

# くじら認定こども園離乳食献立表【2月】



		主食	汁もの	おかず	15時おやつ
1	月	おかゆ	すまし汁	とりのにも、きゅうりの和え物、バナナ	いももち
2	火	おかゆ	すまし汁	とうふの煮物、やさいの煮物、みかん	恵方巻きロール
3	水	おかゆ	すまし汁	さかなの煮物、青菜の煮物、煮りんご	フルーツ
4	木	ばんがゆ	やさいスープ	とうふとやさいの煮物、キャベツの炒め煮	おかゆ
5	金	おかゆ	すまし汁	とりと野菜の煮物	せんべい
6	土	煮込みうどん		ブロッコリー煮	スティックパン
7	日				
8	月	おかゆ	すまし汁	さかなの煮物、さつま芋煮	ジャムサンド
9	火	おかゆ	すまし汁	レバーと芋の煮物、ひじきと野菜の煮物	きな粉バナナ
10	水	おかゆ	すまし汁	肉じゃが、キャベツの煮物、野菜ジュース	蒸しパン
11	木			建国記念日	
12	金	おかゆ	すまし汁	とりと野菜の煮物、にんじんグラッセ	フルーツ
13	土	おかゆ	すまし汁	さかなの煮物、キャベツの和え物	せんべい
14	日				
15	月	おかゆ	すまし汁	さかなの煮物、きゅうりの和え物	ジャムパン
16	火	おかゆ	すまし汁	ささみの煮物、ポテトサラダ、フルーツ	きな粉マカロニ
17	水	おかゆ	すまし汁	さかなの煮物、かぼちゃのサラダ	だいこんもち
18	木	ばんがゆ	すまし汁	とうふの煮物、だいこんの煮物、バナナ	おかゆ
19	金	おかゆ	すまし汁	とりと野菜の煮物、にんじんの和え物	せんべい
20	土	おかゆ	すまし汁	とうふの煮物、キャベツの和え物	ビスケット
21	日				
22	月	おかゆ	すまし汁	さかなの煮物、キャベツの和え物	おにぎり
23	火			天皇誕生日	
24	水	おかゆ	すまし汁	とうふの煮物、ひじきの煮物、みかん	ドーナツ
25	木	おかゆ	すまし汁	やさいの煮物、きゅうりの和え物、ヨーグルト	ホットケーキ
26	金	おかゆ	すまし汁	さかなの煮物、やさいの煮物、バナナ	ジャムサンド
27	土	おかゆ	すまし汁	とりと野菜の煮物、だいこんの煮物	せんべい
28	日				

## 栄養士より

毎月19日は“食育の日”。

今月は中国地方の献立を提供します。

蒜山（ひるぜん）焼きそばは岡山県蒜山地方のご当地グルメ。鶏肉と名産の蒜山高原キャベツが入ったもので味付けにタレを使うのが特徴です。芋煮汁は島根県津和野の人々に親しまれている料理ですまし汁のようなシンプルさが島根県の芋煮の特徴です。山口県岩国市は中国地方最大のれんこんの産地です。岩国市周辺は海が近く塩害のため米が育たなかったそうですが、れんこんを植えたところ立派に育ち改良を重ね岩国れんこんが出来上がったそうです。鳥取県は二十世紀梨の収穫量が全国1位です。お楽しみに。

今年の節分は2月2日です。国立天文台暦計算室によると、節分が2月3日でなくなるのは、1984年(その年の節分は2月4日)以来37年ぶりです。2月2日になるのは124年ぶりだそうです。日付の変更は、地球の公転周期が約365.2422日と、1年間の365日から微妙にズれているため生じます。鬼は外！福は内！大きな声で邪気払いしましょう。



## 献立平均給与栄養量

	3歳以上児	3歳未満児
エネルギー	399kcal	308kcal
たんぱく質	16.4g	12.4g
脂質	10.8g	8.4g

☆都合により献立を変更する場合がございます