

2月離乳食献立予定表

《今月の目標》

温かい食べ物で体を温め、
元気にすごしましょう



	1日 (火)	2日 (水)	3日 (木)	4日 (金)	5日 (土)	
	<ul style="list-style-type: none"> ごはん ちくわの磯辺揚げ 切り干し大根の炒め煮 鱈汁 オレンジ 	<ul style="list-style-type: none"> ごはん チキンナゲット 涼伴三絲 しょうゆラーメン 手作りゼリー 	<ul style="list-style-type: none"> ごはん ツナサラダ、鶏そぼろ人参、きゅうり うどん汁 フルーツヨーグルト和え 	<ul style="list-style-type: none"> ごはん 鮭の黄金焼き 野菜のピーナッツ和え かぶのみそ汁 りんご 	<ul style="list-style-type: none"> ごはん 貝だくさんうどん バナナ 	
7日 (月)	8日 (火)	9日 (水)	10日 (木)	11日 (金)	12日 (土)	
<ul style="list-style-type: none"> ごはん 鶏肉のごまみそ焼き カラフルサラダ すまし汁 オレンジ 	<ul style="list-style-type: none"> ごはん ホッケの塩焼き かぶのそぼろ煮 きのこのみそ汁 りんご 	<ul style="list-style-type: none"> ごはん カリフラワーと挽肉のカレー炒め かき玉汁 手作りゼリー 	<ul style="list-style-type: none"> ごはん 野菜の肉巻きフライ もやしとコーンのサラダ 麩のスープ ヨーグルト 	<p>建国記念日</p>	<ul style="list-style-type: none"> ごはん 五目うどん バナナ 	
14日 (月)	15日 (火)	16日 (水)	17日 (木)	18日 (金)	19日 (土)	
<ul style="list-style-type: none"> ごはん チーズ入りハンバーグ マカロニサラダ 八杯豆腐 手作りゼリー 	<ul style="list-style-type: none"> ごはん チキンフ레이크焼き ひじきとちくわの炒め物 きゃべつのみそ汁 オレンジ 	<ul style="list-style-type: none"> ごはん じゃが芋グラタン むらくも汁 プルプルフルーツ 	<ul style="list-style-type: none"> ハヤシライス 五色和え 牛乳 りんご 	<ul style="list-style-type: none"> ごはん 赤魚の揚げ煮 ブロッコリーのおかか和え 白菜のみそ汁 ヨーグルト 	<ul style="list-style-type: none"> ごはん 根菜入りうどん バナナ 	
21日 (月)	22日 (火)	23日 (水)	24日 (木)	25日 (金)	26日 (土)	
<ul style="list-style-type: none"> ごはん 鶏肉とじゃが芋のみそソース和え かにと豆腐のスープ 牛乳プリン 	<ul style="list-style-type: none"> ごはん ウインナー、肉団子、ブロッコリー、カップグラタン わかめのみそ汁 いちご、メン子ちゃんゼリー 	<p>天皇誕生日</p>	<ul style="list-style-type: none"> ごはん ドライカレー ツナ入りサラダ 牛乳 ・ナン オレンジ 	<ul style="list-style-type: none"> ごはん 海鮮焼きそば 油淋鶏 ナムル 卵スープ 手作りプリン 	<ul style="list-style-type: none"> ごはん わかめ入りうどん バナナ 	
28日 (月)	<ul style="list-style-type: none"> ごはん 酢豚 わかめスープ フルーチェ 		<p>Valentine's day</p>			

積極的に鉄分をとろう

鉄分は血液を作るうえで必要となり、成長期には欠かせない栄養素です。鉄分が不足すると「疲れやすい」「息切れする」などの症状が現れます。鉄分は「ヘム鉄」と「非ヘム鉄」に分類できます。体内で吸収されにくい非ヘム鉄は、ビタミンCといっしょに摂取すると吸収力がアップします。ヘム鉄と非ヘム鉄とをバランスよく摂取するようにしましょう。



●ヘム鉄
(肉、魚、レバーなど)



●非ヘム鉄
(ホウレンソウ、小松菜、納豆など)



福を呼び 豆まき



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。そして、鬼をやっつけるために使われるのが、大きな豆=「大豆」です。ちなみに大豆は、生でまくと芽が出て縁起が悪いとされているため、必ず煎った豆を使います。地域により殻つきの落花生で豆まきをするところもあります。鬼役になったり、豆を投げる役になったり、「鬼は外、福は内」と声を出しながら楽しんでください。