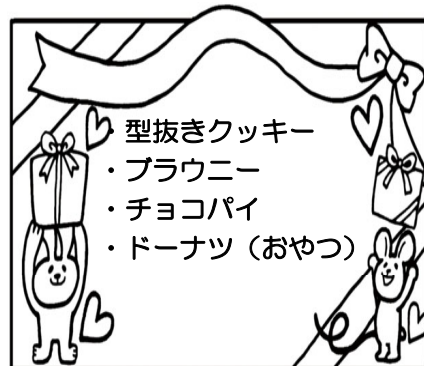




	月	火	水	木	金	土
	2, 16	3, 17	4, 18	5, 19	6	7
昼食	・炊き込みご飯 ・鱈のつみれ汁 ・手作りたくあん ・フルーツ 〔ご飯〕 鶏肉 しめじ 人参 ごぼう こんにゃく 油揚げ しいたけ いんげん 〔鱈〕 大根 人参 白ねぎ	・鱈の塩焼き ・高野豆腐の そぼろあんかけ ・ほうれん草と じゃこのお浸し ・玉ねぎと かぼちゃの みそ汁 〔麦入りご飯〕 〔鯖〕 鶏挽肉 高野豆腐 人参 しいたけ 青ねぎ 〔ほうれん草〕 しらす干し かつお節 〔かぼちゃ〕 玉ねぎ	・ミックスサンド ・コーン ポターシュ ・フルーツ 〔パン〕 〔ハム〕 卵 きゅうり じゃがいも スライスチーズ シーチキン缶 パセリ 〔コーン缶〕 じゃがいも 玉ねぎ パセリ	・チャーハン ・ミニラーメン ・フルーツ 〔ご飯〕 〔ハム〕 人参 しいたけ 玉ねぎ 青ねぎ 卵 〔中華麺〕 〔もやし〕 コーン缶 にら	☆お誕生会☆ ・巻き寿司 ・茶碗蒸し ・すまし汁 ・デザート 〔ご飯〕 〔のり〕 鶏ささみ キャベツ 高野豆腐 かにかまぼこ きゅうり 〔鶏肉〕 色板 しいたけ 人参 ほうれん草 〔花麩〕 わかめ 〔みかん〕 りんご	・ハヤシライス ・コンソメスープ ・フルーツ 〔ご飯〕 〔牛肉〕 玉ねぎ 人参 じゃがいも マッシュルーム 〔キャベツ〕 大根
	おやつ	手作り豚まん 牛乳	ホットケーキ 牛乳	ドーナツ 牛乳	プリン 牛乳	6日→フルーティー 20日→おせんべい カステラ ラムネ 牛乳
離乳食おやつ	初期					
	中期					
	後期	マンナ	野菜せんべい	きな粉ポテト	ふかしいも	スティックバナナ 動物ビスケット

	月	火	水	木	金	土
	9, 23	10, 24	25	12, 26	13, 27	14, 28
昼食	・豆腐ハンバーグ ・ほうれん草の ソテー ・三平汁 ・フルーツ 〔麦入りご飯〕 〔合挽肉〕 豆腐 玉ねぎ 人参 ひじき 〔ほうれん草〕 コーン缶 〔鮭〕 大根 人参 じゃがいも こんにゃく にら	・たらじゃが コロッケ ・切干大根の煮物 ・温野菜 ・チンゲン菜と 玉ねぎのみそ汁 ・佃煮 〔麦入りご飯〕 〔鯖〕 じゃがいも 玉ねぎ 〔切干大根〕 人参 油揚げ ちくわ 〔キャベツ〕 ブロッコリー ミニトマト 〔チンゲン菜〕 玉ねぎ えのき	・三色丼 ・菜の花と豆腐の とろみスープ ・フルーツ 〔ご飯〕 〔合挽肉〕 卵 人参 ほうれん草 〔豆腐〕 菜の花 ごぼう	・肉あんかけ うどん ・ブロッコリーと じゃがいもの サラダ ・フルーツ 〔うどん〕 〔鶏挽肉〕 白菜 人参 白ねぎ しいたけ にら 油揚げ 〔ハム〕 ブロッコリー じゃがいも さつまいも 人参	・豚肉の しょうが焼き ・野菜炒め ・卵の花 ・大根と わかめのみそ汁 〔麦入りご飯〕 〔豚ロース〕 しょうが 〔キャベツ〕 もやし 玉ねぎ パプリカ 〔おから〕 菜の花 人参 ごぼう 油揚げ こんにゃく 〔大根〕 わかめ	・ナポリタン ・コンソメスープ ・フルーツ 〔スパゲティー〕 〔ウインナー〕 玉ねぎ 人参 ピーマン 〔玉ねぎ〕 わかめ
	おやつ	手作りクッキー 牛乳	りんごと ヨーグルト 牛乳	かぼちゃまんじゅう 牛乳	きな粉パン 牛乳	クラッカーサンド 牛乳
離乳食おやつ	初期					
	中期					
	後期	マンナ	スティックりんご	かぼちゃマッシュ	ふかしいも	たまごボーロ ウエハース

クッキング (2/4)



型抜きクッキー
・ブラウニー
・チョコパイ
・ドーナツ (おやつ)



旬の食材



☆にら☆

冷え性の緩和や整腸に効果的な野菜です。血行を良くして体を温め胃腸の働きも助けるので、風邪予防や回復にも効果的です。

☆菜の花☆

ビタミンやミネラルを豊富に含み、特にビタミンCの含有量は野菜の中でもトップクラスです。白血球の働きを強めることで風邪などの病気に対する免疫を高め、貧血の予防やコラーゲンの育成を促進するなど美肌効果もあります。

☆ブロッコリー☆

糖尿病の予防効果があるクロム、血圧を下げる働きがあるカリウム、貧血を予防する鉄、カルシウムとカリウムの摂取を助けるビタミンKなどを多く含みます。毎日少しずつでもとりたい野菜の一つです。

郷土料理

2月は北海道の『三平汁』です！塩漬にした魚と、保存の利く野菜を煮込んだ料理で、名前の由来は、松前藩の斉藤三平という人がはじめたという説や、有田焼の三平皿という深皿に盛り付けたことから名づけられたという説があります。寒い冬におなかの中から体を温めてくれる料理です。

離乳食

※その日に使用する材料を使用し、調理しています。詳しい材料は各自の連絡ノートに書いています。
◎揚げ物…(後期)フライパンで焼く。(中期)野菜と一緒に煮る。
◎青魚…白身魚を使用。
◎肉類…まだ食べていない肉類は使用せず、白身魚を使用。
◎ご飯…(後期)5倍粥～軟飯 (中期)7倍～5倍粥

