



2月 献立表



2月の献立のテーマは「冬野菜をしっかり食べよう」です。

今月の旬の食材は…白菜、ほうれん草、れんこん、大根、ブロッコリーです。

日	曜	献立名	午後のおやつ
1	土	肉じゃが・はくさいの浸し・バナナ	お菓子
3	月	魚のかば焼風・和風サラダ・人参の甘煮・りんご	黄な粉サブレ
4	火	ミートスパゲティ・ベイクドポテト・柑橘類	チーズケーキ
5	水	豚肉のソース煮・茹ブロッコリー・ポテトサラダ・バナナ	ヨーグルトムース
6	木	焼魚・ほうれん草の浸し・うの花炒り・りんご	じゃがいももち
7	金	マーボー豆腐・中華あえ・柑橘類	もちもちパン
8	土	鶏肉のいなか煮・キャベツの浸し・バナナ	お菓子
10	月	さばのみそ煮・はくさいとほうれん草のごまあえ・柑橘類	コーンピラフ
12	水	豚肉と野菜のカレー炒め・粉ふきいも・バナナ	アップルパイ
13	木	ひじきのオムレツ・茹ブロッコリー・ケチャップ炒め・りんご	ゼリー
14	金	トンカツ・茹野菜・スパゲティソテー・柑橘類	米粉のガトーショコラ
15	土	卵とじ・大根の即席漬・バナナ	お菓子
17	月	魚のマヨネーズ焼き・小松菜とひじきの和えもの・さつまいもの煮付・りんご	豆乳くずもち
18	火	☆ お楽しみ献立 ☆ ※ご飯はいりません ミートローフ・茹ブロッコリー・にんじんの甘煮・柑橘類	ジャムサンド
19	水	五目煮・はくさいの即席漬・バナナ	炊き込みご飯
20	木	焼きうどん・かえりの佃煮・柑橘類	メロンパン
21	金	ホワイトシチュー・ブロッコリーのごまあえ・りんご	ほうれん草クッキー
22	土	焼豆腐の含め煮・大根の即席漬け・バナナ	お菓子
25	火	鶏肉のカレー焼・キャベツの即席漬・にんじんしりしり・コンソメスープ・柑橘類	フレンチトースト
26	水	豚汁・納豆の磯和え・バナナ	人参ごはん
27	木	魚の甘酢漬・茹ブロッコリー・五目きんぴら・柑橘類	誕生日ケーキ
28	金	れんこんドライカレー・大根ときゅうりの和風サラダ・りんご ※ご飯はいりません	スイートポテト



2月離乳献立表



日	曜	献立名
1	土	ミートスープ・茹白菜・バナナ
3	月	白身魚の煮つけ・茹きゅうり・果物
4	火	煮込みスパ・茹ポテト・柑橘類
5	水	ミートスープ・茹ブロッコリー・バナナ
6	木	煮魚・茹ほうれん草・果物
7	金	豆腐のスープ・茹野菜・柑橘類
8	土	チキンスープ・茹キャベツ・バナナ
10	月	白身魚と野菜のスープ・茹白菜・柑橘類
12	水	ミートスープ・茹ポテト・バナナ
13	木	そばろスープ・茹ブロッコリー・果物
14	金	ミートスープ・茹野菜・柑橘類
15	土	チキンスープ・茹大根・バナナ
17	月	白身魚と野菜の柔らか煮・茹小松菜・果物
18	火	そばろスープ・茹ブロッコリー・柑橘類
19	水	豚肉と野菜の柔らか煮・茹はくさい・バナナ
20	木	煮込みうどん・かえりのふりかけ・柑橘類
21	金	チキンスープ・茹ブロッコリー・果物
22	土	豆腐と野菜のスープ・茹大根・バナナ
25	火	チキンスープ・茹キャベツ・柑橘類
26	水	豚汁・納豆・バナナ
27	木	白身魚の煮つけ・茹ブロッコリー・柑橘類
28	金	れんこんドライカレー・大根ときゅうりの和風サラダ・りんご

