



2月

今月の目標 てあらいをきちんとしよう

月	火	水	木	金
<b>【2月のたべもの】</b> 				
3 せつぶんまめ いわしの かばあげ にびたし ごはん すいとん じる 	4 ナムル はるまき ごはん マーボー 豆腐 	5 どうにゅうプリン さいころサラダ ミートローフ まめパン ミネストローネ 	6 じゃこと コーンのナムル とりにくの チリソース ごはん ちゅうか スープ 	7 さかなの こうみやき いそかあえ ごはん にくじゃが 
10 もやしの カレーずあえ じゃこカツ ごはん はっぼうさい 	11 <b>建国記念の日</b> 	12 ブロッコリーの しおゆで タンドリーチキン あげパン ごもく ビーフン スープ 	13 だいずとひじきの かきあげ ごまずあえ ごはん ぶたじる 	14 フレンチサラダ ほうれんそうの キッシュ ごはん かけてたべてね カレー 
17 やさいソテー さかなの マヨネーズやき コッペパン ポーク ビーンズ 	18 きりぼしだいこんの あまずに あげぎょうざ わかめ ごはん みそ ラーメン 	19 マーシャルビーンズ かみかみ サラダ まめとウインナーの グラタン コッペパン もずく スープ 	20 とりてん こんぶあえ だいこん ごはん さわにわん 	21 おかかあえ こいわしの うめのかあげ ごはん にこみおでん 
24 <b>ふりかえきゅうじつ</b> 	25 りんごゼリー レモンずあえ わふうおろし ハンバーグ ごはん みそしる 	26 こまつなソテー マーマレード チキン コッペパン さといも シチュー 	27 バンサンスウ いかの サラサあげ ごはん かけてたべてね うちぬき さいさい どんぶり 	28 アーモンドあえ さかなの ごまみそやき ごはん けんちんじる 

