



# 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	木	カレー あちら漬け 小松菜と麩の味噌汁 みかん	粥 芋煮 根菜煮 味噌汁 フルーツ	ブルー 豆乳	せんべい ビスケット ミロミルク	
2	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	きつねうどん	
3	土	おにぎり ウインナー チーズ 牛乳 パナナ	粥 チーズ パナナ 飲み物	飲み物	せんべい お茶	
5	月	麦ごはん 鮭マヨ キャベツのおかか和え 豆腐とニラの味噌汁 いちご	粥 煮魚 野菜煮 味噌汁 フルーツ	チーズ 鉄ミルク	ポップコーン お茶	
6	火	パン ポパイオムレット 春雨サラダ 白菜としいたけのスープ パナナ	パン粥 ほうれん草お浸し 春雨煮 スープ フルーツ	せんべい 鉄ミルク	おにぎり お茶	
7	水	麦ごはん 鶏の唐揚げ ごぼうサラダ 豆腐とわかめの味噌汁 みかん	粥 豆腐煮 根菜煮 味噌汁 フルーツ	ビスケット 鉄ミルク	スティックパン 牛乳	
8	木	牛そぼろ丼 ほうれん草とツナのソテー もやしとにんじんの味噌汁 りんご	粥 かぼちゃ煮 ほうれん草のお浸し 味噌汁 フルーツ	ビスケット 豆乳	せんべい ビスケット ミロミルク	
9	金	麦ごはん 筑前煮 スpaguetティサラダ 長ネギと生揚げの味噌汁 みかん	粥 根菜煮 ほうれん草のお浸し スープ フルーツ	ミニゼリー 鉄ミルク	フルーツ入り手作りヨーグルト ビスケット	
10	土	ハムチーズサンド ミニゼリー 牛乳 パナナ	パン粥 ミニゼリー フルーツ 飲み物	飲み物	ビスケット お茶	
11	月	建 国 記 念 日				
13	火	麦ごはん 魚の洋風焼き ピーナツ和え コンソメスープ パナナ	粥 煮魚 小松菜煮 スープ フルーツ	せんべい 鉄ミルク	プリン	
14	水	★ 誕 生 会 お 楽 し み 献 立 ★		ビスケット りんごジュース	お誕生日ケーキ 紅茶 ★★★	
15	木	麦ごはん クリームシチュー ひじきサラダ 大根と麩の味噌汁 みかん	粥 野菜煮 キャベツのお浸し 味噌汁 フルーツ	ミニゼリー 鉄ミルク	せんべい ビスケット ミロミルク	
16	金	麦ごはん 焼肉 みかんときゅうりの和え物 洋風卵とじスープ パナナ	粥 かぼちゃ煮 野菜煮 味噌汁 フルーツ	ビスケット 豆乳	おからのブラウニー お茶	
17	土	サンドイッチ ボイルウインナー チーズ ミロミルク フルーツ	パン粥 チーズ フルーツ 飲み物			
18	月	麦ごはん いかと大根の煮物 納豆 ポテトチップサラダ 長ネギとなめこの味噌汁 みかん	粥 根菜煮 かぼちゃ煮 ひきわり納豆 味噌汁 フルーツ	ビスケット 鉄ミルク	かきもち お茶	
20	火	麦ごはん 千草焼き もやしのナムル チーズ じゃがいもと油揚げの味噌汁 パナナ	粥 根菜煮 小松菜のお浸し 味噌汁 フルーツ	せんべい 鉄ミルク	フルーツゼリー	
21	水	麦ごはん レバーの唐揚げ かぼちゃの煮物 わかめとえのきの味噌汁 いちご	粥 レバーペースト かぼちゃ煮 味噌汁 フルーツ	ブルー 鉄ミルク	飲む手作りヨーグルト ビスケット	
22	木	キーマカレー キャベツのフ레이크和え 豆腐ともやしの味噌汁 みかん	粥 豆腐煮 キャベツ煮 味噌汁 フルーツ	ビスケット 豆乳	せんべい ビスケット ミロミルク	
23	金	麦ごはん チャブチェ きゅうりの塩昆布和え レタススープ パナナ	粥 春雨煮 野菜煮 スープ フルーツ	せんべい 鉄ミルク	ジャムパン 牛乳	
24	土	おにぎり ウインナー チーズ 牛乳 パナナ	粥 チーズ フルーツ 飲み物	飲み物	ビスケット お茶	
25	月	麦ごはん 煮魚 カレー風味のカリフラワー ワンタンスープ オレンジ	粥 煮魚 野菜煮 スープ フルーツ	ヨーグルトレーズン 豆乳	フチケーキ 紅茶	
27	火	ちゃんぽんうどん ボイルウインナー チーズ 大根の漬物 パナナ	煮込みうどん 野菜煮 根菜煮 チーズ フルーツ	ビスケット 鉄ミルク	おにぎり お茶	
28	水	麦ごはん 豚カツ 千キャベツ ポテトサラダ もやしと油揚げの味噌汁 オレンジ	粥 野菜煮 マッシュポテト 味噌汁 フルーツ	せんべい 鉄ミルク	ピザトースト お茶	

## 食育便り



節分は立春の前日(りっしん)で、冬から春への季節(きせつ)の変わり目(め)の行事(ぎぎ)です。もとは、立冬(りゅうとう)や立夏(りつか)や立秋(りゅうしゅう)などの前日(ぜんじつ)も節分(せつぶん)といわれていました。この節分(せつぶん)の日(ひ)には季節(きせつ)の変わり目(め)に物忌(ものい)みをして無事(むじ)にすこすという習慣(じゆんぱん)がありました。

「鬼(おに)は外(と)」のかけ声(かけこゑ)とともに、豆(まめ)をまくのは、豆(まめ)にある「霊力(れいりき)」をもって、災(わざ)いをはらう意味(いみ)があります。また、この日(ひ)には、ひいらぎ(ひいらぎ)の枝(えだ)にいわし(いわし)の頭(かぶ)を刺(さ)して門(かど)や軒下(のきした)に立(た)て、邪気(じやま)をはらうという習慣(じゆんぱん)もあります。

