

令和7年度

2月

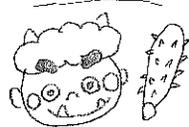
離乳食献立表

今月の目標: 節分を楽しもう

こども園つわぶきえん

| 月 2 16 | 火 3 17 | 水 4 18 | 木 5 19 | 金 6 20 | 土 7 14 21 28 |
|--|--|--|--|--|--|
| *ご飯 白米 *豚肉とブロッコリーの煮物 豚肉 ブロッコリー 人参 だし(かつお・昆布) しょう油 塩 *すまし汁 大根 玉ねぎ キャベツ だし(かつお・昆布) しょう油 塩 | *ご飯 白米 *五目豆 水煮大豆 三度豆 人参 ごぼう 大根 だし(かつお・昆布) しょう油 みりん *味噌汁 白菜 玉ねぎ 油揚げ だし(かつお・昆布) こじ味噌 | *ご飯 白米 *ポトフ 豚肉 玉ねぎ 人参 だし(かつお・昆布) しょう油 塩 *ひじきサラダ ひじき レタス じゃがいも だし(かつお・昆布) オリーブ油 塩 | *ご飯 白米 *ささみとキャベツの重ね蒸し ささみ キャベツ しめじ 鶏がらだし オリーブ油 塩 *豆腐スープ 豆腐 玉ねぎ 人参 コンソメ 塩 | *ご飯 白米 *鮭とチンゲン菜の煮物 生鮭 チンゲン菜 人参 だし(かつお・昆布) しょう油 塩 *豚汁 豚肉 大根 さつまいも ねぎ だし(かつお・昆布) こじ味噌 | |
| *南瓜スティック 南瓜 | *鬼まんじゅう さつまいも 小麦粉 豆乳 | *きな粉団子 白米 きな粉 | *人参パンケーキ 人参 小麦粉 オリーブ油 | *りんごコンポート りんご *ハイハイン | |
| 月 9 | 火 10 24 | 水 25 | 木 12 | 木 26 | 金 13 27 |
| *ご飯 白米 *白身魚トロ口煮 白身魚 小松菜 もやし だし(かつお・昆布) しょう油 片栗粉 塩 *けんちん汁 豆腐 大根 しめじ だし(かつお・昆布) しょう油 塩 | *ご飯 白米 *卵の花 高野豆腐 さつまいも 人参 だし(かつお・昆布) しょう油 塩 *味噌汁 玉ねぎ わかめ 白菜 だし(かつお・昆布) こじ味噌 | *ご飯 白米 *トマトシチュー 牛肉 玉ねぎ トマト だし(かつお・昆布) しょう油 塩 *白菜サラダ 白菜 きゅうり 人参 だし(かつお・昆布) オリーブ油 塩 | *ご飯 白米 *ツナと南瓜の煮物 ツナ水煮缶 南瓜 水菜 だし(かつお・昆布) しょう油 みりん 塩 *豆乳味噌汁 大根 玉ねぎ 人参 だし(かつお・昆布) こじ味噌 豆乳 | *ご飯 白米 *すき焼き風煮 牛肉 白菜 玉ねぎ だし(かつお・昆布) しょう油 みりん 塩 *春雨スープ 春雨 ニラ 大根 鶏がらだし しょう油 塩 | *ご飯 白米 *じゃが芋おやき じゃがいも アスパラガス しらす だし(かつお・昆布) オリーブ油 塩 *ミネストローネ 玉ねぎ 人参 トマト コンソメ しょう油 塩 |
| *野菜のおやき風 ほうれん草 人参 玉ねぎ 小麦粉 オリーブ油 塩 | *オレンジ寒天 オレンジ 寒天 | *コーンフレーク 豆乳がけ コーンフレーク 豆乳 | *マカロニあべかわ マカロニ きな粉 | *マカロニあべかわ マカロニ きな粉 | *バナナパンケーキ バナナ 小麦粉 オリーブ油 豆乳 |

= 節分 =



節分は「みんなが健康で幸せに過ごせますように」という意味をこめて悪い物を追い出す日。邪気払いとして「鬼は外・福は内」と言いながら豆まきをしたり恵方巻を食べたりします。

また「季節を分ける」という意味もあり特に冬から春への変り目を指します (節分2月3日、立春2月4日)

※つわぶきえんでは、節分メニューとして五目豆や鬼まんじゅうを食べます。

節分に! 五目豆

2/3・17日のメニューです!

(材料1人分)

- ・水煮大豆 大さじ1 ・ごぼう 5g
- ・人参 10g ・大根 10g ・出汁 300cc
- ・三度豆 2g ・しょう油、塩 少々

<作り方>

- 1.ごぼうは2~3mm厚さに切り、10分程ゆがく。
- 2.人参、大根は1cm角のスティック状にする
- 3.三度豆はゆがいて2~3mm厚さに切る。
- 4.水煮大豆と1~3を柔らかくなるまで出汁で炊き、しょう油と塩で味を整えてできあがり。