2025年2月

予定献立表・離乳食

ハッピーちゃいると保育園

	目安月		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	
土	1	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	米 豆腐・人参・片栗粉 きゃべつ・胡瓜 白菜・玉ねぎ	おかゆ 豆腐のあんかけ やわらか浸し スープ ミルク	米・豆腐・鶏挽肉・玉ねぎ 人参・ほうれん草・片栗粉 きゃべつ・胡瓜・白菜	軟飯 豆腐のあんかけ やわらか浸し 味噌汁	米・豆腐・鶏挽肉・玉ねぎ 人参・ほうれん草・片栗粉 きゃべつ・胡瓜・白菜 味噌	ごはん 豆腐ｽﾃｰｷ肉野菜あん きゃべつの胡麻和え 味噌汁	米・豆腐・小麦粉・鶏挽肉 玉ねぎ・人参・ほうれん草 片栗粉・きゃべつ・胡瓜 ごま・白菜・味噌
		おやつ	ミルク		ミルク		アップルゼリー ミルク	アガー・りんごジュース	アップルゼリー 牛乳	アガー・りんごジュース
月	3 節分	昼食	おかゆ 白身魚のすりながし ﾌﾞﾛｯｺﾘｰのすりながし スープ ミルク	米 たら・人参・片栗粉 ﾌﾞﾛｯｺﾘｰ・玉ねぎ 大根	おかゆ 白身魚の煮付け 花野菜のやわらか煮 菜の花スープ ミルク	米・たら・片栗粉・人参 ﾌﾞﾛｯｺﾘｰ・ｶﾘﾌﾗﾜｰ 菜の花・大根	軟飯 白身魚の煮付け 花野菜のやわらか煮 菜の花スープ	米・しらす・人参・たら 片栗粉・ﾌﾞﾛｯｺﾘｰ ｶﾘﾌﾗﾜｰ・菜の花・大根	節分大豆しらす定飯 白身魚の香味揚げ フルーツ 菜の花スープ	米・大豆水煮・しらす ひじき・人参・たら しょうが汁・片栗粉 青のり・ｶﾘﾌﾗﾜｰ・ﾌﾞﾛｯｺﾘｰ ｵﾚﾝｼﾞ・菜の花・大根
		おやつ	ミルク		ミルク		さつま芋蒸しパン ミルク	ホットケーキミックス 豆乳・さつま芋	さつま芋蒸しパン 牛乳	ホットケーキミックス 豆乳・さつま芋
火	4	昼食	おかゆ じゃが芋の煮つぶし 人参のすりながし スープ ミルク	米 じゃが芋・玉ねぎ 人参・片栗粉 白菜・大根	おかゆ じゃが芋そぼろ煮 人参のやわらか煮 スープ ミルク	米・じゃが芋・鶏挽肉 玉ねぎ・片栗粉・人参 白菜・大根	軟飯 じゃが芋そぼろ煮 人参のやわらか煮 味噌汁	米・じゃが芋・鶏挽肉 玉ねぎ・片栗粉・人参 白菜・大根 味噌	ごはん コロッケ ごま人参 味噌汁	米・じゃが芋・鶏挽肉 玉ねぎ・小麦粉・パン粉 きゃべつ・ｸｽﾀｰﾄﾞｿｰｽ ｹﾁｬｯﾌﾟ・人参・ごま油 ごま・白菜・大根・味噌
		おやつ	ミルク		ミルク		マカロニきなこ ミルク	マカロニ・きな粉	マカロニきなこ 牛乳	マカロニ・きな粉
水	5	昼食	くたくたにゅうめん 大根のすりながし スープ ミルク	そうめん・玉ねぎ・ﾌﾞﾛｯｺﾘｰ 片栗粉・大根・胡瓜 ほうれん草	にゅうめん コロコロ野菜煮 スープ ミルク	そうめん・ﾂﾅ缶・玉ねぎ ﾌﾞﾛｯｺﾘｰ・片栗粉 大根・人参・胡瓜 ほうれん草	にゅうめん コロコロ野菜煮 フルーツ スープ	そうめん・ﾂﾅ缶・玉ねぎ ﾌﾞﾛｯｺﾘｰ・片栗粉 大根・人参・胡瓜 バナナ・ほうれん草	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	ｽﾊﾟｹﾞﾃｨ・玉ねぎ・ツナ缶 ｹﾁｬｯﾌﾟ・ﾌﾞﾛｯｺﾘｰ 大根・人参・胡瓜・ﾏﾖﾈｰｽﾞ バナナ・ほうれん草
		おやつ	ミルク		ミルク		コーンボ蒸パン ミルク	米・コーン	コーンおにぎり 牛乳	米・コーン
木	6	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	米 じゃが芋・人参 きゃべつ・胡瓜・片栗粉 ﾌﾞﾛｯｺﾘｰ	おかゆ じゃが芋の そぼろあん きゃべつのやわらか浸し スープ ミルク	米・じゃが芋・鶏挽肉 玉ねぎ・人参・片栗粉 きゃべつ・胡瓜・トマト ﾌﾞﾛｯｺﾘｰ	軟飯 じゃが芋のそぼろあん きゃべつのやわらか浸し スープ	米・じゃが芋・鶏挽肉 玉ねぎ・人参・片栗粉 きゃべつ・胡瓜・トマト ﾌﾞﾛｯｺﾘｰ	豚挽肉と野菜カレー さわやか漬け フルーツ スープ	米・豚挽肉・玉ねぎ・人参 じゃが芋・ｶﾚｰﾙｳ・きゃべつ 胡瓜・酢・レモン汁 オレンジ・ﾌﾞﾛｯｺﾘｰ・トマト
		おやつ	ミルク		ミルク		林檎蒸しケーキ ミルク	ホットケーキミックス 豆乳・りんご	林檎蒸しケーキ 牛乳	ホットケーキミックス 豆乳・りんご
金	7	昼食	おかゆ ﾌﾞﾛｯｺﾘｰのすりながし 大根のすりながし スープ ミルク	米 ﾌﾞﾛｯｺﾘｰ・玉ねぎ・片栗粉 大根・人参 ほうれん草	おかゆ 温野菜のそぼろあん 大根と高野豆腐煮 スープ ミルク	米・ﾌﾞﾛｯｺﾘｰ・鶏挽肉 玉ねぎ・トマト・片栗粉 大根・人参・高野豆腐 いんげん・ほうれん草	軟飯 温野菜のそぼろあん 大根と高野豆腐煮 味噌汁	米・ﾌﾞﾛｯｺﾘｰ・鶏挽肉 玉ねぎ・トマト・片栗粉 大根・人参・高野豆腐 味噌	ごはん ｺｰﾝﾌﾚｰｸチキン 大根と高野豆腐煮 味噌汁	米・鶏肉・しょうが汁 ﾏﾖﾈｰｽﾞ・ｺｰﾝﾌﾚｰｸ ﾌﾞﾛｯｺﾘｰ・トマト・大根 人参・高野豆腐・いんげん 玉ねぎ・ほうれん草・味噌
		おやつ	ミルク		ミルク		バナナヨーグルト ミルク	ヨーグルト・バナナ	バナナヨーグルト 牛乳	ヨーグルト・バナナ
土	8	昼食	おかゆ 白身魚のすりながし 大根のすりながし スープ ミルク	米 たら・ﾌﾞﾛｯｺﾘｰ・片栗粉 大根・人参 きゃべつ・玉ねぎ	おかゆ 白身魚のうすくず煮 大根のやわらか煮 スープ ミルク	米・たら・片栗粉 ﾌﾞﾛｯｺﾘｰ・大根・人参 いんげん きゃべつ 玉ねぎ	軟飯 白身魚のうすくず煮 大根のやわらか煮 味噌汁	米・たら・片栗粉 ﾌﾞﾛｯｺﾘｰ・大根・人参 いんげん・きゃべつ 玉ねぎ・味噌	ごはん 白身魚のﾏﾖﾈｰｽﾞ焼 切干の煮物 味噌汁	米・たら・小麦粉・ﾏﾖﾈｰｽﾞ ﾌﾞﾛｯｺﾘｰ・切干大根 人参・いんげん・きゃべつ 玉ねぎ・味噌
		おやつ	ミルク		ミルク		グレープゼリー ミルク	アガー・グレープジュース	グレープゼリー 牛乳	アガー・グレープジュース
月	10	昼食	おかゆ ﾌﾞﾛｯｺﾘｰのすりながし きゃべつのすりながし スープ ミルク	米 ﾌﾞﾛｯｺﾘｰ・人参・片栗粉 きゃべつ・胡瓜 大根・ほうれん草	おかゆ 温野菜のそぼろ煮 きゃべつのやわらか浸し スープ ミルク	米・ﾌﾞﾛｯｺﾘｰ・鶏挽肉 人参・片栗粉・きゃべつ 胡瓜・大根・ほうれん草	軟飯 温野菜のそぼろ煮 きゃべつのやわらか浸し 味噌汁	米・ﾌﾞﾛｯｺﾘｰ・鶏挽肉 人参・片栗粉・きゃべつ 胡瓜・大根・ほうれん草 味噌	ごはん 鶏のﾚﾓﾝしょうゆ煮 三色野菜の胡麻ﾏﾖ和え 味噌汁	米・鶏肉・長ねぎ・しょうが汁 レモン汁・ﾌﾞﾛｯｺﾘｰ・人参 きゃべつ・胡瓜・ごま ﾏﾖﾈｰｽﾞ・大根・ほうれん草 味噌
		おやつ	ミルク		ミルク		キャロットケーキ ミルク	ホットケーキミックス ﾏｰｶﾞﾘﾝ・豆乳・人参	キャロットケーキ 牛乳	ホットケーキミックス ﾏｰｶﾞﾘﾝ・豆乳・人参
火	11	昼食	建国記念の日 2.11							
		おやつ								
水	12	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	米 玉ねぎ・胡瓜・片栗粉 大根・人参 豆腐	おかゆ お麩のトマト煮 大根のやわらか煮 スープ ミルク	米・お麩・鶏挽肉・トマト 玉ねぎ・片栗粉・大根 胡瓜・人参・豆腐・長ねぎ	軟飯 お麩のトマト煮 大根のやわらか煮 味噌汁	米・お麩・鶏挽肉・トマト 玉ねぎ・片栗粉・大根 胡瓜・人参・豆腐・長ねぎ 味噌	人参ごはん 鶏肉の竜田揚げ 大根のナムル 味噌汁	米・人参・鶏肉・しょうが汁 片栗粉・トマト・大根 胡瓜・ごま油・酒・豆腐 長ねぎ・味噌
		おやつ	ミルク		ミルク		じゃがもち ミルク	じゃが芋・片栗粉	じゃがもち 牛乳	じゃが芋・片栗粉
木	13	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	米 たら・片栗粉 胡瓜・人参 玉ねぎ ほうれん草	おかゆ 白身魚のうすくず煮 マカロニやわらか煮 スープ ミルク	米・たら・片栗粉・人参 いんげん マカロニ 胡瓜・お麩・ほうれん草	軟飯 白身魚のうすくず煮 マカロニやわらか煮 すまし汁	米・たら・片栗粉・人参 いんげん・マカロニ 胡瓜・お麩・ほうれん草	ごはん 白身魚の味噌焼き 大豆サラダ すまし汁	米・たら・味噌 いんげん・人参・胡瓜 大豆水煮・マカロニ ﾏﾖﾈｰｽﾞ・お麩・ほうれん草
		おやつ	ミルク		ミルク		沖縄風軟飯 ミルク	米・鶏挽肉・人参・小松菜	ジューシー(沖縄風ご飯) 牛乳	米・鶏挽肉・人参・小松菜
金	14	昼食	おかゆ ﾌﾞﾛｯｺﾘｰのすりながし 人参のすりながし スープ ミルク	米 ﾌﾞﾛｯｺﾘｰ・玉ねぎ・片栗粉 人参 きゃべつ	おかゆ 温野菜のそぼろ煮 人参のやわらか煮 スープ ミルク	米・ﾌﾞﾛｯｺﾘｰ・鶏挽肉 玉ねぎ・人参・片栗粉 ﾂﾅ缶・きゃべつ・長ねぎ	軟飯 温野菜のそぼろ煮 人参のやわらか煮 味噌汁	米・ﾌﾞﾛｯｺﾘｰ・鶏挽肉 玉ねぎ・人参・片栗粉 ﾂﾅ缶・きゃべつ・長ねぎ 味噌	菜めし 大根と豚肉の照り煮 人参しりしり 味噌汁	米・菜めし・大根・人参 しめじ・豚肉・玉ねぎ ごま油・片栗粉・ﾌﾞﾛｯｺﾘｰ ﾂﾅ缶・きゃべつ・長ねぎ 味噌
		おやつ	ミルク		ミルク		バナナブラウニー ミルク	小麦粉・ココア・BP 豆乳・バナナ	バナナブラウニー 牛乳	小麦粉・ココア・BP 豆乳・バナナ
土	15	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	米 じゃが芋・人参 白菜・胡瓜・片栗粉 きゃべつ・玉ねぎ	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	米・じゃが芋・鶏挽肉 人参・玉ねぎ・白菜 胡瓜・片栗粉・きゃべつ	軟飯 そぼろ肉じゃが 白菜のやわらか浸し 味噌汁	米・じゃが芋・鶏挽肉 人参・玉ねぎ・白菜 胡瓜・片栗粉・きゃべつ 味噌	ごはん 肉じゃが 白菜のツナ和え 味噌汁	米・豚肉・人参・玉ねぎ じゃが芋・ｸﾞﾘｰﾝﾋﾟｰｽ 白菜・胡瓜・ツナ缶 ごま油・きゃべつ・味噌
		おやつ	ミルク		ミルク		アップルポンチ ミルク	バナナ・りんごジュース	アップルポンチ 牛乳	バナナ・りんごジュース
月	17	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	米 たら・人参・片栗粉 じゃが芋・玉ねぎ 白菜	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	米・たら・玉ねぎ・人参 ピーマン・片栗粉 じゃが芋・胡瓜・白菜 若芽	軟飯 白身魚の野菜あんかけ コロコロ野菜煮 味噌汁	米・たら・玉ねぎ・人参 ピーマン・片栗粉 じゃが芋・胡瓜・白菜 若芽・味噌	ごはん 白身魚の野菜甘酢あん ポテトサラダ 味噌汁	米・たら・小麦粉・玉ねぎ 人参・ピーマン・ｹﾁｬｯﾌﾟ 酢・片栗粉・じゃが芋 胡瓜・ﾏﾖﾈｰｽﾞ・白菜 若芽・味噌
		おやつ	ミルク		ミルク		◆お楽しみおやつ ミルク		◆お楽しみおやつ 牛乳	

	目安月		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	
火	18	昼食	おかゆ 玉ねぎのすりながし 南瓜の煮つぶし スープ ミルク	米 玉ねぎ・胡瓜・片栗粉 南瓜 ほうれん草	おかゆ お麩のトマト煮 南瓜のやわらか煮 スープ ミルク	米・お麩・鶏挽肉・トマト 玉ねぎ・片栗粉・南瓜 ほうれん草	おかゆ お麩のトマト煮 南瓜のやわらか煮 スープ	米・お麩・鶏挽肉・トマト 玉ねぎ・片栗粉・南瓜 ほうれん草	ごはん 鶏のから揚げ 南瓜のｵｰﾛﾗｿｰｽ スープ	米・鶏肉・しょうが汁 小麦粉・片栗粉・トマト 南瓜・胡瓜・ｺｰﾝ・ﾏﾖﾈｰｽﾞ ｹﾁｬｯﾌﾟ・ほうれん草 玉ねぎ
		おやつ	ミルク		ミルク		わかめ軟飯 ミルク	米・若芽	わかめおにぎり 牛乳	米・若芽
水	19	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	米 豆腐・人参・片栗粉 きゃべつ 玉ねぎ・さつま芋	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	米・豆腐・鶏挽肉・長ねぎ 人参・片栗粉・きゃべつ ほうれん草・玉ねぎ さつま芋	軟飯 豆腐のあんかけ きゃべつのやわらか浸し 味噌汁	米・豆腐・鶏挽肉・長ねぎ 人参・片栗粉・きゃべつ ほうれん草・玉ねぎ さつま芋・味噌	ごはん 豆腐ハンバーグ きゃべつの胡麻和え 味噌汁	米・豆腐・鶏挽肉・長ねぎ 人参・ひじき・パン粉 片栗粉・きゃべつ ほうれん草・ごま・玉ねぎ さつま芋・味噌
		おやつ	ミルク		ミルク		ヨーグルト・ｺｰﾝﾌﾚｰｸ ミルク	ヨーグルト・ｺｰﾝﾌﾚｰｸ	マシュマロおこし 牛乳	マシュマロ・マーガリン コーンフレーク
木	20	昼食	おかゆ 南瓜の煮つぶし 豆腐のすりながし スープ ミルク	米 南瓜 胡瓜・人参・片栗粉 玉ねぎ	野菜そぼろ粥 南瓜の煮物 やわらか浸し スープ ミルク	米・鶏挽肉・玉ねぎ・人参 にら・南瓜・もやし・胡瓜 片栗粉・若芽・玉ねぎ	野菜そぼろ粥 南瓜の煮物 やわらか浸し 味噌汁	米・鶏挽肉・玉ねぎ・人参 にら・南瓜・もやし・胡瓜 片栗粉・若芽・玉ねぎ 味噌	スタミナごはん 南瓜の煮物 もやしの和え物 味噌汁	米・豚肉・しょうが汁 玉ねぎ・人参・にら 片栗粉・南瓜・もやし 胡瓜・若芽・味噌
		おやつ	ミルク		ミルク		ツナ軟飯 ミルク	米・ツナ缶・人参	ツナおにぎり 牛乳	米・ツナ缶・人参
金	21	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	米 玉ねぎ・人参・片栗粉 胡瓜 ほうれん草	おかゆ お麩と鶏肉の煮物 コロコロ野菜煮 スープ ミルク	米・お麩・鶏挽肉・玉ねぎ 人参・いんげん・片栗粉 胡瓜・ほうれん草	軟飯 お麩と鶏肉の煮物 コロコロ野菜煮 味噌汁	米・お麩・鶏挽肉・玉ねぎ 人参・いんげん・片栗粉 胡瓜・ほうれん草 味噌	ごはん 鶏肉の甘辛煮 人参コーンサラダ 味噌汁	米・鶏肉・玉ねぎ・人参 いんげん・片栗粉・胡瓜 コーン・酢・ほうれん草 味噌
		おやつ	ミルク		ミルク		バナナスクエア ミルク	ホットケーキミックス 豆乳・バナナ・レモン汁	バナナスクエア 牛乳	ホットケーキミックス 豆乳・バナナ・レモン汁
土	22	昼食	おかゆ 大根のすりながし きゃべつのすりながし スープ ミルク	米 大根・人参・片栗粉 胡瓜 じゃが芋・玉ねぎ	おかゆ 大根のそぼろあん やわらか浸し スープ ミルク	米・大根・鶏挽肉・玉ねぎ いんげん・片栗粉 きゃべつ・胡瓜・人参 じゃが芋	軟飯 大根のそぼろあん やわらか浸し スープ	米・大根・鶏挽肉・玉ねぎ いんげん・片栗粉 きゃべつ・胡瓜・人参 じゃが芋	ごはん 麻婆だいこん スパゲティサラダ スープ	米・大根・鶏挽肉・玉ねぎ 長ねぎ・人参・味噌 片栗粉・ｸﾞﾘﾝﾋﾟｰｽ・胡瓜 ｽﾊﾟｹﾞﾃｨ・きゃべつ ﾏﾖﾈｰｽﾞ・じゃが芋
		おやつ	ミルク		ミルク		グレープゼリー ミルク	アガー・グレープジュース	グレープゼリー 牛乳	アガー・グレープジュース
月	24	昼食	天皇誕生日 2.23 振替休日							
		おやつ								
火	25	昼食	くたくたうどん 南瓜の煮つぶし 大根のすりながし スープ ミルク	うどん・玉ねぎ きゃべつ 人参・片栗粉・南瓜 大根・胡瓜 白菜	煮込みうどん 南瓜のやわらか煮 コロコロ野菜煮 スープ ミルク	うどん・鶏挽肉・玉ねぎ きゃべつ・人参・片栗粉 南瓜・大根・胡瓜 白菜	煮込みうどん 南瓜のやわらか煮 コロコロ野菜煮 スープ	うどん・鶏挽肉・玉ねぎ きゃべつ・人参・片栗粉 南瓜・大根・胡瓜 白菜	焼きうどん 南瓜の煮物 だいコーンサラダ スープ	うどん・豚肉・玉ねぎ きゃべつ・人参・青のり 南瓜・大根・胡瓜・コーン マヨネーズ・白菜
		おやつ	ミルク		ミルク		さけ雑炊 ミルク	米・さけフレーク	さけおにぎり 牛乳	米・さけフレーク
水	26	昼食	おかゆ さつま芋の煮つぶし 白菜のすりながし スープ ミルク	米 さつま芋 白菜・人参・片栗粉 ほうれん草	おかゆ さつま芋そぼろ煮 白菜の煮浸し スープ ミルク	米・さつま芋・鶏挽肉 いんげん・人参・片栗粉 白菜・もやし・ほうれん草 お麩	軟飯 さつま芋そぼろ煮 白菜の煮浸し 味噌汁	米・さつま芋・鶏挽肉 いんげん・人参・片栗粉 白菜・もやし・ほうれん草 お麩・味噌	ごはん さつま芋と鶏の甘辛煮 白菜の煮浸し 味噌汁	米・さつま芋・鶏挽肉 人参・いんげん・片栗粉 白菜・もやし・ほうれん草 お麩・味噌
		おやつ	ミルク		ミルク		ホットケーキ ミルク	ホットケーキミックス 豆乳・マーガリン	ホットケーキ 牛乳	ホットケーキミックス 豆乳・マーガリン
木	27	昼食	おかゆ 人参のすりながし さつま芋の煮つぶし スープ ミルク	米 人参・片栗粉 さつま芋 豆腐	おかゆ 白身魚の照り煮 さつま芋のやわらか煮 スープ ミルク	米・ほっけ・いんげん 人参・さつま芋・豆腐 若芽	軟飯 白身魚の照り煮 さつま芋のやわらか煮 すまし汁	米・ほっけ・味噌・ごま油 人参・さつま芋・豆腐 若芽	ごはん 白身魚の蒲みそ焼 さつま芋サラダ すまし汁	米・ほっけ・味噌・ごま油 長ねぎ・いんげん・人参 さつま芋・胡瓜・玉ねぎ ﾏﾖﾈｰｽﾞ・豆腐・若芽
		おやつ	ミルク		ミルク		豆乳フレンチトースト ミルク	食パン・豆乳・ﾏｰｶﾞﾘﾝ	豆乳フレンチトースト 牛乳	食パン・豆乳・ﾏｰｶﾞﾘﾝ
金	28	昼食	おかゆ 豆腐のすりながし 大根のすりながし スープ ミルク	米 豆腐・人参・片栗粉 大根・胡瓜 玉ねぎ・ほうれん草	おかゆ 豆腐のそぼろあん コロコロ野菜煮 スープ ミルク	米・豆腐・鶏挽肉 玉ねぎ・人参・小松菜 片栗粉・大根・胡瓜 麩・ほうれん草	おかゆ 豆腐のそぼろあん コロコロ野菜煮 すまし汁	米・豆腐・鶏挽肉 玉ねぎ・人参・小松菜 片栗粉・大根・胡瓜 麩・ほうれん草	豆腐肉味噌丼 ｽﾃｨｯｸ野菜ﾏﾖ添え フルーツ すまし汁	米・豆腐・豚挽肉・人参 玉ねぎ・小松菜・味噌 片栗粉・大根・胡瓜 ﾏﾖﾈｰｽﾞ・ﾊﾞﾀｰ・麩 ほうれん草
		おやつ	ミルク		ミルク		やわらかマカロニナポリタン ミルク	マカロニ・ガ缶・人参・玉ねぎ ｹﾁｬｯﾌﾟ・ｸｽﾀｰﾄﾞｿｰｽ・ﾊﾞﾀｰ・麩	マカロニナポリタン 牛乳	マカロニ・ガ缶・人参・玉ねぎ ｹﾁｬｯﾌﾟ・ｸｽﾀｰﾄﾞｿｰｽ・ﾊﾞﾀｰ・麩

梅の花のつぼみも大きくなりはじめ、少しずつ日差しもやわらかくなってきているようです。しかし、まだ寒い日が続きますので、暖かい食べ物や栄養のあるものを食べて元気に過ごしましょう。

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きると、縁起がよいとされています。ご家庭でも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。

丈夫な体を作る食べ物

病気から子どもの体を守るために、食生活で免疫力を高めましょう。朝は味噌汁や納豆など発酵食品を含むメニューで酵素を摂り、毎日の食事には卵、魚、肉、大豆製品などのタンパク質を多く含む食品をバランスよく選びましょう。また、野菜や果物からビタミンを摂るように心がけましょう。冬が旬のみかんを１日１個食べることで手軽にビタミンＣを摂ることができます。

●マヨネーズは卵不使用のものを使用しております。
●ホットケーキミックス・カレールウとシチュールウは豚・乳製品不使用のものを使用しております。
●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。
■りんごは、酵素完了期までは加熱したものを提供しています。
※尚、天候等の都合により食材料に変動がまじる場合がございます。ご了承下さい。

株式会社 セプト