



2月 幼児食献立表



西原白百合保育園
栄養士 照屋恵美

令和5年 ※午前おやつ(1~2歳児) 午後おやつ(1~5歳児)

日曜日	果物 緑	昼食	おもな食材(食品)			日曜日	果物 緑	昼食	おもな食材(食品)		
			赤(血や肉になるもの)	黄(熱や力になるもの)	緑(体調を整えるもの)				赤(血や肉になるもの)	黄(熱や力になるもの)	緑(体調を整えるもの)
1 水	バナナ	肉うどん	豚肉 かまぼこ	うどん	長ネギ 玉ねぎ	15 水	パイナップル	ご飯	白米		
		春菊の白和え	木綿豆腐 ツナ缶		ほうれん草 春菊 人参			サバのカレー揚げ	サバ	白米	トマト
		ポテトフライ		フライドポテト				筑前煮	鶏肉	こんにゃく	大根 人参 ごぼう 絹さや
午後おやつ		鮭おにぎり	鮭	白米		午後おやつ		ふかし芋		さつま芋	
		牛乳	牛乳					牛乳	牛乳		
2 木	パイナップル	玄米ご飯		白米 玄米		16 木	オレンジ	麦ご飯	白米 押し麦		
		魚の西京焼き	白身魚		ブロッコリー			鮭のオーロラソース焼き	鮭	マヨネーズ	トマト
		きんぴらごぼう	ちきあぎ		ごぼう 人参 小松菜			麩チャンプルー	卵 ポーク	車麩	キャベツ 玉ねぎ 人参 にはら
午後おやつ		ホットココア	牛乳	ココア		午後おやつ		マシュマロおこし	ココア	マシュマロ オートミール	
		バナナ クラッカー		クラッカー	バナナ			牛乳	牛乳	コーンフレーク バター	
3 金	みかん	節分鬼ライス	鶏肉 ウインナー ちくわ	白米	玉ねぎ 人参 グリンピース パプリカ	17 金	みかん	麦ご飯	白米 押し麦		
		スパンテー		スパゲティ	人参 ピーマン			豆腐コロッケ	木綿豆腐 卵	パン粉	椎茸 人参 トマト
		ブロッコリーサラダ			ブロッコリー コーン			もずく酢	もずく		胡瓜
午後おやつ		ぜんざい		金時豆 押し麦 黒糖 砂糖		午後おやつ		コーンフレーク		コーンフレーク	レーズン
		せんべい		せんべい				牛乳	牛乳		
4 土	バナナ	ジュシー	ツナ缶 ひじき	白米	人参 にはら	18 土	バナナ	ひき肉親子どんぶり	鶏ミンチ 卵	白米	人参 玉ねぎ かいわれ
		胡瓜の和え物	わかめ ちくわ		胡瓜			胡瓜の和え物	ツナ缶		胡瓜 コーン
		豚汁	豚肉	こんにゃく	大根 人参 ねぎ			大根のみそ汁	アーサ		大根 ねぎ
午後おやつ		動物ビスケット		ビスケット		午後おやつ		タンナファクルー		タンナファクルー	
		レーズン 牛乳	牛乳		レーズン			チーズ 牛乳	チーズ 牛乳		
6 月	ヨーグルト あえ	ご飯		白米		20 月	オレンジ	大根チキンカレー	鶏肉	白米 じゃが芋	玉ねぎ 人参 大根 GP
		ブラウンシチュー	豚肉	じゃが芋	玉ねぎ 人参 ブロッコリー			コールスローサラダ		マヨネーズ	キャベツ 胡瓜 りんご 人参
		トマトサラダ	卵	マヨネーズ	トマト コーン 胡瓜			ワカメスープ	ワカメ		玉ねぎ ねぎ
午後おやつ		りんごケーキ	卵 牛乳	ケーキMIX バター 砂糖	りんご	午後おやつ		サターアングデー	卵	小麦粉 砂糖 BP	
		牛乳						牛乳	牛乳		
7 火	バナナ	ゆかりご飯		白米 ゆかり		21 火	りんご	中身そば	中身 豚肉	沖縄そば こんにゃく	椎茸 ねぎ
		豚肉の野菜巻煮	豚肉		人参 いんげん			大根の和え物	ツナ缶		大根 胡瓜
		クレープイリチー	ちきあぎ 昆布	こんにゃく	切干大根 にはら			金時豆の甘煮		金時豆 黒糖 砂糖	
午後おやつ		アメリカンドック	ウインナー 卵 牛乳	ケーキMIX		午後おやつ		いなり寿司	いなり皮	白米	人参 椎茸
		牛乳	牛乳					お茶			
8 水	たんかん	ミートスパゲティ		スパゲティ	玉ねぎ 人参 セロリー コーン	22 水	お弁当会 & お誕生会				
		かみかみあえ	サキイカ		人参 胡瓜 キャベツ						
		ワカメスープ	ワカメ		玉ねぎ						
午後おやつ		切干大根おにぎり		白米 ごま	切干大根 人参						
		魚肉ソーセージ	魚肉ソーセージ								
9 木	オレンジ	ご飯		白米		24 金	たんかん	ご飯 納豆みそ	納豆	白米	
		魚の天ぷら	白身魚	てんぷら粉	トマト			チーズちくわ揚げ	ちくわ チーズ	てんぷら粉	
		豆腐チャンプルー	豚肉 厚揚げ		キャベツ 玉ねぎ 人参 にはら			かりかり胡瓜			胡瓜
午後おやつ		ちんすこう		ちんすこう		午後おやつ		ハムチーズサンド	ハム チーズ	パン マヨネーズ	
		りんご 牛乳	牛乳		りんご			牛乳	牛乳		
10 金	パイナップル	麦ご飯		白米 押し麦		25 土	バナナ	ドライカレー	豚ミンチ	白米	玉ねぎ 人参 ピーマン コーン
		鶏肉のソース焼き	鶏肉		コーン			胡瓜の和え物	ワカメ ツナ缶		胡瓜
		ジャーマンポテト	ベーコン	じゃが芋	玉ねぎ 人参 ピーマン			コンソメスープ			玉ねぎ 人参 ねぎ
午後おやつ		揚げパン	きなこ	パン 砂糖		午後おやつ		ビスコ プルーン		ビスコ	プルーン
		牛乳	牛乳					牛乳	牛乳		
13 月	りんご	もちきびご飯		白米 もちきび		27 月	りんご	ご飯		白米	
		カラフルマーボー豆腐	豚ミンチ		長ネギ 人参 ピーマン			豚肉のみそ漬焼き	豚肉		玉ねぎ いんげん
		春雨サラダ	ハム	春雨	胡瓜			マカロニサラダ	卵	マカロニ マヨネーズ	胡瓜 人参
午後おやつ		アガラサー	牛乳	強力粉 黒糖 重曹		午後おやつ		芋天ぷら		さつま芋 てんぷら粉	
		牛乳	牛乳					牛乳	牛乳		
14 火	いちご	パン		パン		28 火	オレンジ	もちきびご飯		白米 もちきび	
		ミートボール	豚ミンチ	パン粉	玉ねぎ			きびなごの唐揚げ	きびなご		トマト
		ほうれん草サラダ	ツナ缶		ほうれん草 コーン			ひじき炒め	ひじき 豚肉	しらたき	人参 にはら
午後おやつ		ココアブラウニー	卵	砂糖 小麦粉 油 ココア		午後おやつ		ソフールヨーグルト	ヨーグルト		
		牛乳	牛乳					ビスケット		ビスケット	



※ 食材の都合により献立を変更することがあります。
 ※ アレルギー食のメニューは除去または代替食で対応いたします。
 ※ 11日(土)祝日 建国記念日
 ※ 23日(木)祝日 天皇誕生日



2月 離乳食 献立表



令和5年

西原白百合保育園

日	曜日	初期(ごっくん期)5~6ヶ月	中期(もぐもぐ期)7~9ヶ月	後期(かみかみ期)10ヶ月~12ヶ月	おやつ (3回食から)	※ 食物アレルギーの有無を確認するために、家庭で食べた事がない食材は、園では提供致しません。子どもの安全を守るため食材チェックは必ず行ってください。			
		ヨーグルト状(ペースト)	豆腐の固さ(マッシュ)	バナナの固さ(柔らかく刻む)					
1	水	初期	つぶし粥 野菜ペースト 豆腐の和え物マッシュ すましスープ 果汁	中期	全粥 鶏肉のつぶし煮 豆腐のつぶし白和え うどん汁 果物		後期	軟飯 鶏肉の煮物 豆腐の白和え うどん汁 果物	鮭おにぎり
2	木	初期	つぶし粥 魚と野菜のすり流し 小松菜ペースト 白菜スープ 果汁	中期	全粥 魚のつぶし野菜煮 小松菜のつぶし煮 白菜のみそ汁 果物		後期	軟飯 魚の野菜煮 小松菜の柔らか煮 白菜のみそ汁 果物	トマト粥 小松菜スープ
3	金	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 豆腐のすり流し汁 果汁	中期	全粥 ささみの野菜つぶし煮 つぶしブロッコリーサラダ 豆腐のすまし汁 果物		後期	軟飯 ささみの野菜煮 ブロッコリーサラダ 豆腐のすまし汁 果物	ササミおじゃ 野菜スープ
4	土	初期	つぶし粥 魚と野菜のすり流し ポテトサラダマッシュ 大根スープ 果汁	中期	全粥 魚の野菜つぶし煮 つぶしポテトサラダ 大根のみそ汁 果物		後期	軟飯 魚の野菜煮 ポテトサラダ 大根のみそ汁 果物	ツナおじゃ 野菜スープ
6	月	初期	全粥 ミルク煮マッシュ トマトサラダマッシュ ジャが芋スープ 果物	中期	全粥 つぶしミルク煮 つぶしトマトサラダ ジャが芋スープ ヨーグルト和え		後期	軟飯 ミルク煮 トマトサラダ ジャが芋スープ ヨーグルトあえ	ササミおじゃ オニオンスープ
7	火	初期	つぶし粥 野菜ペースト 人参ペースト すましスープ 果汁	中期	全粥 鶏肉のつぶし野菜煮 人参つぶし煮 ゆし豆腐 果物		後期	軟飯 鶏肉の野菜煮 人参いり煮 ゆし豆腐 果物	さつま芋おやき
8	水	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	中期	全粥 鶏肉のトマトのつぶし煮 キャベツのつぶしあえ オニオンスープ 果物		後期	軟飯 鶏肉のトマト煮 キャベツの和え物 オニオンスープ 果物	切干大根おにぎり
9	木	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	中期	全粥 魚とトマトのつぶし煮 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	りんごパンケーキ
10	金	初期	つぶし粥 野菜ペースト ジャが芋ペースト 白菜スープ 果汁	中期	全粥 鶏肉と野菜のつぶし煮 ジャが芋のつぶし煮 白菜のみそ汁 果物		後期	軟飯 鶏肉の野菜煮 ジャが芋の煮物 白菜のみそ汁 果物	南瓜とじゃが芋の おやき
13	月	初期	つぶし粥 豆腐のすり流し さつま芋ペースト 小松菜スープ 果汁	中期	全粥 マーボーつぶし豆腐 さつま芋のつぶし煮 小松菜スープ 果物		後期	軟飯 マーボー豆腐 さつま芋の煮物 小松菜スープ 果物	さつま芋粥 豆腐のすまし汁
14	火	初期	つぶし粥 野菜ペースト ほうれん草サラダマッシュ ミルクスープ 果汁	中期	全粥 ささみと野菜のつぶし煮 ほうれん草つぶしサラダ ミルクスープ 果物		後期	軟飯 ささみの野菜煮 ほうれん草サラダ ミルクスープ 果物	バナナパンケーキ
15	水	初期	つぶし粥 魚とトマトのすり流し 大根煮マッシュ すましスープ 果汁	中期	全粥 魚のつぶしトマト煮 大根のつぶし煮 ソーメン汁 果物		後期	軟飯 魚のトマト煮 大根の煮物 ソーメン汁 果物	ふかし芋
16	木	初期	つぶし粥 魚と野菜のすり流し 野菜ペースト すましスープ 果汁	中期	全粥 魚のつぶし野菜煮 麩チャンプルーつぶし煮 ゆし豆腐 果物		後期	軟飯 魚の野菜煮 麩チャンプルー煮 ゆし豆腐 果物	チーズパン
17	金	初期	つぶし粥 豆腐のすり流し さつま芋ペースト キャベツスープ 果汁	中期	全粥 豆腐のつぶし煮 さつま芋のつぶし煮 キャベツのみそ汁 果物		後期	軟飯 豆腐の煮物 さつま芋の煮物 キャベツのみそ汁 果物	さつま芋おやき
18	土	初期	つぶし粥 野菜ペースト 人参ペースト 大根スープ 果汁	中期	全粥 鶏肉のつぶし煮 胡瓜のおろしあえ 大根のみそ汁 果物		後期	軟飯 鶏肉の煮物 胡瓜の和え物 大根のみそ汁 果物	南瓜おじゃ 大根スープ
20	月	初期	つぶし粥 野菜ペースト サラダマッシュ 大根スープ 果汁	中期	全粥 つぶし肉じゃが つぶしサラダ 大根スープ 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	煮込みうどん
21	火	初期	つぶし粥 魚のすり流し 大根の和え物マッシュ すましスープ 果汁	中期	全粥 魚のつぶし煮 大根のつぶしあえ うどん汁 果物		後期	軟飯 魚の煮物 大根の和え物 うどん汁 果物	いなりあげ入り おにぎり
22	水	 お弁当会 							
24	金	初期	つぶし粥 魚と野菜のすり流し ポテトサラダマッシュ 冬瓜スープ 果汁	中期	納豆全粥 魚と野菜のつぶし煮 つぶしポテトサラダ 冬瓜のすまし汁 果物		後期	納豆軟飯 魚の野菜煮 ポテトサラダ 冬瓜のすまし汁 果物	じゃが芋おやき
25	土	初期	つぶし粥 野菜ペースト 南瓜マッシュ オニオンスープ 果汁	中期	全粥 鶏肉と野菜のつぶし煮 南瓜の煮物 オニオンスープ 果物		後期	軟飯 鶏肉の野菜煮 南瓜の煮物 オニオンスープ 果物	ササミ粥 南瓜スープ
27	月	初期	つぶし粥 野菜ペースト ポテトサラダマッシュ 冬瓜スープ 果汁	中期	全粥 鶏肉のつぶしミルク煮 つぶしポテトサラダ 冬瓜のすまし汁 果物		後期	軟飯 鶏肉のミルク煮 ポテトサラダ 冬瓜のすまし汁 果物	ふかし芋
28	火	初期	つぶし粥 魚のすり流し ジャが芋ペースト 白菜スープ 果汁	中期	全粥 魚のトマトつぶし煮 ジャが芋のつぶし煮 白菜のみそ汁 果物		後期	軟飯 魚のトマト煮 ジャが芋の煮物 白菜のみそ汁 果物	パンケーキ

※ 食材の都合により献立を変更する事があります。
 ※ 離乳食は個々の発達・体調に合わせて調整しています。
 ※ 11日(土)祝日 建国記念日
 ※ 23日(木)祝日 天皇誕生日

