

## 2 月予定献立表

日	曜日	昼 食	3時のおやつ	材 料 名			小さい子の朝のおやつ
				熱や力になるもの	血や肉になるもの	体の調子を整えるもの	
1	水	あわご飯 レバニラ炒め 白す入 卵焼き みそ汁 フルーツ	ミルク 黒糖入りスコーン	米 さつまいも 菜種油	卵 レバー ミルク	南瓜 アオサ いちご	飲む ヨーグルト
2	木	パン ツナグラタン ごぼうサラダ 野菜スープ フルーツ	温かい麦茶 おにぎり	ロールパン ジャガイモ バター	ツナ 焼き豚 チーズ	ほうれん草 ごぼう みかん	飲む ヨーグルト
3	金	麦ご飯 大豆の鬼コロッケ 酢みそ和え 清し汁 フルーツ	ミルク わらびもち	米 白玉粉 菜種油	鶏肉 大豆 ミルク	大根 わかめ いちご	飲む ヨーグルト
4	土	チャーシューメン フルーツ	ミルク 調理パン	米 ジャガイモ パン	豚肉 ミルク	人参 玉葱 パイン	飲む ヨーグルト
6	月	あわご飯 チンゲンの中華炒め かき玉汁 ちくわの磯風味 フルーツ	コーンフレークインミルク フルーツ	米 コーンフレーク ごま油	ちくわ 卵 ミルク	チンゲン 冬瓜 みかん	飲む ヨーグルト
7	火	スパゲティミートソース 粉吹芋 スープ フルーツ	温かい麦茶 シソバクダン	スパゲティ 米 オリーブ油	魚のすり身 豚肉 チーズ	小松菜 セロリー りんご	飲む ヨーグルト
8	水	お 弁 当 会	ミルク 菓子パン				飲む ヨーグルト
9	木	あわご飯 鶏つくね入りおでん 油みそ 清し汁 フルーツ	バナナ ミルク 煮干しチップス	米 パン 菜種油	鶏肉 豆腐 ミルク	大根 昆布 みかん	飲む ヨーグルト
10	金	あわご飯 ワカサギのフリッター 人参サラダ みそ汁 フルーツ	野菜ジュース アメリカンドッグ	米 小麦粉 菜種油	ワカサギ 卵 ウインナー	ほうれん草 きゅうり りんご	飲む ヨーグルト
13	月	あわご飯 焼き肉 ウカライリチー みそ汁 フルーツ	ミルク フレンチトースト	米 食パン ごま油	豚肉 おから ミルク	白菜 ハンダマ いちご	飲む ヨーグルト
14	火	鬼は外カレー フルーツヨーグルト もずくスープ	ミルク ハートのチョコチップクッキー	米 ジャガイモ バター	鶏肉 大豆 ヨーグルト	人参 もずく 桃	飲む ヨーグルト
15	水	麦ご飯 魚のピカタ マーボ白菜 スープ フルーツ	ミルク 紅芋のフラワー揚げ	米 紅芋 菜種油	白身魚 豆腐 ミルク	ピーマン まいたけ タンカン	飲む ヨーグルト
16	木	ロールパン 鶏クリームシチュー ボイルウインナー セロリーときのこ炒め フルーツ	ミルク くずもち	ロールパン 米 バター	ウインナー 厚揚げ ミルク	ブロッコリー セロリー りんご	飲む ヨーグルト
17	金	あわご飯 筑前煮 お浸し アーサ入り湯し豆腐 フルーツ	ミルク フライドたこ焼き	米 ジャガイモ 菜種油	湯し豆腐 鶏肉 ミルク	小松菜 れんこん いちご	飲む ヨーグルト
18	土	沖縄そば フルーツ	ミルク 調理パン	沖縄そば パン	豚三枚肉 かまぼこ ミルク	ねぎ バナナ	飲む ヨーグルト
20	月	あわご飯 大根のそぼろあん もずく入 卵焼き みそ汁 フルーツ	ミルク ジャコと人参のかき揚げ	米 小麦粉 菜種油	卵 ジャコ ミルク	大根 もずく みかん	飲む ヨーグルト
21	火	麦ご飯 おからハンバーグ スープ ほうれん草中華サラダ フルーツ	ミルク 焼き芋	米 さつまいも ごま油	おから 豚肉 ミルク	ほうれん草 トマト りんご	飲む ヨーグルト
22	水	あわご飯 ごぼう巻き 豆腐チャンプルー 茹枝豆 みそ汁 フルーツ	ミルク アガラサー	米 ジャガイモ 菜種油	豆腐 チーズ ミルク	ごぼう キャベツ いちご	飲む ヨーグルト
23	木	あわご飯 魚のプチプチ焼き 人参ソテー 鶏手羽と大根スープ フルーツ	ミルク 甘菓子	米 白玉粉 菜種油	白身魚 金時豆 ミルク	チンゲン 大根 みかん	飲む ヨーグルト
24	金	お誕生日おめでとう！ メニュー	ミルク バースデーケーキ	米 どうもろこし バター	卵 ベーコン ミルク	ほうれん草 レタス いちご	飲む ヨーグルト
25	土	南瓜入りフーチバー雑炊 茹卵 フルーツ	ミルク 調理パン	米 パン	豚肉 卵 ミルク	南瓜 よもぎ りんご	飲む ヨーグルト
27	月	納豆ご飯 鶏のチーズフライ からし菜和え みそ汁 フルーツ	いちごヨーグルト マフィン	米 小麦粉 オリーブ油	鶏肉 納豆 ヨーグルト	からし菜 白菜 みかん	飲む ヨーグルト
28	火	あわご飯 鯖のみそ煮 ポテトサラダ 清し汁 フルーツ	ミルク フルーツバスケット	米 ジャガイモ 生クリーム	鯖 卵 ミルク	小松菜 大根 パイン	飲む ヨーグルト
29	水	沖縄そば 長命草の白和え フルーツ	和え物 ミルク ジュシーおにぎり	沖縄そば 米 ピーナッツバター	豚三枚肉 豆腐 ミルク	長命草 ひじき いちご	飲む ヨーグルト

\* 都合によりメニューの変更があります。ご了承ください。

『鬼は外！ 福は内！』と節分の日には豆をまく音が聞こえてきますね。昔の人は病気や火事、地震等の災いを鬼がもって来ると考えてました。家族が健康で悪いことが起こらないようにと、豆をまいたのです。その豆は大豆です。畑の肉と言われるように、タンパク質やビタミンがたくさんあります。だから節分の日には大豆を食べて体の中からも病気をもってくる鬼を追い払うのですね。

風邪をけちらして、この冬 元気印でいきましょう。

## 2 月離乳食予定献立表( 期)

日	曜日	朝のおやつ	昼 食	3時のおやつ	材 料 名		
					熱や力になるもの	血や肉になるもの	体の調子を整えるもの
1	水	フルーツ	あわ粥 レバーのパン煮 プルプル卵とじ みそ汁 フルーツ ミルク	ヨーグルト入りふっくらスコーン ミルク	米 さつまい	鶏レバー 卵 ヨーグルト	南瓜 人参 いちご
2	木	フルーツ	お粥 ツナグラタン 軟らかごぼうサラダ 野菜スープ フルーツ ミルク	みそ味粥 ミルク	米 じゃが芋	ツナ チーズ ミルク	ほうれん草 ごぼう みかん
3	金	フルーツ	麦粥 鶏肉と大豆と人参のみじん煮 煮浸し 大根の清し汁 フルーツ ミルク	きな粉かたくり ミルク	米 かたくり粉	鶏肉 大豆 ミルク	大根 人参 いちご
4	土	フルーツ	お粥 軟らかシチュー フルーツ ミルク	プチプチ卵サンド ミルク	米 じゃが芋	卵 豚肉 ミルク	人参 玉葱 パイン
6	月	フルーツ	あわ粥 豚肉とチンゲンの風味炒め煮 人参グラッセ かき玉汁 フルーツ ミルク	バナナ入りフレーク粥 ミルク	米 コーンフレーク	豚肉 卵 ミルク	チンゲン 冬瓜 みかん
7	火	フルーツ	スープスパゲティ 粉吹芋 スープ フルーツ ミルク	野菜粥 ミルク	米 スパゲティ	魚のすり身 豚肉 ミルク	小松菜 セロリー りんご
8	水	フルーツ	お 弁 当 会	ユースク ミルク			
9	木	フルーツ	あわ粥 つくねと大根の軟らか煮 チンゲンの煮浸し 清し汁 フルーツ ミルク	バナナのいり粉まぶし ミルク	米 麩	鶏肉 豆腐 ミルク	チンゲン 大根 みかん
10	金	フルーツ	あわ粥 白身魚の煮付け 人参のおろしサラダ みそ汁 フルーツ ミルク	ふっくらホットケーキ ミルク	米 ボーロ	白身魚 卵 ミルク	ほうれん草 人参 りんご
13	月	フルーツ	あわ粥 豚肉 軟らか煮 みそ汁 しっとりウカライリチー フルーツ ミルク	プルプルフレンチトースト ミルク	米 パン	豚肉 おから ミルク	白菜 ハンダマ いちご
14	火	フルーツ	卵 粥 肉と野菜の軟らか煮 いちごヨーグルト もずくスープ フルーツ ミルク	マンナ フルーツ ミルク	米 マンナ	鶏肉 ヨーグルト ミルク	玉葱 もずく いちご
15	水	フルーツ	麦茶 白身魚のムニエル 豆腐と野菜の軟らか煮 ほうれん草スープ フルーツ ミルク	紅茶の茶巾 ミルク	米 さつまい	白身魚 豆腐 ミルク	ほうれん草 白菜 タンカン
16	木	フルーツ	お粥 鶏肉と野菜のミルクスープ 厚揚げのだし煮 ポテトとピーマンのケチャップ煮 フルーツ ミルク	くず湯 ミルク	米 とうもろこし	鶏肉 白す干し ミルク	ブロッコリー セロリー りんご
17	金	フルーツ	あわ粥 鶏肉と人参とごぼうの軟らか煮 煮浸し 湯し豆腐 フルーツ ミルク	ポテトのチーズ入り茶巾 ミルク	米 じゃが芋	湯し豆腐 鶏肉 ミルク	小松菜 ごぼう いちご
18	土	フルーツ	野菜入り煮込みそば フルーツ ミルク	卵と野菜の粥 ミルク	沖縄そば 米	豚肉 卵 ミルク	人参 ねぎ バナナ
20	月	フルーツ	あわ粥 大根のそぼろ煮 プルプル卵とじ みそ汁 フルーツ ミルク	人参とジャコのミルク煮 ミルク	米 あわ	卵 豆腐 ミルク	ほうれん草 大根 みかん
21	火	フルーツ	麦粥 おからの卵とじ ほうれん草サラダ スープ フルーツ ミルク	焼き芋 ミルク	米 さつまい	おから 豚肉 ミルク	トマト 冬瓜 りんご
22	水	フルーツ	あわ粥 豚肉とごぼうの軟らか煮 炒り豆腐 みそ汁 フルーツ ミルク	ポテトのお焼き ミルク	米 じゃが芋	豆腐 豚肉 ミルク	キャベツ ごぼう いちご
23	木	フルーツ	あわ粥 白身魚のすりごま焼き 人参ソテー 鶏と大根のスープ フルーツ ミルク	とろとろ汁粉 ミルク	米 白玉粉	白身魚 鶏肉 ミルク	大根 チンゲン みかん
24	金	フルーツ	お粥 ほうれん草とベーコンの卵とじ トマトサラダ マッシュポテト コーンスープ フルーツ ミルク	ふわふわスポンジケーキ ミルク	米 スポンジケーキ	卵 チーズ ミルク	ほうれん草 トマト いちご
25	土	フルーツ	南瓜入りフーチバー雑炊 清し汁 フルーツ ミルク	卵入りトマト粥 ミルク	米	豚肉 卵 ミルク	よもぎ 南瓜 りんご
27	月	フルーツ	お粥 納豆と人参のつぶし煮 みそ汁 鶏肉とからし菜の煮浸し フルーツ ミルク	ふわふわマフィン いちごヨーグルト	米 小麦粉	鶏肉 納豆 ヨーグルト	からし菜 白菜 みかん
28	火	フルーツ	あわ粥 白身魚のみそ煮 ポテトサラダ 清し汁 フルーツ ミルク	パンプディング ミルク	米 じゃが芋	白身魚 卵 ミルク	小松菜 大根 パイン
29	水	フルーツ	野菜入り煮込みそば 長命草の白和え フルーツ ミルク	おじや ミルク	沖縄そば 米	豆腐 豚肉 ミルク	長命草 白菜 いちご

\* 都合によりメニューの変更があります。ご了承ください。

『鬼は外！ 福は内！』と節分の日には豆をまく音が聞こえてきますね。

ずい分寒くなってきましたけど、モグモグ、ゴクンは上手に進んでいますか？

今月は大豆や おからを多めにとり入れました。

スープや煮物、餃子やコロケにしたり、ケーキやクッキー等のおやつ作りや離乳食の食材に適しています。

もっと身近に使ってみませんか？