



# 2月献立表



日	曜	献立名	離乳食	3歳未満児おやつ	全児午後おやつ
1	金	恵方巻き フライドポテト 煮豆 わかめとしいたけの澄まし汁 みかん	粥 野菜煮 澄まし汁 フルーツ	せんべい 鉄ミルク	スティックパン 牛乳
2	土	おにぎり ボイルウインナー たくあん お茶 バナナ	粥 野菜煮 フルーツ	飲み物	せんべい お茶
4	月	麦ごはん 鮭の和風香味ソース かぼちゃの煮物 納豆 小松菜ともやしの味噌汁 みかん	粥 煮魚 かぼちゃ煮 味噌汁 フルーツ	ビスケット 鉄ミルク	ジャム入り手作りヨーグルト ウエハース
5	火	天津飯 ハムサラダ 大根と麩の味噌汁 バナナ	粥 根菜煮 キャベツのおひたし 味噌汁 フルーツ	せんべい 鉄ミルク	大学芋 お茶
6	水	麦ごはん 焼肉 スパゲッティサラダ 豆腐のカレースープ みかん	粥 豆腐煮 野菜煮 スープ フルーツ	ビスケット 鉄ミルク	プチケーキ お茶
7	木	麦ごはん クリームシチュー ミモザサラダ チンゲン菜の澄まし汁 いちご	粥 野菜煮 キャベツのおひたし 澄まし汁 フルーツ	小魚 鉄ミルク	せんべい ビスケット ミロミルク
8	金	麦ごはん 牛肉のれんこん味噌炒め ほうれん草のフレーク和え わかめともやしのスープ バナナ	粥 煮魚 ほうれん草のおひたし スープ フルーツ	チーズ 鉄ミルク	きなこもち お茶
9	土	おにぎり ボイルウインナー たくあん お茶 バナナ	粥 野菜煮 フルーツ	飲み物	ビスケット お茶
11	月	建 国 記 念 日			
12	火	麦ごはん 煮魚 きゅうりとかまぼこの和え物 納豆 キャベツとしめじの味噌汁 みかん	粥 煮魚 野菜煮 ひきわり納豆 味噌汁 フルーツ	ビスケット 鉄ミルク	フルーツゼリー
13	水	★ お 誕 生 日 × ニ ュ ー ★ トマトライス うすら卵のミートローフ ブロッコリーのチーズおかか和え わかめとしいたけのスープ いちご		ビスケット りんごジュース	誕生日ケーキ 紅茶
14	木	ハッシュドビーフ 味噌マヨ和え 豆腐の中華スープ いちご	粥 豆腐煮 キャベツのおひたし スープ フルーツ	ブルー豆乳	せんべい ビスケット ミロミルク
15	金	麦ごはん 高野豆腐のオランダ煮 ピーナツ和え 長ネギとなめこの味噌汁 バナナ	粥 野菜煮 小松菜のおひたし 味噌汁 フルーツ	せんべい 鉄ミルク	飲む手作りヨーグルト ウエハース
16	土	おにぎり ボイルウインナー たくあん お茶 バナナ	粥 野菜煮 フルーツ	飲み物	せんべい お茶
18	月	麦ごはん ツナ入り卵焼き さつまの甘煮 ミニトマト もやしと人参の味噌汁 バナナ	粥 根菜煮 さつま煮 味噌汁 フルーツ	かみかみ昆布 鉄ミルク	ポップコーン お茶
19	火	パン 鮭マヨ グリーンサラダ〜フレンチドレッシング〜 コンソメスープ みかん	パン粥 煮魚 野菜煮 スープ フルーツ	ビスケット 鉄ミルク	おにぎり お茶
20	水	麦ごはん 鶏のからあげ カレー風味のカリフラワー 白菜と油揚げの味噌汁 バナナ	粥 かぼちゃ煮 野菜煮 味噌汁 フルーツ	小魚 鉄ミルク	おからのブラウニー お茶
21	木	マーボー丼 コールスローサラダ 白菜と豚肉のスープ みかん	粥 野菜煮 スープ フルーツ	ミニゼリー 鉄ミルク	せんべい ビスケット カルピス
22	金	麦ごはん レバーのからあげ オーロラサラダ 長ネギとえのきの味噌汁 バナナ	粥 レバーペースト 春雨煮 味噌汁 フルーツ	せんべい 鉄ミルク	フルーチェ
23	土	わかめおにぎり チキンナゲット チーズ 豚汁 いちご	粥 野菜煮 チーズ 味噌汁 フルーツ		
25	月	きつねうどん ボイルウインナー きゅうりの塩昆布和え みかん	煮込みうどん 野菜煮 フルーツ	ビスケット 豆乳	ジャムパン 牛乳
26	火	麦ごはん さば味噌煮 マカロニソテー 水菜の澄まし汁 バナナ	粥 煮魚 野菜煮 澄まし汁 フルーツ	せんべい 鉄ミルク	プリン
27	水	麦ごはん 豚カツ 千キャベツ 切り干し大根の煮物 豆腐とわかめの味噌汁 りんご	粥 かぼちゃ煮 野菜煮 味噌汁 フルーツ	ビスケット 鉄ミルク	ふかし芋 お茶
28	木	カレー フルーツサラダ チーズ ほうれん草と大根のスープ	粥 野菜煮 マッシュポテト 味噌汁 フルーツ	小魚 鉄ミルク	せんべい ビスケット ミロミルク

## 食育便り



### 栄養満点!! 魚を食べよう!



魚は、たんぱく質をはじめ、カルシウム、マグネシウムなどのミネラルが豊富です。また、さばなど青魚と呼ばれる魚の油（脂質）にはDHA（ドコサヘキサエン酸）・EPA（エイコサペンタエン酸）と呼ばれる血液をサラサラにして心筋梗塞や脳梗塞など、生活習慣病予防の効果がある成分が多く含まれます。さらにDHAは、視力の向上・脳の発達や働きなどに影響を与えるといわれています。

成長期の子どもたちの体づくりに欠かせない栄養素がたくさん含まれているので、積極的に魚を食べましょう。魚料理は下処理などにも時間がかかりますが、まずは切り身などの調理のしやすいものを使って、子どもたちの好きなカレー味や甘辛く味付けした蒲焼きにして、食卓のメインをお魚で飾ってみてもいいかもしれませんね。

