

# 2月

## いちはし



たかなめし きんしたまご

がめに ゼリー

(むぎいり) みそしる 1日

はくさいのごまあえ

イワシのかばやき いりまめ

(むぎいり) こぶじる 2日

かいそうサラダ

にくだんごのケチャップに

くらパン はくさいときのこのスープ 3日

らかんなます

ハタハタのあげもの しじみのつくだに

いもこんじる 6日

こまつなのおひたし

あげだいたず

しょうがみそおでん 7日

ひじきサラダ

グリーンポテト

ソフトめん ミートソース 8日

ナムル

ケランマリ (かんこくふうたまごやき) ゼリー

(むぎいり) とうふチゲ 9日

ひじきとだいずのもの

とりにくのからあげ

みぞれじる 10日

くきわかめのいために

だいこんとぶたにくのもの なっとう

とうふの岐福(ぎふ)みそしる 13日

ごもくまめ

サケのおろしだれ

かきたまじる 14日

こんにやくとあつあげのときに

かきあげ

いっしょうどん かやくうどん 15日

コーンキャベツ

まめのマリネ

(むぎいり) ハヤシライス 16日

やさいソテー

ポイルウインナー

コッペパン はくさいのクリームに 17日

こまつなのそぼろいため

だいたずいりツナごはん ゼリー

みそしる 20日

ポテトサラダ

シーフードライス チーズ

とうふとはんぺんのスープ 21日

とうにゅうあんにんどうふ

こざかな

あげパン やきビーフン 22日

てんのうたんじょうび

23日

じゃがいものベーコンに

ワカサギのたつたあげ

岐福(ぎふ)みそしる 24日

ほうれんそうのおかかあえ

サバのにつけ

けんちんじる 27日

レバーのにつけ

かわりにくじゃが ヨーグルト

すましじる 28日

鉄分(てつぶん)が多いこんだての日

食物(しょくもつ)せんいが多いこんだての日

(にほんがたしよじ)「日本型食事」の日

このマークは「ふるさとしよさいのひ」すべてのこんだてにぎふけんさんのしよさいがつかわれています。

しせいよくたべよう

Illustration of a child eating correctly (O) and incorrectly (X).