2020年2月　予定献立表・離乳食

ハッピーちゃいるど保育園

日	安月		初期 5・6カ月頃	中期 7・8カ月頃	後期 9~11カ	完了期 12~18カ月頃
土	1	昼食	おかゆ きゃべつのすりながし じゃが芋の煮つぶし スープ ミルク	おかゆ そぼろ肉じゃが やわらか浸し スープ ミルク	軟飯 そぼろ肉じゃが やわらか浸し 味噌汁	ごはん 鶏肉じゃが きゃべつの胡麻和え 味噌汁
		おやつ	ミルク	ミルク	豆乳ゼリー ミルク	豆乳ゼリー 牛乳
月	3 節分	昼食	おかゆ じゃが芋の煮つぶし 白菜のすりながし スープ ミルク	おかゆ お豆のクリーム煮 白菜のやわらか浸し スープ ミルク	軟飯 お豆のクリーム煮 白菜のやわらか浸し スープ	節分お豆のカレー 白菜のツナ和え フルーツ スープ
		おやつ	ミルク	ミルク	きつま芋蒸しパン ミルク	きつま芋蒸しパン 牛乳
火	4	昼食	おかゆ じゃが芋の煮つぶし 大根のすりながし スープ ミルク	おかゆ ポテトのトマト煮 大根のやわらか煮 スープ ミルク	軟飯 ポテトのトマト煮 大根のやわらか煮 味噌汁	ごはん コーンコロッケ 切干大根の煮物 味噌汁
		おやつ	ミルク	ミルク	フレンチトースト ミルク	フレンチトースト 牛乳
水	5	昼食	おかゆ 人参のすりながし じゃが芋の煮つぶし スープ ミルク	おかゆ 鮭の照り煮 ひじきの煮物 スープ ミルク	軟飯 鮭の照り煮 ひじきの煮物 味噌汁	ごはん 鮭のあげぼの焼き ひじきの煮物 味噌汁
		おやつ	ミルク	ミルク	マカロニきなこ ミルク	マカロニきなこ 牛乳
木	6	昼食	くたくたうどん じゃが芋の煮つぶし フルーツ ミルク	煮込みうどん じゃが芋の煮物 フルーツ ミルク	煮込みうどん じゃが芋の煮物 フルーツ	焼きうどん じゃが芋のきんぴら フルーツ 味噌汁
		おやつ	ミルク	ミルク	のりじゃこ軟飯 ミルク	のりじゃこおにぎり 牛乳
金	7	昼食	おかゆ 胡瓜のすりながし フルーツ スープ ミルク	そぼろ粥 三色やわらか浸し フルーツ スープ ミルク	そぼろ軟飯 三色やわらか浸し フルーツ すまし汁	肉みそ丼 ナムル フルーツ すまし汁
		おやつ	ミルク	ミルク	スイートパンプキン ミルク	スイートパンプキン 牛乳
土	8	昼食	おかゆ 豆腐のすりながし きゃべつのすりながし スープ ミルク	おかゆ 豆腐のあんかけ やわらか浸し スープ ミルク	軟飯 豆腐のあんかけ やわらか浸し 味噌汁	ごはん 豆腐ステーキ肉野菜あん きゃべつのおかか和え 味噌汁
		おやつ	ミルク	ミルク	オレンジポンチ ミルク	オレンジポンチ 牛乳
月	10	昼食	おかゆ 玉ねぎのすりながし 胡瓜のすりながし スープ ミルク	おかゆ お麩と鶏肉の煮物 コロコロ野菜煮 スープ ミルク	軟飯 お麩と鶏肉の煮物 コロコロ野菜煮 味噌汁	ごはん 鶏肉の甘辛煮 人参コーンサラダ 味噌汁
		おやつ	ミルク	ミルク	バナナスクエア ミルク	バナナスクエア 牛乳
火	11	昼食	建国記念の日			
		おやつ				
水	12	昼食	おかゆ 白身魚のすりながし じゃが芋の煮つぶし スープ ミルク	おかゆ 白身魚の煮付け じゃが芋の煮物 スープ ミルク	軟飯 白身魚の煮付け じゃが芋の煮物 味噌汁	ごはん 白身魚の煮付け 根菜きんぴら 味噌汁
		おやつ	ミルク	ミルク	ジャムサンド ミルク	ジャムサンド 牛乳
木	13	昼食	くたくたにゅうめん 大根のすりながし フルーツ ミルク	くたくたにゅうめん コロコロ野菜煮 フルーツ ミルク	トマトにゅうめん コロコロ野菜煮 フルーツ	ツナケチャップパスタ スティック野菜マヨ添え フルーツ スープ
		おやつ	ミルク	ミルク	コーン軟飯 ミルク	コーンおにぎり 牛乳
金	14	昼食	おかゆ じゃが芋の煮つぶし きゃべつのすりながし スープ ミルク	おかゆ クリーム煮 きゃべつのやわらか浸し スープ ミルク	軟飯 クリーム煮 きゃべつのやわらか浸し スープ	豚挽肉と野菜のカレー さわやか漬け フルーツ スープ
		おやつ	ミルク	ミルク	お菓子 ミルク	林檎蒸しケーキ 牛乳
土	15	昼食	おかゆ 白身魚のすりながし じゃが芋の煮つぶし スープ ミルク	おかゆ 白身魚のうすくず煮 高野豆腐の煮物 スープ ミルク	軟飯 白身魚のうすくず煮 高野豆腐の煮物 味噌汁	ごはん 白身魚のサクサク焼き 高野豆腐の煮物 味噌汁
		おやつ	ミルク	ミルク	カルピス春天 ミルク	カルピス春天 牛乳
月	17	昼食	おかゆ 玉ねぎのすりながし 大根のすりながし スープ ミルク	おかゆ お麩のうすくず煮 大根のやわらか煮 スープ ミルク	軟飯 お麩のうすくず煮 大根のやわらか煮 味噌汁	納豆ごはん 鶏肉の照り煮 大根の煮物 味噌汁
		おやつ	ミルク	ミルク	きな粉フレンチトースト ミルク	きな粉フレンチトースト 牛乳

日	安月		初期 5・6カ月	中期 7・8カ月頃	後期 9~11カ月頃	完了期 12~18カ月頃
火	18	昼食	おかゆ 白身魚のすりながし じゃが芋の煮つぶし スープ ミルク	おかゆ 白身魚の野菜あんかけ コロコロ野菜煮 スープ ミルク	軟飯 白身魚の野菜あんかけ コロコロ野菜煮 味噌汁	ごはん 白身魚の野菜あんかけ ポテトサラダ 味噌汁
		おやつ	ミルク	ミルク	マカロニミートソース ミルク	マカロニミートソース 牛乳
水	19	昼食	おかゆ 玉ねぎのすりながし じゃが芋の煮つぶし スープ ミルク	おかゆ お麩のトマト煮 じゃが芋のやわらか煮 スープ ミルク	軟飯 お麩のトマト煮 じゃが芋のやわらか煮 スープ	ごはん 鶏肉のクリームコーン焼き マセドアンサラダ スープ
		おやつ	ミルク	ミルク	わかめ軟飯 ミルク	わかめおにぎり 牛乳
木	20	昼食	おかゆ ブロッコリーのすりながし 南瓜の煮つぶし スープ ミルク	おかゆ 鮭の照り煮 南瓜のやわらか煮 スープ ミルク	軟飯 鮭の照り煮 南瓜のやわらか煮 すまし汁	ごはん 鮭の胡麻みそ焼き かぼちゃサラダ すまし汁
		おやつ	ミルク	ミルク	ブルーベリージャムサンド ミルク	ブルーベリージャムサンド 牛乳
金	21	昼食	おかゆ 大根のうすくず煮 きゃべつのすりながし スープ ミルク	おかゆ お麩と鶏肉のトマト煮 三色やわらか浸し スープ ミルク	軟飯 お麩と鶏肉のトマト煮 三色やわらか浸し 味噌汁	ごはん 鶏肉のレモンしょうゆ蒸 三色野菜の胡麻マヨ和え 味噌汁
		おやつ	ミルク	ミルク	キャロットケーキ ミルク	キャロットケーキ 牛乳
土	22	昼食	おかゆ じゃが芋の煮つぶし 白菜のすりながし スープ ミルク	おかゆ そぼろ肉じゃが 白菜のやわらか浸し スープ ミルク	軟飯 そぼろ肉じゃが 白菜のやわらか浸し 味噌汁	ごはん 肉じゃが 白菜のおかか和え 味噌汁
		おやつ	ミルク	ミルク	バナナヨーグルト ミルク	バナナヨーグルト 牛乳
月	24	昼食	振替休日			
		おやつ				
火	25	昼食	おかゆ 白身魚のすりながし 胡瓜のすりながし スープ ミルク	おかゆ 白身魚のうすくず煮 マカロニのやわらか煮 スープ ミルク	わかめ軟飯 白身魚のうすくず煮 マカロニのやわらか煮 すまし汁	わかめごはん 白身魚の味噌焼き 大豆サラダ すまし汁
		おやつ	ミルク	ミルク	沖縄風軟飯 ミルク	ジューシー（沖縄風ごはん） 牛乳
水	26	昼食	おかゆ 玉ねぎのすりながし じゃが芋の煮つぶし スープ ミルク	おかゆ お麩のトマト煮 じゃが芋のやわらか煮 スープ ミルク	人参軟飯 お麩のトマト煮 じゃが芋のやわらか煮 味噌汁	人参ごはん 鶏肉の竜田揚げ インディアンサラダ 味噌汁
		おやつ	ミルク	ミルク	きつま芋のあべかわ ミルク	きつま芋のあべかわ 牛乳
木	27	昼食	おかゆ 豆腐のすりながし きゃべつのすりながし スープ ミルク	おかゆ 豆腐のあんかけ きゃべつのやわらか浸し スープ ミルク	軟飯 豆腐のあんかけ きゃべつのやわらか浸し 味噌汁	ごはん 豆腐ツナバーグ きゃべつの胡麻和え 味噌汁
		おやつ	ミルク	ミルク	ジャムケーキ ミルク	ジャムケーキ 牛乳
金	28	昼食	おかゆ 南瓜の煮つぶし 胡瓜のすりながし スープ ミルク	野菜そぼろ粥 南瓜の煮物 やわらかナムル スープ ミルク	スタミナ軟飯 南瓜の煮物 やわらかナムル 味噌汁	スタミナごはん 南瓜の煮物 ナムル 味噌汁
		おやつ	ミルク	ミルク	ツナ軟飯 ミルク	ツナおにぎり 牛乳
土	29	昼食	おかゆ 南瓜の煮つぶし 人参のすりながし スープ ミルク	おかゆ 白身魚の照り煮 人参のやわらか煮 スープ ミルク	軟飯 白身魚の照り煮 人参のやわらか煮 味噌汁	ごはん 白身魚の磯焼 人参しりしり 味噌汁
		おやつ	ミルク	ミルク	煮りんごヨーグルトかけ ミルク	煮りんごヨーグルトかけ 牛乳

暦の上では春が近づいていますが、まだまだ寒いこの時期、温かい春が待ち遠しいですね。風邪やインフルエンザも流行っています。うがい、手洗い、十分な睡眠を心掛け、元気いっぱいに遊んで寒い冬を乗り越えましょう。

節分　2月3日

■豆は年の数

炒った大豆を、目分の年の数だけ食べるとその年は、病気せず無事に過ごせると言われています。

■立春

2月4日は立春です。暦の上では春ですが、まだまだ寒い日が続きます。風邪やインフルエンザなどの流行にこれからも注意が必要です。栄養バランスのとれた食事と規則正しい生活で体調を整えて元気に過ごしましょう。

■2月が旬な野菜

～2月に食べごろな、おいしい野菜

サラダ菜・菜の花・パセリ・白菜・ブロッコリー
ほうれん草・ねぎ・水菜・ふきのとう・ゆりね
かぶ・れんこん・カリフラワー・新たまねぎ
キャベツ・明日葉・

2月は立春、晩冬というように春の訪れを感じることがだんだんと増してきます。暖かい春を待ちわびながら、「菜の花」「キャベツ」といった春を感じる食材を食べましょう。

■風邪をひかないために

帰宅直後に手洗いとうがいをし、適度な水分をとるようにしてください。うがいの出来ない子は、水分をとるだけでも効果的です。のどの乾燥も、風邪をひく原因の一つです。

※尚、天候等の都合により食材料に変更が生じる場合がございます。ご了承下さい。

※※味噌汁は昆布だしと味噌、スープ・すまし汁は昆布だしと醤油を使用しています。

株式会社　セプト