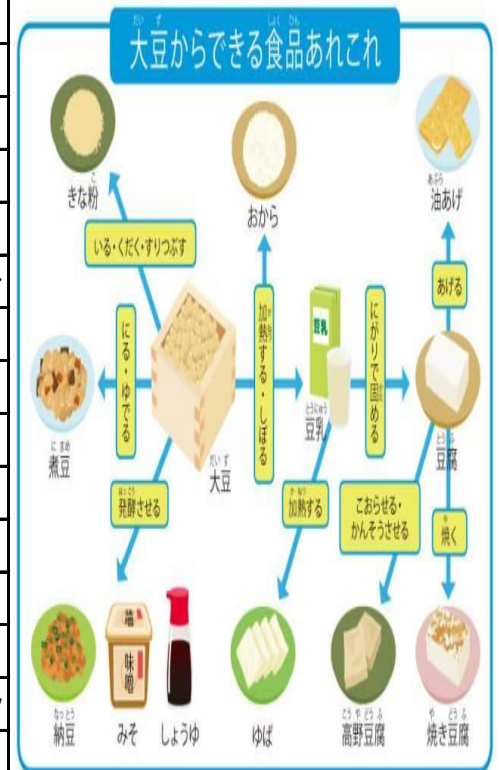



令和3年 2月 献立


日曜日	献立	未満児おやつ	おやつ
1 月	もやしと人参の卵とじ 酢の物 煮豆 すり身汁 果物	麦茶・果物	牛乳・クッキー
2 火	魚の竜田揚げ ブロッコリーのおかか和え お吸い物(かまぼこ・豆腐・人参・長葱) 果物	牛乳・クラッカー	牛乳・せんべい
3 水	ミートソース コンソメスープ 果物	牛乳・かりんとう	ジョア・菓子
4 木	麻婆豆腐 いんげんとトマトのごまマヨネーズ和え そうめん汁 果物	牛乳・ビスケット	麦茶・ミルク芋けんぴ
5 金	じゃが芋のそぼろ煮 ほうれん草のおひたし 納豆 味噌汁(白菜・人参・油揚げ) 果物	牛乳・せんべい	牛乳・かりんとう
6 土	ウインナー カレーうどん 果物	菓子	菓子
8 月	なめ茸入り卵焼き 小松菜と人参のごま和え ポトフ 果物	麦茶・果物	牛乳・スコーン
9 火	魚のチーズピカタ ソテー(キャベツ・人参・玉葱) あんかけ汁(豆腐・油揚げ・長葱) 果物	牛乳・せんべい	牛乳・クラッカー
10 水	きのこシチュー 竹輪サラダ 果物	牛乳・かりんとう	牛乳・ビスケット
12 金	豚丼風煮 ブロッコリーのツナ和え 味噌汁(豆腐・人参・ほうれん草) 果物	牛乳・クッキー	牛乳・コーンフレーク
13 土	ぎょうざ 味噌ラーメン 果物	菓子	菓子
15 月	かに玉あんかけ ソテー(もやし・人参・ピーマン) 味噌汁(大根・人参・油揚げ) 果物	麦茶・果物	牛乳・マカロニきな粉
16 火	はんぺんフライ 中華風サラダ あんかけ汁(高野豆腐・かまぼこ・人参・ほうれん草) 果物	牛乳・クラッカー	牛乳・クッキー
17 水	和風スパゲティ ワカメスープ 果物	牛乳・ビスケット	牛乳・せんべい
18 木	ビビンバ チキンカツ 温野菜(ブロッコリー・トマト) お吸い物(卵豆腐・ほうれん草・長葱) 果物	牛乳・菓子	麦茶・ケーキ
19 金	筑前煮 ほうれん草のごま和え 納豆 味噌汁(豆腐・油揚げ・長葱) 果物	牛乳・せんべい	牛乳・かりんとう
20 土	ミートボール 五目うどん 果物	菓子	菓子
22 月	スペイン風オムレツ マカロニサラダ 温野菜(トマト) あんかけ汁(かまぼこ・ほうれん草・麩) 果物	麦茶・果物	牛乳・クッキー
24 水	焼きうどん コーンと卵のスープ 果物	牛乳・かりんとう	牛乳・ビスケット
25 木	炒り豆腐 きんぴらごぼう 味噌汁(わかめ・じゃが芋・長葱) 果物	牛乳・クラッカー	牛乳・アメリカンドック
26 金	カレー 切り干し大根サラダ 福神漬 麦茶 果物	牛乳・クッキー	牛乳・せんべい
27 土	しゅうまい 正油ラーメン 果物	菓子	菓子

誰もが知っている2月の行事と言えば節分ですね。節分の豆まきは、季節の変わり目に起きやすい体調不良(邪気=鬼)を払い福を呼び込むために行います。

節分に使う『大豆』は食生活には欠かせない食品です。大豆から作られる食品を確認してみましょう！



1ヶ月平均栄養価

	熱量	タンパク質	脂質	食塩相当量
1～2歳	459kcal	17.1g	14.0g	1.6g
3～5歳	388kcal	20.0g	16.0g	1.9g

☆手作りおやつは4・8・15・25日です。 食材の都合などにより、献立が変更になる場合があります。

1～2歳
3～5歳