

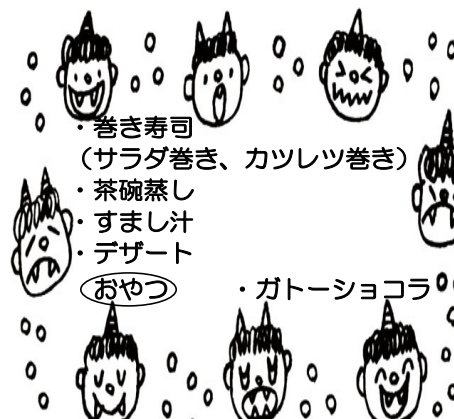


	月	火	水	木	金	土	
	1, 15, 29	2, 16	3, 17	4, 18	5	6	
昼食	<ul style="list-style-type: none"> 豆腐ハンバーグ マカロニサラダ 野菜スープ フルーツ [麦入りご飯]	<ul style="list-style-type: none"> 白身魚のフライ 小松菜とのりのサラダ 旬野菜のみそ汁 佃煮 [麦入りご飯]	<ul style="list-style-type: none"> 肉あんかけうどん じゃがいもとカリフラワーのサラダ フルーツ [うどん]	<ul style="list-style-type: none"> 鯖の幽庵焼き ほうれん草の出し巻き卵 炒り豆腐 油揚げとえのきのすまし汁 [麦入りご飯]	<ul style="list-style-type: none"> 肉じゃが 菜の花とじゃこのお浸し 根菜のみそ汁 フルーツ [麦入りご飯]	<ul style="list-style-type: none"> ハヤシライス コンソメスープ フルーツ [ご飯]	
	<ul style="list-style-type: none"> 合挽肉 ひじき 豆腐 玉ねぎ 人参 	<ul style="list-style-type: none"> 白身魚 	<ul style="list-style-type: none"> 鶏挽肉 白菜 人参 白ねぎ しいたけ にら 油揚げ 	<ul style="list-style-type: none"> 鯖 	<ul style="list-style-type: none"> 牛肉 豚肉 じゃがいも 玉ねぎ 人参 いんげん 糸こんにゃく 	<ul style="list-style-type: none"> 豚肉 玉ねぎ じゃがいも 人参 マッシュルーム 	<ul style="list-style-type: none"> キャベツ 大根
	<ul style="list-style-type: none"> ハム マカロニ 人参 キャベツ きゅうり ミニトマト 	<ul style="list-style-type: none"> 小松菜のり ミニトマト 	<ul style="list-style-type: none"> 大根 人参 白菜 白ねぎ ごぼう 	<ul style="list-style-type: none"> ほうれん草 卵 	<ul style="list-style-type: none"> 菜の花 ちりめんじゃこ 人参 かつお節 	<ul style="list-style-type: none"> キャベツ 大根 	<ul style="list-style-type: none"> れんこん ごぼう 大根 しめじ わかめ
	<ul style="list-style-type: none"> 大根 人参 玉ねぎ チンゲン菜 	<ul style="list-style-type: none"> 大根 人参 白菜 白ねぎ ごぼう 	<ul style="list-style-type: none"> じゃがいも カリフラワー ブロッコリー 人参 	<ul style="list-style-type: none"> 油揚げ えのき 白菜 	<ul style="list-style-type: none"> れんこん ごぼう 大根 しめじ わかめ 		
おやつ	バナナとヨーグルト牛乳	麦巻き牛乳	かぼちゃまんじゅう牛乳	クラッカーサンド牛乳	5日→クッキング 19日→ビスケット	おせんべい おさつチップゼリー牛乳	
離乳食おやつ	初期	中期	後期	初期	中期	後期	
	バナナ	鉄入りビスケット	かぼちゃマッシュ	ふかし芋	チーズクラッカー	マンナ	

	月	火	水	木	金	土	
	8, 22	9	10, 24	25	12, 26	13, 27	
昼食	<ul style="list-style-type: none"> 豚肉の生姜焼き ひじきと小松菜の炒め物 キャベツと油揚げのすまし汁 フルーツ [麦入りご飯]	<ul style="list-style-type: none"> 鮭のマヨネーズ焼き わかめサラダ 菜の花と豆腐のとろみスープ [麦入りご飯]	<ul style="list-style-type: none"> お好み焼き チンゲン菜のみそ汁 フルーツ [牛すじ肉 こんにゃく キャベツ 青ねぎ ちくわ 卵]	<ul style="list-style-type: none"> 鱈のピカタ 高野豆腐のそぼろあんかけ ほうれん草と白菜のみそ汁 ひじき納豆 [麦入りご飯]	<ul style="list-style-type: none"> ロールパンサンド 人参ポタージュ フルーツ [パン]	<ul style="list-style-type: none"> チャーハン 中華スープ フルーツ [ご飯]	<ul style="list-style-type: none"> 豚肉 玉ねぎ 人参 ピーマン 卵
	<ul style="list-style-type: none"> 豚ロース 生姜 	<ul style="list-style-type: none"> 鮭 玉ねぎ マッシュルーム パセリ 粉チーズ 	<ul style="list-style-type: none"> 鶏挽肉 高野豆腐 人参 しいたけ いんげん 	<ul style="list-style-type: none"> 鱈 卵 	<ul style="list-style-type: none"> 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 	<ul style="list-style-type: none"> 大根 玉ねぎ わかめ 	<ul style="list-style-type: none"> 人参 玉ねぎ パセリ
	<ul style="list-style-type: none"> ひじき 小松菜 人参 もやし 玉ねぎ パプリカ 	<ul style="list-style-type: none"> わかめ キャベツ きゅうり ミニトマト りんご 	<ul style="list-style-type: none"> チンゲン菜 大根 人参 	<ul style="list-style-type: none"> 鶏挽肉 高野豆腐 人参 しいたけ いんげん 	<ul style="list-style-type: none"> 人参 じゃがいも 玉ねぎ パセリ 	<ul style="list-style-type: none"> 大根 玉ねぎ わかめ 	<ul style="list-style-type: none"> 人参 玉ねぎ パセリ
	<ul style="list-style-type: none"> キャベツ 油揚げ えのき 	<ul style="list-style-type: none"> 豆腐 菜の花 ごぼう 	<ul style="list-style-type: none"> 納豆 ひじき 青ねぎ ごま 	<ul style="list-style-type: none"> ほうれん草 白菜 玉ねぎ 	<ul style="list-style-type: none"> 人参 じゃがいも 玉ねぎ パセリ 	<ul style="list-style-type: none"> 大根 玉ねぎ わかめ 	<ul style="list-style-type: none"> 人参 玉ねぎ パセリ
おやつ	甘食牛乳	野菜チップス牛乳	チーズポテト牛乳	ビスコカステラ おやつ昆布牛乳	焼きおにぎり牛乳	おせんべい サッポロポテト ラムネ牛乳	
離乳食おやつ	初期	中期	後期	初期	中期	後期	
	動物ビスケット	りんご	マッシュポテト	バナナ	ふかし芋	小魚せんべい	

☆お誕生会(2/23)☆

旬の食材



☆大根☆
胃腸の働きをととのえ、食欲をアップさせます。根の部分には消化酵素やビタミンCが豊富で、葉にはカロテン、ビタミンC、カルシウム、食物繊維などがたっぷりです。

☆冬キャベツ☆
胃炎や潰瘍の回復に効果があるといわれるビタミンUが含まれています。また、ビタミンCやアミノ酸、カルシウムも豊富で、葉の緑の部分にはカロテンが含まれています。

☆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。

郷土料理

2月は秋田県の『麦巻き』です!!
小麦粉を使用し、くるくると巻いて作ることから『麦巻き』と呼ばれ、厚焼き卵のような作り方と、もちもちした食感が特徴の郷土菓子です。昔は卵や砂糖が貴重だったため、ハレの日の料理として、人が集まる特別な日に作られていたそうです。

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