

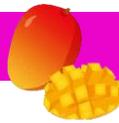
# 2月の献立

日	曜日	献立名	おやつ	主な材料の働き		
				赤:体を作る	黄:エネルギーになる	緑:体の調子を整える
1	月	ご飯(ふりかけ) 鶏の照焼 法蓮草とコーンの和え物	バナナケーキ	鶏肉 卵 ツナ 牛乳	米 小麦粉 胡麻 バター	法蓮草 コーン 人参 もやし バナナ
2	火	鬼の子ご飯 素麺汁 福豆	トマト パンケーキ	大豆 福豆 しらす 卵	米 素麺 ホットケーキミックス	人参 椎茸 玉葱 あさつき トマトジュース
3	水	バターロールパン ビーフシチュー 蟹焼売	五平餅	牛肉 蟹焼売	バターロールパン 米 じゃが芋	玉葱 人参 ブロッコリー
4	木	ご飯 鮭のゆかり焼 豚汁	納豆おやき	鮭 納豆 豚肉 油揚	米 里芋 小麦粉	牛蒡 人参 椎茸 大根 ゆかり
5	金	茸スパゲティ 焼き芋 牛乳 マスカットゼリー	ご飯ピザ	豚肉 ツナ 牛乳 チーズ	スパゲティ 薩摩芋 米 マスカットゼリー	えのき茸 しめじ ビーマン 玉葱 あさつき コーン
6	土	麻婆丼 蓮根サラダ	クッキー& ヨーグルト	豆腐 豚挽肉 ヨーグルト	米 片栗粉 クッキー マヨネーズ	蓮根 人参 コーン あさつき
7	日					
8	月	焼うどん 牛乳 バナナ	じゃが芋きな粉	牛肉 きな粉 牛乳	うどん じゃが芋	キャベツ 人参 玉葱 ピーマン バナナ
9	火	ご飯(ふりかけ) めかじきのピザ風 薩摩芋と鶏肉の甘辛煮	フルーチェ苺	めかじき 鶏肉 粉チーズ 牛乳	米 薩摩芋	椎茸 ケチャップ 隠元 フルーチェ
10	水	ツナコーンピラフ ミネストローネ	ブルーベリー 蒸しケーキ	ツナ しらす ベーコン 豆乳	米 米粉 ブルーベリージャム	コーン 玉葱 ケチャップ 人参 キャベツ トマト
11	木	建国記念の日				
12	金	ご飯(ふりかけ) ハート形ハンバーグ ポテトサラダ	マカロニ かりんとう	ツナ 青海苔 ハンバーグ	米 マヨネーズ マカロニ じゃが芋	胡瓜 キャベツ 人参 コーン
13	土	焼きそば 牛乳 卵サラダ	バナナ& 煎餅	牛肉 卵 牛乳	焼きそば麺 煎餅 マヨネーズ	キャベツ 人参 玉葱 枝豆 バナナ
14	日					
15	月	ミートスパゲティ 牛乳 フルーツポンチ	桜海老ご飯	合挽肉 桜海老 牛乳	スパゲティ 米 片栗粉	玉葱 人参 林檎 トマト ケチャップ 蜜柑缶 桃缶
16	火	ご飯 鯖の胡麻味噌焼 けんちん汁	麩のラスク	鯖 鶏肉 油揚	米 胡麻 里芋 麩 バター	大根 人参 椎茸 あさつき シナモン
17	水	鶏そぼろご飯 ヤクルト 春雨サラダ	スイートポテト トースト	鶏挽肉 ハム 牛乳	米 バター 春雨 薩摩芋 食パン 醤油ドレッシング	キャベツ 胡瓜 枝豆 人参 ヤクルト
18	木	鮭粥 コロッケ 切干大根とツナの胡麻ドレッシング和え	コーンチーズ おやき	ツナ 青海苔 鮭 卵 牛乳 チーズ	胡麻ドレッシング お粥 コロッケ 小麦粉	切干大根 人参 胡瓜 クリームコーン
19	金	カレーライス(麦ご飯) 牛乳 バナナ	大学南瓜	牛肉 牛乳	米 じゃが芋 胡麻 押し麦 ガムシロップ	人参 玉葱 南瓜 バナナ
20	土	炒飯 若布スープ	スナック& ヤクルト	豚挽肉 若布	米 スナック	玉葱 えのき茸 人参 ピーマン ヤクルト
21	日					
22	月	豚の生姜焼丼 厚揚げの味噌汁	きな粉ケーキ	豚肉 きな粉 厚揚げ 豆乳	米 米粉 ガムシロップ	生姜 あさつき 白菜 人参
23	火	天皇誕生日				
24	水	チリコンカンライス コンソメスープ	ハムコーン 蒸しパン	大豆 豚挽肉 ハム 牛乳	米 ホットケーキミックス カレー粉 片栗粉	玉葱 トマト 人参 ケチャップ キャベツ コーン
25	木	三色サンド 牛乳 プリン	若布ご飯	若布ご飯の素 ツナ ハム 牛乳 卵 プリン	食パン チョコクリーム 米 マヨネーズ	胡瓜 キャベツ レタス
26	金	ご飯 バーベキューチキン キャベツとじゃこの和風サラダ	カルピス寒天	鶏肉 海苔 しらす 寒天	米 胡麻 胡麻油 酢	ケチャップ キャベツ 人参 カルピス
27	土	にゅうめん 南瓜の含め煮	煎餅& オレンジ	鶏肉 がんも	素麺 煎餅	人参 玉葱 しめじ 南瓜 オレンジ
28	日					

# 2月の離乳食献立

※離乳食の進み具合により、食材の切り方や、調理方法が異なります。

日	曜日	献立名	おやつ	主な材料の働き		
				赤:体を作る	黄:エネルギーになる	緑:体の調子を整える
1	月	ご飯 鶏の照焼 法蓮草とコーンの和え物	バナナケーキ	鶏肉 卵 ツナ 牛乳	米 小麦粉 胡麻 バター	法蓮草 コーン 人参 もやし バナナ
2	火	鬼の子ご飯 素麺汁	トマト パンケーキ	大豆 しらす 卵	米 素麺 ホットケーキミックス	人参 椎茸 玉葱 あさつき トマトジュース
3	水	バターロールパン ビーフシチュー 蟹焼売	五平餅	牛肉 蟹焼売	バターロールパン 米 ビーフシチューウ ジャが芋	玉葱 人参 ブロッコリー
4	木	ご飯 鮭のゆかり焼 豚汁	納豆おやき	鮭 納豆 豚肉 油揚	米 里芋 小麦粉	牛蒡 人参 椎茸 大根 ゆかり
5	金	苜スパゲティー 焼き芋 牛乳 マスカットゼリー	ご飯ピザ	豚肉 ツナ 牛乳 チーズ	スパゲティー 薩摩芋 米 マスカットゼリー	えのき茸 しめじ コーン 玉葱 あさつき ピーマン
6	土	麻婆丼 蓮根サラダ	クッキー& ヨーグルト	豆腐 豚挽肉 ヨーグルト	米 片栗粉 クッキー マヨネーズ	蓮根 人参 コーン あさつき
7	日					
8	月	焼うどん 牛乳 バナナ	じゃが芋きな粉	牛肉 きな粉 牛乳	うどん じゃが芋	キャベツ 人参 玉葱 ピーマン バナナ
9	火	ご飯 めかじきのピザ風 薩摩芋と鶏肉の甘辛煮	フルーチェ苺	めかじき 鶏肉 粉チーズ 牛乳	米 薩摩芋	椎茸 ケチャップ 隠元 フルーチェ
10	水	ツナコーンピラフ ミネストローネ	ブルーベリー 蒸しケーキ	ツナ しらす ベーコン 豆乳	米 米粉 ブルーベリージャム	コーン 玉葱 ケチャップ 人参 キャベツ トマト
11	木	建国記念の日				
12	金	ご飯 ハート形ハンバーグ ポテトサラダ	甘辛マカロニ	ツナ ハンバーグ	米 マヨネーズ マカロニ ジャが芋	胡瓜 キャベツ 人参 コーン
13	土	焼きそば 牛乳 卵サラダ	バナナ& 煎餅	牛肉 卵 牛乳	焼きそば麺 煎餅 マヨネーズ	キャベツ 人参 玉葱 枝豆 バナナ
14	日					
15	月	ミートスパゲティー 牛乳 フルーツポンチ	桜海老ご飯	合挽肉 桜海老 牛乳	スパゲティー 米 片栗粉	玉葱 人参 林檎 トマト ケチャップ 蜜柑 桃 缶
16	火	ご飯 鯖の胡麻味噌焼 けんちん汁	麩のラスク	鯖 鶏肉 油揚	米 胡麻 里芋 麩 バター	大根 人参 椎茸 あさつき シナモン
17	水	鶏そぼろご飯 ヤクルト 春雨サラダ	スイートポテト トースト	鶏挽肉 ハム 牛乳	米 バター 春雨 薩摩芋 食パン 醤油ドレッシング	キャベツ 胡瓜 枝豆 人参 ヤクルト
18	木	鮭粥 コロッケ 切干大根とツナの胡麻ドレッシング和え	コーンチーズ おやき	ツナ 青海苔 鮭 卵 牛乳 チーズ	胡麻ドレッシング お粥 コロッケ 小麦粉	切干大根 人参 胡瓜 クリームコーン
19	金	カレーライス 牛乳 バナナ	大学南瓜	牛肉 牛乳	米 ジャが芋 胡麻 カレールウ ガムシロップ	人参 玉葱 南瓜 バナナ
20	土	炒飯 若布スープ	スナック& ヤクルト	豚挽肉 若布	米 スナック	玉葱 えのき茸 人参 ピーマン ヤクルト
21	日					
22	月	豚の生姜焼丼 厚揚げの味噌汁	きな粉ケーキ	豚肉 きな粉 厚揚げ 豆乳	米 米粉 ガムシロップ	生姜 あさつき 白菜 人参
23	火	天皇誕生日				
24	水	チリコンカンライス コンソメスープ	ハムコーン 蒸しパン	大豆 豚挽肉 ハム 牛乳	米 ホットケーキミックス カレー粉 片栗粉	玉葱 トマト 人参 ケチャップ キャベツ コーン
25	木	三色サンド 牛乳 プリン	若布ご飯	若布ご飯の素 ツナ ハム 牛乳 卵 プリン	食パン チョコクリーム 米 マヨネーズ	胡瓜 キャベツ レタス
26	金	ご飯 バーベキューチキン キャベツとじゃこの和風サラダ	カルピス寒天	鶏肉 海苔 しらす 寒天	米 胡麻 胡麻油 酢	ケチャップ キャベツ 人参 カルピス
27	土	にゅうめん 南瓜の含め煮	煎餅& オレンジ	鶏肉 がんも	素麺 煎餅	人参 玉葱 しめじ 南瓜 オレンジ
28	日					



今年の節分は  
2月2日です！！

### 節分の始まり

「節分」とは季節の分かれ目という意味で、本来は年に4回あります。  
旧暦では春が1年の始まりとされていた為、立春の前日の「節分」が、特に大切にされました。



### 何をする？

邪気払いをします。  
季節の分かれ目には邪気が出るとされ、邪気の象徴である鬼を追い払います。

### 節分の行事食

けんちん汁・・・関東地方では、節分にけんちん汁が食べられます。  
体を温める為に食べられるようになりました。

節分蕎麦・・・旧暦で1年の始まりである立春の前日の節分は、昔は大晦日のようなものでした。  
大晦日に食べる年越し蕎麦を、節分にも食べる習わしがあります。

こんにやく・・・こんにやくは体の中を綺麗にすると言われ、冬至や節分など季節の節目に食べられています。

### 日本の食生活に欠かせない大豆

大豆から作られる食べ物(大豆の仲間)



味噌 ・ 醤油 ・ 納豆 ・ 豆乳 ・ 湯葉 ・ 高野豆腐 ・ 油揚 ・ 厚揚

きな粉 ・ 大豆油 ・ 枝豆 ・ もやし

★大豆は畑の肉とも呼ばれ、蛋白質が豊富に含まれています。  
子ども達の体の成長には欠かせません！！

### 今月のレシピ 「鮭のゆかり焼」

#### 材料(4人分)

- ・鮭切身 4切
- ・ゆかり 小さじ1.5



#### 作り方

1. 鮭にゆかりを振りかけ、フライパンや魚焼きグリルで焼く。

