

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	菓子							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ろみ豆腐のひじきのごもく	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 いりことだいずのごまがらめ	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	リッチ 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)	にくじゃが すましじる 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しじる 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)	じゃこごはん 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)	さばのみそやき 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)	やさいたつぶりスープ 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)	やきにくふうやさしいため 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 ブ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」と言いながら豆まきをします。
豆まきに使う大豆は「畑の肉」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。

