

2月 献立表

令和8年

日付	副食	主食	牛乳 ジュース	おやつ	離乳食	すみれ組・たんぽぽ組可食			日付	副食	主食	牛乳 ジュース	おやつ	離乳食	すみれ組・たんぽぽ組可食			
						牛乳	ジュース	果物							牛乳	ジュース	果物	菓子
1日(日)									16日(月)	さばのさっぱりにとうふのみぞしるひじきのごもくに	ご飯	15時 牛乳		粥 みそ汁	10時 15時		○	○
2日(月)	さけのマヨネーズやきはるさめスープにんじんのあまずあえ	ご飯	15時 牛乳		粥 魚のやわらか煮	10時 15時	○	○	17日(火)	☆おこさまランチ☆	ご飯	15時 牛乳	おたのしみ	粥 お子様ランチ	10時 15時		○	○
3日(火)	カレーライス いりことだいすのごまがらめ	ご飯		鬼プリン	粥 肉じゃが	10時	○	○	18日(水)	ナポリタン コンソメスープ チーズキッス	リップ ツイスト	15時 ジュース		粥 野菜の煮物	10時 15時	○	○	
4日(水)	ちゃんぽんめん ゆでたまご	黒糖 コッペ	15時 ジュース		粥 野菜スープ	10時 15時	○	○	19日(木)	にくじが すまじる きゅうりのあまずあえ	ご飯	15時 牛乳		粥 肉じゃが	10時 15時		○	○
5日(木)	あつあげのそぼろにすまじる だいこんサラダ	ご飯	15時 牛乳		粥 豆腐の煮物	10時 15時	○	○	20日(金)	じやこごはん とりだんごスープ カニカマとやさいのあえもの	ご飯		フルーツゼリー	粥 野菜スープ	10時		○	○
6日(金)	おやこどん ほうれんそうのごまあえ	ご飯	15時 牛乳	揚げパン	粥 野菜の煮物	10時 15時	○	○	21日(土)	ちゅうかどん フルーツ	ご飯			粥 野菜の煮物			○	○
7日(土)	ハヤシライス フルーツ	ご飯			粥 野菜スープ		○	○	22日(日)									
8日(日)									23日(月)									
9日(月)	さばのみぞやき かきたまスープ さんしきあえ	ご飯	15時 牛乳		粥 魚のやわらか煮	10時 15時	○	○	24日(火)	たにんどん いんげんのごまあえ	ご飯	15時 牛乳	さくさくクッキー	粥 野菜の煮物	10時 15時		○	○
10日(火)	クリームシチュー マカロニサラダ	メロン パン	15時 牛乳	蒸しパン	粥 肉じゃが	10時 15時	○	○	25日(水)	やさいたっぷりスープ スパゲティサラダ	色々 パン	15時 ジュース		粥 野菜スープ	10時 15時	○	○	
11日(水)							○	○	26日(木)	ぶたのしょうがやき ワカメスープ きゅうりとワカメのすのもの	ご飯	15時 牛乳		粥 野菜の煮物	10時 15時		○	○
12日(木)	やきにくふうやさいいため とうふとワカメのスープ ちゅうかサラダ	ご飯	15時 ジュース		粥 豆腐の煮物	10時 15時	○	○	27日(金)	とりのアングレーズ よくばりスープ キャロットサラダ	ご飯		飲むヨーグルト	粥 肉じゃが	10時		○	○
13日(金)	とりのオーロラあえ コーンスープ プロッコリーのサラダ	ご飯		カップヨーグルト	粥 野菜の煮物	10時	○	○	28日(土)	ミートボールカレー フルーツ	ご飯			粥 野菜スープ			○	○
14日(土)	やきそば フルーツ	麺類			粥 野菜スープ		○	○										
15日(日)																		

2月3日は節分ですね。

一年の厄払いのために「鬼は外、福は内」と言ながら豆まきをします。

豆まきに使う大豆は「畠の肉」と言われていて、

身体に必要なたんぱく質や脂質をたくさん含む栄養が高い・食材です。

大豆から作られている食品(豆腐・味噌・納豆・子どもたちが大好きなきな粉)

などを食べて、健康なからだをつくりましょう。



暦の上では”春”ですが、まだまだ寒いのが2月。色々な病気が流行する季節です。

予防法…人ごみを避け、外出時にはマスクを着用しましょう。

帰宅時には「手洗い・うがい」をしましょう。

栄養と休養を十分にとりましょう。

室内では加湿と換気をよくしましょう。

