

2月10日の予定献立表

		こんだて	ざいりょうのはたらき		
			ちからやねつに なるもと(き)	ちやにくに なるもと(あか)	からだのちょうしを ととのえるもと(みどり)
10 火	にゅう う	ぶたキムチごはん きくらげのたまごいため にんじんしりしり わかめスープ	こめ ごまあぶら あぶら さとう でんぷん ごま	ぶたにく ぎゅうにゅう たまご ツナ かつおぶし わかめ	キムチ にら にんじん にんにく きくらげ たけのこ ねぎ しょうが こまつな とうもろこし たまねぎ えのきたけ チンゲンサイ