

自年月		初期 5・6カ月頃	中期 7・8カ月頃	完了期 12～18カ月頃	自年月	初期 5・6カ月頃	中期 7・8カ月頃	後期 9～11カ月頃	完了期 12～18カ月頃
月	1	おがゆ じゃが芋の煮つぶし 人参のすりながし スープ ミルク	おがゆ じゃが芋のそぼろ煮 人参のやわらか煮 スープ ミルク	軟飯 じゃが芋のそぼろ煮 人参のやわらか煮 味噌汁	水	17	おがゆ 玉ねぎのすりながし カリフラワーのすりながし スープ ミルク	おがゆ お鮎のトマト煮 温野菜のやわらか煮 スープ ミルク	軟飯 お鮎のトマト煮 温野菜のやわらか煮 スープ
	おやつ	ミルク	ミルク	バナナきな粉ヨーグルト 牛乳		おやつ	ミルク	ミルク	わかめ軟飯 ミルク
火	2	おがゆ 白身魚のすりながし フルーツ スープ ミルク	おがゆ 人参 白身魚の煮付け フルーツ 菜の花スープ ミルク	軟飯 お鮎 白身魚の煮付け フルーツ 菜の花スープ	木	18	おがゆ 人参のすりながし さつま芋の煮つぶし スープ ミルク	おがゆ 鮎の照り煮 さつま芋のやわらか煮 スープ ミルク	軟飯 鮎の照り煮 さつま芋のやわらか煮 すまし汁
	おやつ	ミルク	ミルク	さつま芋蒸しパン 牛乳		おやつ	ミルク	ミルク	ブルーベリージャムサンド ミルク
水	3	おがゆ じゃが芋の煮つぶし 大根のすりながし スープ ミルク	おがゆ じゃが芋のそぼろあん 大根と高野豆腐煮 スープ ミルク	軟飯 じゃが芋のそぼろあん 大根と高野豆腐煮 味噌汁	金	19	おがゆ 大根のすりながし きゅうりのすりながし スープ ミルク	おがゆ 鶏肉のトマト煮 きゅうりのやわらか煮 スープ ミルク	軟飯 鶏肉のトマト煮 三色野菜の胡麻マヨ和え 味噌汁
	おやつ	ミルク	ミルク	マカロニきんこ 牛乳		おやつ	ミルク	ミルク	キャロットケーキ 牛乳
木	4	おがゆ くたくたうどん 南瓜の煮つぶし フルーツ ミルク	おがゆ 煮込みうどん 南瓜のやわらか煮 フルーツ ミルク	軟飯 煮込みうどん かぼちゃサラダ フルーツ 味噌汁	土	20	おがゆ じゃが芋の煮つぶし 白菜のすりながし スープ ミルク	おがゆ お鮎の肉じゃが 白菜のやわらか煮 スープ ミルク	軟飯 お鮎の肉じゃが 白菜のやわらか煮 味噌汁
	おやつ	ミルク	ミルク	さけ餅 牛乳		おやつ	ミルク	ミルク	バナナヨーグルト 牛乳
金	5	おがゆ 胡血のすりながし フルーツ スープ ミルク	おがゆ そぼろ煮 三色やわらか煮 フルーツ すまし汁	軟飯 お鮎 肉みそ肉 ナムル フルーツ すまし汁	月	22	おがゆ 人参のすりながし 胡血のすりながし スープ ミルク	おがゆ お鮎のうすくず煮 マカロニやわらか煮 スープ ミルク	軟飯 お鮎のうすくず煮 マカロニやわらか煮 すまし汁
	おやつ	ミルク	ミルク	人参ジャムサンド 牛乳		おやつ	ミルク	ミルク	バナナヨーグルト 牛乳
土	6	おがゆ 豆腐のすりながし きゅうりのすりながし スープ ミルク	おがゆ 豆腐のあんかけ やわらか煮 スープ ミルク	軟飯 豆腐のあんかけ やわらか煮 味噌汁	火	23	天皇誕生日		
	おやつ	ミルク	ミルク	オレンジポンチ 牛乳		おやつ	ミルク	ミルク	バナナヨーグルト 牛乳
月	8	おがゆ 玉ねぎのすりながし 胡血のすりながし スープ ミルク	おがゆ お鮎と鶏肉の煮物 コロコロ野菜煮 スープ ミルク	軟飯 お鮎と鶏肉の煮物 コロコロ野菜煮 味噌汁	水	24	おがゆ 玉ねぎのすりながし 大根のすりながし スープ ミルク	おがゆ お鮎のトマト煮 大根のやわらか煮 スープ ミルク	軟飯 お鮎のトマト煮 大根のやわらか煮 味噌汁
	おやつ	ミルク	ミルク	バナナスクエア 牛乳		おやつ	ミルク	ミルク	じゃが芋おやき 牛乳
火	9	おがゆ 白身魚のすりながし じゃが芋の煮つぶし スープ ミルク	おがゆ 白身魚のトマト煮 じゃが芋の煮物 スープ ミルク	軟飯 お鮎 白身魚のクリームコーン焼 根菜きんぴら 味噌汁	木	25	おがゆ 豆腐のうすくず煮 きゅうりのすりながし スープ ミルク	おがゆ 豆腐のうすくず煮 マカロニやわらか煮 スープ ミルク	軟飯 豆腐のうすくず煮 マカロニやわらか煮 すまし汁
	おやつ	ミルク	ミルク	ジャムサンド 牛乳		おやつ	ミルク	ミルク	ジャムケーキ 牛乳
水	10	おがゆ くたくたにゅうめん 大根のすりながし フルーツ ミルク	おがゆ くたくたにゅうめん コロコロ野菜煮 フルーツ ミルク	軟飯 トマトにゅうめん コロコロ野菜煮 フルーツ 味噌汁	金	26	おがゆ ひよこ豆の煮つぶし 胡血のすりながし スープ ミルク	おがゆ ひよこ豆の煮つぶし 南瓜の煮物 やわらか煮 スープ ミルク	軟飯 ひよこ豆の煮つぶし 南瓜の煮物 やわらか煮 味噌汁
	おやつ	ミルク	ミルク	コーン軟飯 牛乳		おやつ	ミルク	ミルク	ツナ軟飯 牛乳
木	11	建国記念の日			土	27	おがゆ 大根のすりながし きゅうりのすりながし スープ ミルク	おがゆ 大根のそぼろあん きゅうりのやわらか煮 スープ ミルク	軟飯 大根のそぼろあん きゅうりのやわらか煮 味噌汁
	おやつ	ミルク	ミルク	コーンおにぎり 牛乳		おやつ	ミルク	ミルク	豆乳ゼリー 牛乳
金	12	おがゆ じゃが芋の煮つぶし きゅうりのすりながし スープ ミルク	おがゆ クリーム煮 きゅうりのやわらか煮 スープ ミルク	軟飯 クリーム煮 きゅうりのやわらか煮 味噌汁	土	13	おがゆ 白身魚のすりながし 大根のすりながし スープ ミルク	おがゆ 白身魚のうすくず煮 大根のやわらか煮 スープ ミルク	軟飯 白身魚のうすくず煮 大根のやわらか煮 味噌汁
	おやつ	ミルク	ミルク	林檎蒸しケーキ 牛乳		おやつ	ミルク	ミルク	林檎蒸しケーキ 牛乳
月	15	おがゆ 玉ねぎのすりながし 人参のすりながし スープ ミルク	おがゆ 温野菜のそぼろ煮 人参のやわらか煮 スープ ミルク	軟飯 お鮎 温野菜のそぼろ煮 人参のやわらか煮 味噌汁	火	16	おがゆ 白身魚のすりながし じゃが芋の煮つぶし スープ ミルク	おがゆ 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 お鮎 白身魚の野菜あんかけ コロコロ野菜煮 味噌汁
	おやつ	ミルク	ミルク	★お楽しみおやつ 牛乳		おやつ	ミルク	ミルク	やわらかマカロニミートソース 牛乳

節分

今年2月3日ですが、2021年は
鬼のすれの節分(1日早まり)
1)今年3月27日となる珍しい
1年にあります。

◆大豆の栄養
大豆は肉にも匹敵するほど良質なたんぱく質がきまれば「他の肉」とも言われて
います。大豆たんぱくは賢いか血中コレステロールの低下作用、肥満改善効果など
の生理機能があります。また、ビタミン、食物繊維、カルシウム、鉄血予防の鉄
も含まれており、節分に際して大豆や大豆製品を毎日食べるなど普段から健康な
身体づくりを心がけましょう。

◆2月が旬な食材
カリフラワー・きゅうり・みずな・くわい・ごぼう
小松菜・春巻・せり・白菜・ブロッコリー・ほうれん草
三つ葉・大根・いよかん・オレンジ・キウイ

※尚、天候等の都合により食材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。