

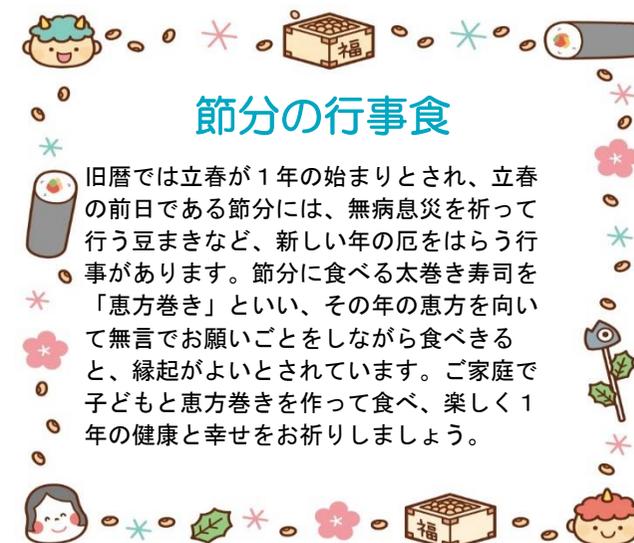
くじら認定こども園離乳食献立表【2月】

| | | 主食 | 汁もの | おかず | 15時おやつ |
|----|---|--------|---------|-----------------------------|-----------|
| 1 | 木 | おかゆ | すまし汁 | さかなのパン粉焼き、ブロッコリーの和えもの | ふかし芋 |
| 2 | 金 | おかゆ | すまし汁 | とうふのそぼろ煮、かぼちゃの煮物 | 鬼の金棒風グリッパ |
| 3 | 土 | 煮込みうどん | | さつまいものサラダ | せんべい |
| 4 | 日 | | | | |
| 5 | 月 | おかゆ | すまし汁 | とうふの煮物、ひじきサラダ | きな粉マカロニ |
| 6 | 火 | おかゆ | すまし汁 | さかなのホイル焼き、にんじんの煮物、煮りんご | 食パン |
| 7 | 水 | おかゆ | すまし汁 | 肉じゃが、きゅうりの和え物 | 蒸しパン |
| 8 | 木 | 食パン | ポトフ風スープ | さかなの煮物、かぼちゃの煮物 | おかゆ |
| 9 | 金 | おかゆ | すまし汁 | さかなの煮物、キャベツの和え物 | スイートポテト |
| 10 | 土 | おかゆ | すまし汁 | 鶏とやさいの煮物、かぼちゃの煮物 | せんべい |
| 11 | 日 | | | 建国記念の日 | |
| 12 | 月 | | | 振替休日 | |
| 13 | 火 | おかゆ | すまし汁 | 鶏とやさいの煮物、だいこんの煮物 | コーンフレーク煮 |
| 14 | 水 | 食パン | クリームスープ | コールスローサラダ | クッキー |
| 15 | 木 | おかゆ | すまし汁 | さかなのコーン焼き、ブロッコリーのおかか和え、煮りんご | 五平もち |
| 16 | 金 | おかゆ | 豆乳スープ | とうふの煮物、かぼちゃのサラダ | フルーツ |
| 17 | 土 | おかゆ | すまし汁 | 鶏とやさいの煮物、キャベツのサラダ | せんべい |
| 18 | 日 | | | | |
| 19 | 月 | おかゆ | めった汁 | じぶ煮、かぼちゃの煮物 | いもようかん |
| 20 | 火 | おかゆ | すまし汁 | さかなのムニエル、キャベツのサラダ | おかゆ |
| 21 | 水 | おかゆ | すまし汁 | 鶏とやさいの煮物、フルーツヨーグルト | にんじんブリッツ |
| 22 | 木 | おかゆ | やさいスープ | とりにくの煮物、ポテトサラダ、ゆでブロッコリー | りんごケーキ |
| 23 | 金 | | | 天皇誕生日 | |
| 24 | 土 | おかゆ | すまし汁 | 鶏とやさいの煮物、だいこんの煮物 | ビスケット |
| 25 | 日 | | | | |
| 26 | 月 | おかゆ | すまし汁 | さかなの煮物、きゅうりの和え物 | 食パン |
| 27 | 火 | 鮭入りおかゆ | すまし汁 | 鶏とじゃがいもの煮物、ゆでブロッコリー | きな粉バナナ |
| 28 | 水 | おかゆ | やさいスープ | レバーと芋の甘辛煮、キャベツの和え物 | かぼちゃもち |
| 29 | 木 | 食パン | コーンスープ | さかなの煮物、ブロッコリーのサラダ | おかゆ |

☆都合により献立を変更する場合がございます

栄養士より

毎月19日は“食育の日”。
 今月は石川県の献立を提供します。石川県は南北に細長く、「加賀」と「能登」に分けられ、加賀は肥沃な平野と潤沢な水を利用し米どころとして知られ、能登は三方を日本海に囲まれ、海の幸が豊富です。また城下町金沢は、百万石の伝統が色濃く受け継がれる街です。めった汁のめった=たくさんという意味で、具だくさんの汁を表し、さつまいが入っているのが特徴です。じぶ煮は小麦粉でとろみのついた肉を野菜と煮た料理で江戸時代から食べられています。金沢は古くから茶の湯文化が栄えた土地でそのため和菓子作りが盛んになったといわれています。



節分の行事食

旧暦では立春が1年の始まりとされ、立春の前日である節分には、無病息災を祈って行う豆まきなど、新しい年の厄をはらう行事があります。節分に食べる太巻き寿司を「恵方巻き」といい、その年の恵方を向いて無言でお願いごとをしながら食べると、縁起がよいとされています。ご家庭で子どもと恵方巻きを作って食べ、楽しく1年の健康と幸せをお祈りしましょう。