

## 2月の献立表

2月の献立表							
曜日	月	火	水	木	金	土	
日付	1	2	3	4	5	6	
朝おやつ	お茶・いりこ/ハイハイ	お茶・大豆/赤ちゃんせんべい	お茶・いりこ/ハイハイ	お茶・大豆/赤ちゃんせんべい	お茶・いりこ/ハイハイ	お茶・大豆/赤ちゃんせんべい	
主菜	魚ときのこのあんかけ	節分メニュー🍱	魚とかぶの味噌煮	魚と白菜の旨煮	魚と蓮根の蒸し煮	かぼちゃと白菜の豆腐和え	
副菜	高野豆腐と彩り野菜の含め煮		ひじきと蓮根の煮物	切干大根ときのこの含め煮	ブロッコリーとじゃが芋あっさり煮		
	納豆と野菜		納豆と野菜	納豆と野菜	納豆と野菜		納豆と野菜
	みそ汁		みそ汁	みそ汁	みそ汁		みそ汁
主食	六分つきご飯	もち麦入りご飯	六分つきご飯	きび入りご飯	六分つきご飯	小松菜ときのこのうどん	
おやつ	さつま芋のきな粉かけ	きのこたっぷりうどん	野菜おじや	ほうれん草と牛蒡のおじや	つぶし里芋のきなこ和え	枝豆とコーンのおにぎり	
kcal							
日付	8	9	10	11	12	13	
おやつ	お茶・麩	お茶・いりこ/赤ちゃんせんべい	お茶・大豆/ハイハイ	お茶・麩	お茶・いりこ/ハイハイ	お茶・大豆/赤ちゃんせんべい	
主菜	魚と小松菜の味噌煮	魚とキャベツの昆布煮	魚ときのこの蒸し煮	白身魚とかつお菜添え	魚と大根の味噌煮	高野豆腐と小松菜の煮物	
副菜	ひじきと根菜のお麩煮	切干大根とさつま芋の旨煮	ほうれん草と高野豆腐の煮物	かぼちゃとひじきの煮物	白菜ときのこの旨煮		
	納豆と野菜	納豆と野菜	納豆と野菜	納豆と野菜	納豆と野菜		
	みそ汁	みそ汁	みそ汁	みそ汁	みそ汁		
主食	もち麦入りご飯	六分つきご飯	もち麦入りご飯	六分つきご飯	きび入りご飯	わかめと牛蒡の味噌うどん	
おやつ	マカロニきな粉	漬し蓮根ときのこのおじや	お芋寒天きな粉かけ	三色おにぎり	かぼちゃ入りにゅうめん	ちりめん昆布のおにぎり	
kcal							
日付	15	16	17	18	19	20	
おやつ	お茶・いりこ/赤ちゃんせんべい	お茶・大豆/ハイハイ	お茶・麩	お茶・いりこ/ハイハイ	お茶・大豆/赤ちゃんせんべい	お茶・いりこ/ハイハイ	
主菜	魚とじゃが芋のトロトロ煮	魚とわかめの蒸し煮	魚と蓮根の蒸し煮	魚とブロッコリーの蒸し煮	魚と小松菜の味噌煮	じゃが芋とブロッコリーの豆腐和え	
副菜	ニラと椎茸の煮物	ひじきと麩とお芋の旨煮	かぼちゃと白菜の豆腐和え	切干大根と小松菜のきのこ出汁煮	高野豆腐と彩り野菜の含め煮		
	納豆と野菜	納豆と野菜	納豆と野菜	納豆と野菜	納豆と野菜		
	みそ汁	みそ汁	みそ汁	みそ汁	みそ汁		
主食	六分つきご飯	もち麦入りご飯	六分つきご飯	きび入りご飯	六分つきご飯	ほうれん草と里芋の煮込みうどん	
おやつ	野菜にゅうめん	さつま芋のきな粉かけ	わかめとかつお菜の味噌うどん	ひじき煮の混ぜおにぎり	きのこいっぱいおじや	三色おにぎり	
kcal							
日付	22	23	24	25	26	27	
おやつ	お茶・大豆/ハイハイ	お茶・いりこ/赤ちゃんせんべい	お茶・大豆/ハイハイ	お茶・麩	お茶・いりこ/赤ちゃんせんべい	お茶・大豆/ハイハイ	
主菜	魚と大根の味噌煮	魚とお芋のかつお菜添え	魚ときのこのあんかけ	魚とキャベツの昆布煮	魚と白菜の旨煮	ひじきとかぼちゃのきのこ出汁煮	
副菜	かぼちゃとひじきの煮物	白菜とお麩のきのこ出汁煮込み	高野豆腐と刻み蓮根の煮物	白菜とニラの味噌煮	切干大根とさつま芋の煮物		
	納豆と野菜	納豆と野菜	納豆と野菜	納豆と野菜	納豆と野菜		
	みそ汁	みそ汁	みそ汁	みそ汁	みそ汁		
主食	もち麦入りご飯	六分つきご飯	六分つきご飯	もち麦入りご飯	六分つきご飯	白菜とわかめの煮込みうどん	
おやつ	野菜たっぷりおじや	ちりめん昆布のおにぎり	マカロニきな粉	お芋寒天きな粉かけ	ほうれん草としめじのおじや	じゃこ野菜のおにぎり	
kcal							
日付	<div style="display: flex; justify-content: space-between; align-items: center;"> <div style="text-align: center;">  <p>2月</p> </div> <div style="text-align: center;"> <p>暦では「春」ですが、一年で一番寒い時期です。風邪や感染症が流行するこの季節。外から帰ったらすぐに「手洗い・うがい」をしバランスの良い食事と十分な水分を摂るなどの予防策をしっかり行い、厳しい寒さを乗り切りましょう。</p> <p>【今年の節分は2月2日】 2021年の節分は、124年ぶりに2月2日になります。節分は立春の前日。立春は「2月4日」に固定されたものではなく、3日や5日に変わることがあります。</p> </div> <div style="text-align: center;">  </div> </div>						
おやつ							
主菜							
副菜							
主食							
おやつ							
kcal							

※朝のおやつは(例)お茶・いりこ(うさぎ・あひる組)/ハイハイ(りす組)の表記となっております。

※旬の野菜や畑の野菜収穫によって、記載しているメニューの食材が変更になる場合があります。