

2019年度



# 2月の献立



<離乳食>

こばとこども園

日	月	火	水	木	金	土
予定献立	<p><b>食卓で「おいしい」を共有しましょう</b></p> <p>子どもの食への関心をはぐくむ要素の一つに、一緒に食べる喜びがあります。家族そろっての食事が難しい日も多いと思いますが、子どもと一緒に食べることができる日は、その時間を大事にしたいですね。「ホクホクしておいしいね」「大きなお口でもぐもぐできたね」など言葉がけすると、食べたときの会話や表現も豊かになります。</p>					1
食材						豚肉と根菜の煮物 シタスのだし煮 豆腐のくずあんスープ
おやつ						豚肉 玉葱 ジャが芋 ほうじ茶 お菓子
	3	4	5	6	7	8
予定献立	節分集会 タラのムニエル 白菜のおひたし さつまいもの甘煮 けんちん汁	鶏肉のスープ煮 ブロッコリーのおかか和え もやし汁	身体測定 きつねうどん ひじきの煮物 人参の甘煮	誕生日会 <b>お子様ランチ</b>	避難訓練 肉じゃが キャベツのゆかり和え えのき汁	鶏そぼろ煮 小松菜のおひたし 二郎汁
食材	白菜 人参 大根	鶏肉 大根 人参	ひじき ほうれん草 玉葱		豚肉 ジャが芋 人参	鶏肉 小松菜 豆腐
おやつ	ほうじ茶 お菓子	ほうじ茶 粉ふき芋	ほうじ茶 お菓子	ほうじ茶 お菓子	ほうじ茶 お菓子	ほうじ茶 お菓子
	10	11	12	13	14	15
予定献立	カレーのつけ焼き ほうれん草のおひたし 白菜汁	<b>建国記念日</b>	野菜うどん キャベツのだし煮	鶏肉の照り煮 マッシュポテト 冬野菜のミネストローネ	豆腐ハンバーグ 小松菜のしらす炒め 大根汁	布団持ち帰り 中華あんかけ きゅうりのナムル わかめスープ
食材	カレー もやし 卵		豚肉 玉葱 人参	鶏肉 かぶ ほうれん草	豚肉 豆腐 ひじき	豚肉 白菜 人参
おやつ	ほうじ茶 お菓子		ほうじ茶 お菓子	ほうじ茶 お菓子	ほうじ茶 お菓子	ほうじ茶 お菓子
	17	18	19	20	21	22
予定献立	野菜のそぼろあんかけ ブロッコリーのだし煮 いんげんスープ	タラの西京焼き 青菜のおひたし 豆腐汁	肉うどん わかめのとろとろ煮	野菜そぼろ納豆 もよしのだし煮 玉葱汁(麩)	ポークチャップ さつまいもの甘煮 えのきスープ	鶏肉の野菜あん 煮豆 青菜汁
食材	豚肉 玉葱 ジャが芋	ほうれん草 人参	豚肉 キャベツ もやし	鶏肉 小松菜 人参	豚肉 玉葱 わかめ	鶏肉 人参 小松菜
おやつ	ほうじ茶 お菓子	ほうじ茶 お菓子	ほうじ茶 お菓子	ほうじ茶 バナナ	ほうじ茶 お菓子	ほうじ茶 お菓子
	24	25	26	27	28	29
予定献立	<b>振替休日</b>	麻婆豆腐 春雨のとろとろ煮 チンゲン菜スープ	野菜たっぴりうどん 大根の煮物	タラの塩焼き ひじきの五目煮 かぶ汁	鶏肉の照り焼き キャベツのフルーツ和え オニオンスープ	布団持ち帰り 豚肉の炒め煮 青菜のなめたけ和え わかめ汁
食材		豚肉 豆腐 ねぎ	豚肉 キャベツ 人参	ひじき かぶ 人参	鶏肉 キャベツ りんご	豚肉 ほうれん草 玉葱
おやつ		ほうじ茶 お菓子	ほうじ茶 お菓子	ほうじ茶 お菓子	ほうじ茶 ふかし芋	ほうじ茶 お菓子

## 根菜で体を温めよう

冬は、かぶやれんこんなどの根菜がおいしい季節です。根菜に含まれるビタミンEやビタミンCには血行をよくする働きや体を温める作用があるといわれています。また薬味として使われるしょうがは、少量でも体をポカポカにしてくれるようです。暖かい汁物や煮込み料理にもびっぴりの根菜をしょうずに使って、寒い冬を乗り切りましょう。

13日(木)の給食の「冬野菜のミネストローネ」には、かぶとれんこんが入っています。根菜を食べてポカポカに体を温めましょう。

