレー(チキン) ジュリアンスープ コーンクリームコロッケ	牛乳 パン ホタテラーメン 春巻き チンゲン菜のナムル ヨーグルト	牛乳 ごはん すまし汁 あじメンチ 肉そぼろ	

2月平均栄養価

	エネルギー(cal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	炭水化物(g)	食塩(g)
保育所	521.0	20.3	20.3	61.8	2.3
小学校	620.0	24.6	22.3	77.6	2.9
中学校	759.0	29.6	26.5	97.1	3.7