



# 2月の献立表

## (離乳食)



**1年でいちばん寒い季節です**

節分を過ぎ暦のうえでは春を迎えますが、1年でいちばん寒い季節になります。風邪などの感染予防のためにもうがい・手洗いを欠かさず、バランスの良い食事と十分な睡眠を心がけましょう。

月曜		火曜		水曜		木曜		金曜		土曜	
2月3日は節分です。「鬼は外、福は内」と豆をまき、年齢の数だけ豆を食べます。今年の恵方巻の吉方は、南南東です☺ 				1 <ul style="list-style-type: none"> <li>・軟飯</li> <li>・鶏団子の煮物</li> <li>・野菜の煮物</li> <li>・すまし汁</li> </ul>		2 <ul style="list-style-type: none"> <li>・軟飯</li> <li>・牛肉と野菜の煮物</li> <li>・里芋の煮物</li> <li>・わかめスープ</li> </ul>		3 <ul style="list-style-type: none"> <li>・軟飯チキンライス</li> <li>・豆腐ハンバーグ</li> <li>・豆乳スープ</li> </ul>		4 <ul style="list-style-type: none"> <li>・わかめうどん</li> <li>・野菜の煮物</li> </ul>	
3時 お茶・米粉パンケーキ		3時 お茶・そばろ軟飯おにぎり		3時 お茶・味噌軟飯おにぎり		3時 お茶・おから蒸しパン		3時 お茶・きな粉蒸しパン		3時 お茶・自然菓子	
6 <ul style="list-style-type: none"> <li>・軟飯</li> <li>・鶏団子の煮物</li> <li>・野菜とマカロニの煮物</li> <li>・味噌汁</li> </ul>		7 <ul style="list-style-type: none"> <li>・軟飯</li> <li>・魚のみぞれ煮</li> <li>・豆腐のしらすの煮物</li> <li>・味噌汁</li> </ul>		8 <ul style="list-style-type: none"> <li>・ハヤシライス</li> <li>・鶏レバーの煮物</li> <li>・野菜のだし煮</li> </ul>		9 <ul style="list-style-type: none"> <li>・煮込みうどん</li> <li>・さつま芋のしらす煮</li> <li>・フルーツ(莓)</li> </ul>		10 <ul style="list-style-type: none"> <li>・軟飯</li> <li>・魚のみそ焼き</li> <li>・ほうれん草のだし煮</li> <li>・すまし汁</li> </ul>		11 <b>建国記念の日</b>	
3時 お茶・米粉パンケーキ		3時 お茶・そばろ軟飯おにぎり		3時 お茶・焼きドーナツ		3時 お茶・さつま芋のきな粉和え		3時 お茶・人参ゼリー			
13 <ul style="list-style-type: none"> <li>・軟飯</li> <li>・豚肉と大根の煮物</li> <li>・ひじきの煮物</li> <li>・味噌汁</li> </ul>		14 <ul style="list-style-type: none"> <li>・軟飯</li> <li>・魚のケチャップ煮</li> <li>・さつま芋の煮物</li> <li>・大根スープ</li> </ul>		15 <ul style="list-style-type: none"> <li>・軟飯</li> <li>・鶏団子の煮物</li> <li>・野菜の煮物</li> <li>・すまし汁</li> </ul>		16 <ul style="list-style-type: none"> <li>・軟飯</li> <li>・牛肉と野菜の煮物</li> <li>・里芋の煮物</li> <li>・わかめスープ</li> </ul>		17 <ul style="list-style-type: none"> <li>・軟飯</li> <li>・魚の塩焼き</li> <li>・大根の煮物</li> <li>・豚汁</li> </ul>		18 <ul style="list-style-type: none"> <li>・わかめうどん</li> <li>・野菜の煮物</li> </ul>	
3時 お茶・豆乳もち		3時 お茶・りんご蒸しパン		3時 お茶・味噌軟飯おにぎり		3時 お茶・おから蒸しパン		3時 お茶・さつま芋の豆乳煮		3時 お茶・自然菓子	
20 <ul style="list-style-type: none"> <li>・軟飯</li> <li>・鶏団子の煮物</li> <li>・野菜とマカロニの煮物</li> <li>・味噌汁</li> </ul>		21 <ul style="list-style-type: none"> <li>・軟飯</li> <li>・魚のみぞれ煮</li> <li>・豆腐のしらすの煮物</li> <li>・味噌汁</li> </ul>		22 <ul style="list-style-type: none"> <li>・ハヤシライス</li> <li>・鶏レバーの煮物</li> <li>・野菜のだし煮</li> </ul>		23 <b>天皇誕生日</b>		24 <ul style="list-style-type: none"> <li>・軟飯</li> <li>・魚のみそ焼き</li> <li>・ほうれん草のだし煮</li> <li>・すまし汁</li> </ul>		25 <ul style="list-style-type: none"> <li>・中華丼</li> <li>・豆腐スープ</li> </ul>	
3時 お茶・米粉パンケーキ		3時 お茶・そばろ軟飯おにぎり		3時 お茶・焼きドーナツ				3時 お茶・人参ゼリー		3時 お茶・自然菓子	
27 <ul style="list-style-type: none"> <li>・軟飯</li> <li>・豚肉と大根の煮物</li> <li>・ひじきの煮物</li> <li>・味噌汁</li> </ul>		28 <ul style="list-style-type: none"> <li>・軟飯</li> <li>・魚のケチャップ煮</li> <li>・さつま芋の煮物</li> <li>・大根スープ</li> </ul>		<b>大豆のパワー</b> 大豆は様々な栄養素が含まれているバランスの良い食材です。大豆のタンパク質は野菜や穀物よりも肉に近いので「畑の肉」とも言われています。大豆からできるものにはもやし・枝豆・油・味噌・きな粉・醤油・豆腐などがあります。							
3時 お茶・豆乳もち		3時 お茶・りんご蒸しパン									

※食材の仕入れの関係でメニューが変更することがあります。

※朝のおやつは、お茶とフルーツ(または自然菓子)です。

がじゅまる保育園