



# 2月 幼児食献立表



| 日曜日 | 曜日 | 昼食           | 食材   | フルーツ  | おやつ    | 日曜日  | 曜日 | 昼食 | 食材             | フルーツ                                   | おやつ  |        |   |
|-----|----|--------------|--|---|--------|--|----|----|----------------|--|--|--------|---|
| 1   | 火  | 黒棒           | 黒米ご飯<br>豚肉の野菜巻き煮<br>クープイリチー<br>アーサ汁<br>《旧正月メニュー》 | 白米 黒米<br>豚肉 人参 いんげん ブロccoli<br>昆布 切干大根 ちきあぎ なら こんにやく<br>アーサ 絹豆腐               | オレンジ   | サーターアンダギー<br>牛乳<br>卵 砂糖 小麦粉<br>ベーキングパウダー<br>油              | 16 | 水  | はちや棒           | ご飯<br>魚の西京焼き<br>きんぴらごぼう<br>なめこ汁        | 白米<br>白身魚 トマト<br>ごぼう 人参 ツキアゲ 小松菜<br>なめこ 絹豆腐 ねぎ みそ                    | パイナップル | ホットココア<br>バナナ クラッカー                       |
| 2   | 水  | コーン<br>フレーク  | ご飯<br>サバのカレー揚げ<br>筑前煮<br>もずくのみそ汁                 | 白米 あわ<br>サバ トマト<br>鶏肉 大根 人参 ごぼう こんにやく きぬさや<br>もずく ねぎ みそ                       | りんご    | キャロットケーキ<br>牛乳<br>ホットケーキミックス<br>牛乳 卵 砂糖<br>人参 バター          | 17 | 木  | 果汁             | もちぎびご飯<br>レバーの揚げ煮<br>もやしの和え物<br>豆腐のみそ汁 | 白米 もちぎび<br>豚レバー ブロccoli<br>しらす 人参 もやし 胡瓜<br>ワカメ 木綿豆腐 ねぎ みそ           | りんご    | もちもちどら焼き<br>牛乳<br>ホットケーキミックス<br>白玉粉 小倉あん  |
| 3   | 木  | はちや棒         | 節分ライス<br>スパサラダ<br>ブロccoliソース<br>ゆし豆腐             | 白米 鶏肉 玉ねぎ 人参 ウィンナー ちくわ グリンピース<br>スパゲティ 胡瓜 カニ棒 マヨネーズ<br>ブロccoli コーン<br>ゆし豆腐 ねぎ | みかん    | 練乳小豆蒸しパン<br>牛乳<br>豆乳 練乳<br>ホットケーキミックス<br>小倉あん              | 18 | 金  | シークアー<br>サーゼリー | ミートスパゲティ<br>かみかみあえ<br>コーンスープ           | スパゲティ 合挽き 玉ねぎ 人参 セロリ トマトホール<br>サキイカ 人参 胡瓜 キャベツ<br>クリームコーン 小松菜 牛乳     | みかん    | 塩おにぎり<br>ウィンナー<br>白米                      |
| 4   | 金  | グレープ<br>ゼリー  | 麦ご飯<br>鶏肉のソース焼き<br>ジャーマンポテト<br>白菜のみそ汁            | 白米 押し麦<br>鶏肉 コーン<br>じゃが芋 玉ねぎ 人参 ベーコン ピーマン<br>白菜 しめじ ねぎ みそ                     | パイナップル | ジャムパン<br>牛乳<br>食パン バター<br>ジャム                              | 19 | 土  | お菓子            | 焼肉チャーハン<br>大根の和え物<br>豆腐のみそ汁            | 白米 豚肉 玉ねぎ 人参 ピーマン 焼肉のタレ<br>大根 胡瓜 ツナ缶<br>木綿豆腐 小松菜 みそ                  | バナナ    | はちやぐみ<br>プルーン 牛乳                          |
| 5   | 土  | お菓子          | じゅーしー<br>胡瓜の和え物<br>鶏汁                            | 白米 ツナ缶 ひじき 人参 なら<br>胡瓜 ワカメ ちくわ<br>鶏肉 大根 人参 こんにやく ねぎ みそ                        | バナナ    | 動物ビスケット<br>チーズ 牛乳  | 21 | 月  | プリン            | 大根チキンカレー<br>コールスローサラダ<br>ワカメスープ        | 白米 鶏肉 大根 人参 玉ねぎ じゃが芋 グリンピース 牛乳<br>キャベツ 胡瓜 りんご 人参 マヨネーズ<br>ワカメ 玉ねぎ ねぎ | パイナップル | アメリカンドック<br>牛乳<br>ウィンナー 卵 牛<br>ホットケーキミックス |
| 7   | 月  | 果汁           | 豚肉と大豆のハヤシライス<br>大根サラダ<br>ワカメスープ                  | 豚肉 大豆 玉ねぎ 人参 しめじ ピーマン<br>大根 カニ棒 小松菜<br>ワカメ 玉ねぎ ねぎ                             | りんご    | ホットケーキ<br>牛乳<br>ホットケーキミックス<br>砂糖 牛乳 卵 バター<br>メープルシロップ      | 22 | 火  | ヤクルト           | 三枚肉そば<br>南瓜の煮物<br>もずく酢                 | 沖縄そば ねぎ かまぼこ 三枚肉<br>南瓜<br>もずく 胡瓜                                     | みかん    | いなり寿司<br>お茶<br>白米 たくあん<br>いなり揚げ           |
| 8   | 火  | 小魚           | ご飯<br>魚天ぷら<br>豆腐チャンプルー<br>冬瓜のみそ汁                 | 白米<br>白身魚 天ぷら粉 トマト<br>キャベツ 玉ねぎ 人参 豚肉 厚揚げ なら<br>冬瓜 しめじ ねぎ みそ                   | オレンジ   | ぜんざい<br>せんべい<br>金時豆 押し麦<br>黒糖 砂糖                           | 24 | 木  | ドリンク<br>ヨーグルト  | お弁当会 & お誕生会                            |  |        |   |
| 9   | 水  | ヤクルト         | 麦ご飯<br>うじら豆腐<br>人参しりしり<br>白菜のみそ汁                 | 白米 押し麦<br>木綿豆腐 魚のすり身 卵 ひじき コーン 人参<br>人参 玉ねぎ 鶏ミンチ 小松菜<br>白菜 油揚げ ねぎ みそ          | たんかん   | アガラサー<br>牛乳<br>強力粉 黒糖<br>重曹 牛乳                             | 25 | 金  | チョコウ<br>ハース    | タコライス<br>ポテトフライ<br>コンソメスープ             | 白米 合挽き 玉ねぎ 人参 ピーマン レタス トマト チーズ<br>フライドポテト<br>玉ねぎ 人参 パセリ              | オレンジ   | ハムチーズサンド<br>牛乳<br>食パン<br>ハム チーズ<br>マヨネーズ  |
| 10  | 木  | チョコウ<br>エハース | ご飯<br>豚肉の味噌漬け焼き<br>南瓜サラダ<br>ソーメン汁                | 白米<br>豚肉 玉ねぎ 人参 いんげん みそ<br>南瓜 卵 レーズン チーズ マヨネーズ<br>ソーメン ねぎ                     | バナナ    | ふかし芋<br>お茶<br>さつま芋   | 26 | 土  | お菓子            | 焼きそば<br>胡瓜の和え物<br>ワカメの味噌汁              | 中華麺 豚肉 もやし 玉ねぎ 人参 キャベツ<br>胡瓜<br>ワカメ 玉ねぎ ねぎ みそ                        | バナナ    | ビスコ<br>チーズ 牛乳                             |
| 12  | 土  | お菓子          | ひき肉親子どんぶり<br>胡瓜の和え物<br>大根のみそ汁                    | 白米 鶏肉 玉ねぎ 人参 卵 かいわれ<br>胡瓜 ツナ缶 コーン<br>ワカメ 大根 ねぎ みそ                             | パイナップル | タンナファクルー<br>レーズン 牛乳  | 28 | 月  | オレンジ<br>ゼリー    | 麦ご飯<br>麻婆豆腐<br>春雨サラダ<br>卵スープ           | 白米 押し麦<br>木綿豆腐 鶏ミンチ 玉ねぎ 人参 ピーマン みそ<br>春雨 胡瓜 ハム<br>卵 小松菜              | パイナップル | ちんすこう<br>りんご 牛乳                           |
| 14  | 月  | ヨーグルト        | パン<br>ホワイトシチュー<br>ブロccoliサラダ<br>ハートハンバーグ         | パン<br>鶏肉 じゃが芋 玉ねぎ 人参 グリンピース 牛乳<br>ブロccoli 人参 コーン<br>ハートハンバーグ                  | りんご    | バレンタインチョコケーキ<br>牛乳<br>バター 砂糖 牛乳<br>卵 ココア チョコ<br>ホットケーキミックス |    |    |                |  |  |        |   |
| 15  | 火  | せんべい         | 雑穀米ご飯<br>納豆みそ<br>チーズちくわ揚げ<br>胡瓜の和え物<br>豚汁        | 白米 雑穀米<br>納豆 みそ 砂糖 油<br>チーズ ちくわ 天ぷら粉<br>胡瓜 しらす 人参 ごま<br>豚肉 大根 人参 こんにやく ねぎ みそ  | みかん    | お好み焼き<br>お茶<br>ウィンナー 卵 ね<br>お好み焼きミックス<br>キャベツ 人参           |    |    |                |  |  |        |   |

※ 食材の都合により献立を変更する事があります  
 ※ 11日(金) 建国記念日でお休みです  
 ※ 23日(水) 天皇誕生日でお休みです



# 2月 離乳食 献立表



令和4年 保育園

栄養士 照屋恵美

| 日曜日  | 初期(ごっくん期)5~6ヶ月 ヨーグルト状(ペースト)       |                                       |  | おやつ<br>(3回食より開始) | 日曜日             | 初期(ごっくん期)5~6ヶ月 ヨーグルト状(ペースト)       |   |                                      | おやつ<br>(3回食より開始) |  |                     |
|------|-----------------------------------|---------------------------------------|--|------------------|-----------------|-----------------------------------|---|--------------------------------------|------------------|--|---------------------|
|      | 中期(もぐもぐ期)7~9ヶ月 豆腐の固さ(マッシュ)        |                                       |  |                  |                 | 中期(もぐもぐ期)7~9ヶ月 豆腐の固さ(マッシュ)        |   |                                      |                  |  |                     |
|      | 後期(かみかみ期)10ヶ月~12ヶ月 バナナの固さ(柔らかく刻む) |                                       |  |                  |                 | 後期(かみかみ期)10ヶ月~12ヶ月 バナナの固さ(柔らかく刻む) |   |                                      |                  |  |                     |
| 1 火  | 初期                                | つぶし粥 野菜ペースト 人参ペースト 豆腐のすり流し汁 果汁        |  |                  | チーズ<br>パンケーキ    | 16 水                              | 初期  | つぶし粥 魚とトマトのすり流し 小松菜ペースト 豆腐のすり流し汁 果汁  |                  |  | トマト粥<br>小松菜スープ      |
|      | 中期                                | 全粥 鶏肉と野菜のつぶし煮 人参つぶし煮 豆腐のすまし汁 果物       |  |                  |                 |                                   | 中期  | 全粥 魚のトマトつぶし煮 小松菜のつぶし煮 豆腐のみそ汁 果物      |                  |  |                     |
|      | 後期                                | 軟飯 鶏肉の野菜煮 人参いり煮 豆腐のすまし汁 果物            |  |                  |                 |                                   | 後期  | 軟飯 魚のトマト煮 小松菜のやわらか煮 豆腐のみそ汁 果物        |                  |  |                     |
| 2 水  | 初期                                | つぶし粥 魚とトマトのすり流し 大根ペースト オニオンスープ 果汁     |  |                  | 人参<br>パンケーキ     | 17 木                              | 初期  | つぶし粥 野菜ペースト キャベツペースト すましスープ 果汁       |                  |  | ほうれん草おじや<br>キャベツスープ |
|      | 中期                                | 全粥 魚のつぶしトマト煮 大根のつぶし煮 オニオンスープ 果物       |  |                  |                 |                                   | 中期  | 全粥 ささみのつぶしミルク煮 つぶし和え物 豆腐のみそ汁 果物      |                  |  |                     |
|      | 後期                                | 軟飯 魚のトマト煮 大根の煮物 オニオンスープ 果物            |  |                  |                 |                                   | 後期  | 軟飯 ささみのミルク煮 和え物 豆腐のみそ汁 果物            |                  |  |                     |
| 3 木  | 初期                                | つぶし粥 野菜ペースト ブロッコリーサラダマッシュ すましスープ 果汁   |  |                  | ささみおじや<br>野菜スープ | 18 金                              | 初期  | つぶし粥 野菜ペースト キャベツの和え物マッシュ オニオンスープ 果汁  |                  |  | 鶏おじや<br>トマトスープ      |
|      | 中期                                | 全粥 ささみと野菜のつぶし煮 ブロッコリーつぶしサラダ ゆし豆腐 果物   |  |                  |                 |                                   | 中期  | 全粥 鶏肉とトマトのつぶし煮 キャベツのつぶしあえ オニオンスープ 果物 |                  |  |                     |
|      | 後期                                | 軟飯 ささみの野菜煮 ブロッコリーサラダ ゆし豆腐 果物          |  |                  |                 |                                   | 後期  | 軟飯 鶏肉のトマト煮 キャベツの和え物 オニオンスープ 果物       |                  |  |                     |
| 4 金  | 初期                                | つぶし粥 野菜ペースト じゃが芋ペースト 白菜スープ 果汁         |  |                  | 南瓜粥<br>じゃが芋スープ  | 19 土                              | 初期  | つぶし粥 魚のすり流し 大根の和え物マッシュ 豆腐のすり流し汁 果汁   |                  |  | ツナおじや<br>大根スープ      |
|      | 中期                                | 全粥 鶏肉と野菜のつぶし煮 じゃが芋のつぶし煮 白菜のみそ汁 果物     |  |                  |                 |                                   | 中期  | 全粥 魚のつぶし野菜煮 大根のつぶしあえ 豆腐のみそ汁 果物       |                  |  |                     |
|      | 後期                                | 軟飯 鶏肉の野菜煮 じゃが芋の煮物 白菜のみそ汁 果物           |  |                  |                 |                                   | 後期  | 軟飯 魚の野菜煮 大根の和え物 豆腐のみそ汁 果物            |                  |  |                     |
| 5 土  | 初期                                | つぶし粥 魚のすり流し ポテトサラダマッシュ 野菜スープ 果汁       |  |                  | 鶏おじや<br>野菜スープ   | 21 月                              | 初期  | つぶし粥 野菜ペースト コールスローサラダマッシュ 大根スープ 果汁   |                  |  | 煮込みうどん              |
|      | 中期                                | 全粥 魚と野菜のつぶし煮 つぶしポテトサラダ 鶏汁 果物          |  |                  |                 |                                   | 中期  | 全粥 つぶし肉じゃが つぶしコールスローサラダ 大根スープ 果物     |                  |  |                     |
|      | 後期                                | 軟飯 魚の野菜煮 ポテトサラダ 鶏汁 果物                 |  |                  |                 |                                   | 後期  | 軟飯 肉じゃが コールスローサラダ 大根スープ 果物           |                  |  |                     |
| 7 月  | 初期                                | つぶし粥 野菜のミルク煮ペースト 大根サラダマッシュ オニオンスープ 果汁 |  |                  | しらすおじや<br>大根スープ | 22 火                              | 初期  | つぶし粥 魚のすり流し 南瓜の煮物 すましスープ 果汁          |                  |  | おじや<br>南瓜スープ        |
|      | 中期                                | 全粥 ささみのつぶしミルク煮 大根つぶしサラダ オニオンスープ 果物    |  |                  |                 |                                   | 中期  | 全粥 魚のつぶし煮 南瓜の煮物 つぶしうどん汁 果物           |                  |  |                     |
|      | 後期                                | 軟飯 ささみのミルク煮 大根サラダ オニオンスープ 果物          |  |                  |                 |                                   | 後期  | 軟飯 魚の煮物 南瓜の煮物 うどん汁 果物                |                  |  |                     |
| 8 火  | 初期                                | つぶし粥 魚とトマトのすり流し 野菜ペースト 冬瓜スープ 果汁       |  |                  | おじや<br>豆腐のすまし汁  | 24 木                              |  お弁当会 & お誕生会 |                                      |                  |  |                     |
|      | 中期                                | 全粥 魚のトマトつぶし煮 野菜つぶし煮 冬瓜のみそ汁 果物         |  |                  |                 |                                   |   |                                      |                  |  |                     |
|      | 後期                                | 軟飯 魚のトマト煮 野菜チャンプルー煮 冬瓜のみそ汁 果物         |  |                  |                 |                                   |   |                                      |                  |  |                     |
| 9 水  | 初期                                | つぶし粥 豆腐のすり流し 人参ペースト 冬瓜スープ 果汁          |  |                  | バナナ<br>パンケーキ    | 25 金                              | 初期  | つぶし粥 野菜ペースト さつま芋マッシュ すましスープ 果汁       |                  |  | チーズパン<br>南瓜スープ      |
|      | 中期                                | 全粥 豆腐のつぶし煮 人参しりしり煮 冬瓜のみそ汁 果物          |  |                  |                 |                                   | 中期  | 全粥 鶏肉のつぶし野菜煮 さつま芋のつぶし煮 ゆし豆腐 果物       |                  |  |                     |
|      | 後期                                | 軟飯 豆腐の煮物 人参しりしり 冬瓜のみそ汁 果物             |  |                  |                 |                                   | 後期  | 軟飯 鶏肉の野菜煮 さつま芋の煮物 ゆし豆腐 果物            |                  |  |                     |
| 10 木 | 初期                                | つぶし粥 野菜ペースト 南瓜サラダマッシュ すましスープ 果汁       |  |                  | ふかし芋            | 26 土                              | 初期  | つぶし粥 野菜ペースト ポテトサラダマッシュ 白菜スープ 果汁      |                  |  | おじや<br>じゃが芋スープ      |
|      | 中期                                | 全粥 鶏肉のミルクつぶしに 南瓜サラダ ソーメン汁 果物          |  |                  |                 |                                   | 中期  | 全粥 鶏肉の野菜つぶし煮 つぶしポテトサラダ 白菜のみそ汁 果物     |                  |  |                     |
|      | 後期                                | 軟飯 鶏肉のミルク煮 南瓜サラダ ソーメン汁 果物             |  |                  |                 |                                   | 後期  | 軟飯 鶏肉の野菜煮 ポテトサラダ 白菜のみそ汁 果物           |                  |  |                     |
| 12 土 | 初期                                | つぶし粥 野菜ペースト 大根ペースト オニオンスープ 果汁         |  |                  | 南瓜おじや<br>大根スープ  | 28 月                              | 初期  | つぶし粥 野菜ペースト 南瓜の煮物 すましスープ 果汁          |                  |  | 大根粥<br>南瓜スープ        |
|      | 中期                                | 全粥 鶏肉のつぶし煮 胡瓜のつぶしあえ オニオンスープ 果物        |  |                  |                 |                                   | 中期  | 全粥 マーボーつぶし豆腐 南瓜の煮物 すまし汁 果物           |                  |  |                     |
|      | 後期                                | 軟飯 鶏肉の煮物 胡瓜の和え物 オニオンスープ 果物            |  |                  |                 |                                   | 後期  | 軟飯 マーボー豆腐 南瓜の煮物 すまし汁 果物              |                  |  |                     |
| 14 月 | 初期                                | つぶし粥 じゃが芋ペースト ブロッコリーサラダマッシュ 大根スープ 果汁  |  |                  | りんご<br>パンケーキ    | 29 日                              |              |                                      |                  |  |                     |
|      | 中期                                | 全粥 つぶし肉じゃが つぶしブロッコリーサラダ 大根スープ 果物      |  |                  |                 |                                   |   |                                      |                  |  |                     |
|      | 後期                                | 軟飯 肉じゃが ブロッコリーサラダ 大根スープ 果物            |  |                  |                 |                                   |   |                                      |                  |  |                     |
| 15 火 | 初期                                | つぶし粥 魚のすり流し 人参ペースト 大根スープ 果汁           |  |                  | さつま芋おやき         | 30 日                              | ※ 11日(木)は建国記念日でお休みです<br>※ 23日(火)は天皇誕生日でお休みです<br>※ 離乳食は個々の発達・体調に合わせて調整しています                        |                                      |                  |  |                     |
|      | 中期                                | 全粥 魚のつぶし野菜煮 胡瓜のつぶしあえ みそ汁 果物           |  |                  |                 |                                   |   |                                      |                  |  |                     |
|      | 後期                                | 軟飯 魚の野菜煮 胡瓜の和え物 みそ汁 果物                |  |                  |                 |                                   |   |                                      |                  |  |                     |