

# 2月未満児献立予定表

《今月の目標》

よく噛んで食べましょう



6日 (月)		7日 (火)		8日 (水)		9日 (木)		10日 (金)		11日 (土)	
				<ul style="list-style-type: none"> <li>・ハヤシライス</li> <li>・茹で野菜サラダ</li> <li>・牛乳</li> <li>・バナナ</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>・ごはん</li> <li>・カリフラワーと挽肉のカレー炒め</li> <li>・鱈汁</li> <li>・フルーチェ</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>・ごはん</li> <li>・ツナサラダ</li> <li>・鶏そぼろ</li> <li>・うどん汁</li> <li>・フルーツヨーグルト和え</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>・ごはん</li> <li>・根菜入りうどん</li> <li>・バナナ</li> </ul>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>・ごはん</li> <li>・鶏肉のごまみそ焼き</li> <li>・野菜の磯香和え</li> <li>・えのきのみそ汁</li> <li>・手作りゼリー</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>・ごはん</li> <li>・厚揚げのピリ辛炒め</li> <li>・チンゲン菜スープ</li> <li>・オレンジ</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>・豚丼</li> <li>・大根とツナのサラダ</li> <li>・豆腐のみそ汁</li> <li>・牛乳プリン</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>・ごはん</li> <li>・ひじき入りハンバーグ</li> <li>・マカロニサラダ</li> <li>・麩のスープ</li> <li>・手作りゼリー</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>・ごはん</li> <li>・エビフライ</li> <li>・青じそサラダ</li> <li>・コンソメスープ</li> <li>・りんご</li> </ul>		建国記念日 	
<ul style="list-style-type: none"> <li>・ごはん</li> <li>・酢豚</li> <li>・むらくも汁</li> <li>・フルーチェ</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>・塩むすび</li> <li>・ウインナー</li> <li>・肉団子</li> <li>・プロックリー</li> <li>・じゃが芋のカップグラタン</li> <li>・わかめのみそ汁</li> <li>・メン子ちゃんゼリー</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>・ごはん</li> <li>・ポークカレー</li> <li>・ちくわとツナのサラダ</li> <li>・牛乳</li> <li>・福神漬</li> <li>・手作りゼリー</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>・ごはん</li> <li>・鶏肉とじゃが芋のみそソース和え</li> <li>・ワンタンスープ</li> <li>・りんご</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>・ごはん</li> <li>・赤魚の揚げ煮</li> <li>・野菜のおかか和え</li> <li>・大根のみそ汁</li> <li>・ヨーグルト</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>・ごはん</li> <li>・わかめ入りうどん</li> <li>・バナナ</li> </ul>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>・三色丼</li> <li>・和風サラダ</li> <li>・さつま汁</li> <li>・手作りゼリー</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>・ごはん</li> <li>・チキンカツ</li> <li>・海藻サラダ</li> <li>・カレーうどん</li> <li>・フルーツクリーム和え</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>・ごはん</li> <li>・シュウマイ</li> <li>・ナムル</li> <li>・麻婆豆腐</li> <li>・オレンジ</li> </ul>		天皇誕生日 		<ul style="list-style-type: none"> <li>・ごはん</li> <li>・チキンチャップ</li> <li>・カラフルサラダ</li> <li>・ふわふわスープ</li> <li>・ヨーグルト</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>・ごはん</li> <li>・五目うどん</li> <li>・バナナ</li> </ul>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>・ごはん</li> <li>・ホッケの塩焼き</li> <li>・ひじきの炒め煮</li> <li>・おでん</li> <li>・手作りゼリー</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>・ごはん</li> <li>・鶏の唐揚げ</li> <li>・スパゲティサラダ</li> <li>・中華コーンスープ</li> <li>・手作りプリン</li> </ul>									

## 福を呼ぶ 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。

## 風邪には 消化のよい食事を

発熱、下痢などの症状を伴う風邪の回復には、十分な水分補給と胃腸にやさしい食事になります。おかゆは水分を多めにし、少量の塩を加えたものを。吐き気がなければ、やわらかく煮た野菜スープや卵がゆなどでもOKです。