

2月の予定献立表

南風原はなぞの保育園

令和5年2月

※赤色で表示されている献立、食材はアレルギー原因食品(卵・小麦・乳・大豆・ごま・バナナ)が含まれるものです。

(作成者) 栄養士 新垣正子

日	献立名	おやつ	あか	きいろ	みどり	日	献立名	おやつ	あか	きいろ	みどり
1 水	中華丼 みそ汁(冬瓜、わかめ) きゅうりのおかか和え フルーツ	スイートポテト 小魚 ミルク 脱脂乳	豚肉 みそ しらす干し 糸かつお 脱脂粉乳 いりこ 牛乳	米 片栗粉 さつまいも マーガリン 三温糖	キャベツ たまねぎ にんじん しいたけ とうがん わかめ きゅうり パナ	15 水	ご飯 鶏汁 きびなごの唐揚げ ひじきの煮物 塩ごまきゅうり フルーツ	アップルパイ 小魚 飲むヨーグルト	鶏肉 みそ きびなご 豚ひき肉 水煮大豆 油揚げ いりこ 脱脂粉乳	米 片栗粉 油 三温糖 白ごま ごま油 バイシート	だいこん ねぎ ひじき 人参 いんげん きゅうり たんかん りんご 食卓レモン レーイン
2 木	ご飯 みそ汁(南瓜、長ねぎ) 照り焼きチキン ごぼうサラダ 納豆 フルーツ	ジャムサンド 小魚 ミルク 脱脂乳	みそ 鶏肉 シーチキン 納豆 いりこ 牛乳 脱脂粉乳	米 片栗粉 マヨネーズ 食パン	かぼちゃ 長ねぎ ごぼう にんじん きゅうり りんご ブルーベリー ジャム	16 木	カレーランチ 豆腐サラダ チーズ フルーツ	鮭おにぎり 小魚 麦茶	豚肉 島豆腐 シーチキン チーズ 鮭 いりこ	うどん 三温糖 片栗粉 ごま油 米	たまねぎ にんじん エリンギ グリーンピース きゅうり わかめ バナ ねぎ
3 金	豆ご飯、アーサ汁 鯖のみそ煮 もやしのナムル チーズ、フルーツ	せんざい クラッカー 小魚 麦茶	島豆腐 さば みそ チーズ 金時豆 いりこ	米 三温糖 ごま油 白ごま 押麦 粉黒糖	ブリーフィス にんじん ひじき あおさ もやし ほうれんそう たんかん	17 金	ご飯 みそ汁(玉葱、わかめ) 焼肉 ポテトサラダ 納豆 フルーツ	麺ラスク 小魚 ミルク 脱脂乳	みそ 豚肉 納豆 いりこ 牛乳 脱脂粉乳	米 三温糖 マカロニ じゃがいも マヨネーズ おつゆ 鮭 マーガリン	たまねぎ わかめ にんじん きゅうり オレンジ
4 土	沖縄そば(三枚肉) フルーツ	13時まで保育	三枚肉	沖縄そば 三温糖	ねぎ パナ	18 土	肉みそ丼 すまし汁(豆腐、わかめ) 塩もみきゅうり フルーツ	サブレ	豚ひき肉 みそ 絹ごし豆腐	米 三温糖 片栗粉	たまねぎ にんじん しいたけ グリーンピース わかめ きゅうり りんご
6 月	もずく丼 みそ汁(豆腐、なめこ) きゅうりの甘酢漬け フルーツ	芋天ぶら 小魚 ミルク 脱脂乳	豚ひき肉 島豆腐 みそ いりこ 牛乳 脱脂粉乳	米 三温糖 片栗粉 さつまいも 米粉 油	もずく にんじん ビーマン コーン なめこ きゅうり オレンジ	20 月	ご飯 みそ汁(なめこ、ねぎ) すき焼き風煮物 きゅうりとわかめの酢の物 納豆 フルーツ	蒸しイモ 小魚 ミルク 脱脂乳	みそ 牛肉 島豆腐 しらす干し シーチキン 納豆 いりこ 牛乳 脱脂粉乳	米 しらたき 三温糖 さつまいも	なめこ、ねぎ はくさい こまつな にんじん 長ねぎ きゅうり わかめ オレンジ
7 火	あわご飯 みそ汁(麺、ねぎ) 煮しめ いんげんのごま和え 納豆 フルーツ	豆腐スコーン 小魚 ミルク 脱脂乳	みそ 鶏肉 厚揚げ ちくわ 納豆 絹ごし豆腐 いりこ 牛乳 脱脂粉乳	米 もちきび おつゆ 板こんにゃく じゃがいも 三温糖 マーガリン ホットケーキミックス コーンフレーク	ねぎ ごぼう だいこん にんじん 昆布 いんげん パナ	21 火	タコライス ゆし豆腐 フルーツ	南瓜天ぶら 小魚 麦茶	牛ひき肉 チーズ ゆし豆腐 いりこ	米 米粉 片栗粉 油	たまねぎ にんじん ビーマン カットトマト キャベツ トマト ねぎ パナ かぼちゃ
8 水	きのこカレー わかめスープ 塩もみきゅうり フルーツ	小松菜ケーキ 小魚 飲むヨーグルト	豚肉 きな粉 無調整豆乳 いりこ 脱脂粉乳	米 じゃがいも 白ごま 片栗粉 三温糖 油	えのき しめじ たまねぎ にんじん カットトマト わかめ きゅうり りんご こまつな	22 水	ご飯 うどん汁 クーパイリチー ほうれん草の白和え フルーツ	大学いも 小魚 ミルク 脱脂乳	三枚肉 島豆腐 いりこ 牛乳 脱脂粉乳	米 うどん 切りこんにゃく 三温糖 さつまいも 油 粉黒糖 黒ごま	ねぎ 刻み昆布 切干したいこん にんじん ほうれんそう たんかん
9 木	お弁当会	タンナファクルー 小魚 麦茶	いりこ			23 木	天皇誕生日				
10 金	ご飯 みそ汁(大根、ねぎ) トンカツ 具だくさんサラダ 納豆 フルーツ	あんぱん 小魚 ミルク 脱脂乳	みそ 豚ヒレ 納豆 いりこ 牛乳 脱脂粉乳	米 米粉 片栗粉 パン粉 油 三温糖	たいこん ねぎ もやし にんじん きゅうり トマト わかめ たまねぎ たんかん	24 金	あわご飯 豚汁 白身魚照り焼き 春雨サラダ 納豆 フルーツ	揚げパン 小魚 飲むヨーグルト	豚肉 島豆腐 みそ 白身魚 シーチキン 納豆 きな粉 いりこ 脱脂粉乳	米 もちきび さつまいも はるさめ ごま油 超熟ロール 油 三温糖	だいこん にんじん ごぼう 長ねぎ きゅうり にんじん わかめ オレンジ
11 土	建国記念日					25 土	牛丼 みそ汁(豆腐、わかめ) 塩もみきゅうり フルーツ	クラッカー	牛肉 絹ごし豆腐 みそ	米 しらたき 三温糖	たまねぎ こまつな にんじん わかめ きゅうり りんご
13 月	三色丼 みそ汁(じゃが芋、わかめ) スライストマト フルーツ	コーンフレーク ミルク 小魚	鶏ひき肉 卵 みそ 脱脂粉乳 いりこ	米 三温糖 油 ごま油 じゃがいも コーンフレーク	ほうれんそう わかめ トマト オレンジ	27 月	ご飯 みそ汁(さつま芋、ねぎ) 豚レバーもやし炒め キヤベツのマヨ和え 納豆 フルーツ	くずもち 小魚 ミルク 脱脂乳	みそ 豚レバー シーチキン 納豆 きな粉 いりこ 牛乳 脱脂粉乳	米 さつまいも マヨネーズ 芋くず 粉黒糖	ねぎ もやし たまねぎ にんじん にら コーン キヤベツ パナ
14 火	ご飯 グラムチャウダー ハートハンバーグ プロッコリーサラダ 納豆 フルーツ	ココアクッキー 小魚 ミルク 脱脂乳	あさり 牛乳 ハート型 ハンバーグ シーチキン 納豆 脱脂粉乳 いりこ	米 じゃがいも 米粉 マーガリン 三温糖	たまねぎ にんじん ブロッコリー トマト コーン いちご	28 火	お誕生日会 黒米ご飯、イナムドウチ 揚げ豆腐 きんぴらごぼう きゅうりの和え物、フルーツ	フルーツサンド 小魚 カルビス	グーヤー ^{△△△} カステラかまぼこ 島豆腐 豚ひき肉 しらす干し シーチキン 生クリーム いりこ カルビス	米 黒米 切りこんにゃく 油 三温糖 黒ごま ごま油 食パン	しいたけ たけのこ ごぼう にんじん きゅうり たんかん みかん缶 黄桃缶

●あか ・・・ 血や肉、骨をつくる

●きいろ ・・・ 力や熱となる

●みどり ・・・ 体の調子を整える

※ 材料や行事などの都合により、献立を変更する場合があります。

※おやつの脱脂乳はつぼみ組～さくら組、ミルク(牛乳)はひまわり組～年長組への提供となります。



★はなぞの保育園の人気メニュー(おやつ編)★

・年長さんに好きなメニューを1人3つまで挙げてもらい、集計してみました！

☆第1位…揚げパン(12票)

☆第2位…チーズバーガー、いちごムース、クリスマスケーキ(4票)

☆第3位…ジャムサンド、アップルパイ、小魚(3票)

揚げパンが圧倒的に人気メニューでした！

保育園で提供している揚げパンは油で揚げずにオーブンを使用しているので、食べやすいと思います。ご家庭でも簡単に作れるのでおうち時間にぜひ作ってみてはいかがでしょうか😊

R. 年 2月 離乳食献立表

はなぞのアーチ園

(作成者) 栄養士 新垣正子

日	月齢	5・6か月	7・8か月	9・10・11か月
1 水	形態	なめらかにすりつぶした状態	舌でつぶせる固さ	歯ぐきでつぶせる固さ
1 水	1回食	7倍粥 スープ キャベツペースト さつま芋マッシュ 2回食	お粥、スープ ささみの野菜あんかけ きゅうりのしらす和え りんご おじや	中華丼(離) みそ汁(冬瓜、わかめ) きゅうりのしらす和え りんご おにぎり
		(使用食材) 米 キャベツ さつま芋 ささみ 玉葱 人参 きゅうり しらす干し 豚肉 冬瓜 わかめ りんご		
2 木	1回食	7倍粥 スープ 南瓜マッシュ 人参ペースト 2回食	お粥、スープ(南瓜) ささみのとろみあんかけ 野菜のツナ和え ひきわり納豆、りんご おじや	軟飯、みそ汁(南瓜) 鶏肉のとろみあんかけ 野菜のツナ和え ひきわり納豆、りんご おにぎり
		(使用食材) 米 南瓜 人参 ささみ きゅうり シーチキン ひきわり納豆 りんご 鶏肉		
3 金	1回食	7倍粥 スープ 白身魚のすり流し ほうれん草ペースト 2回食	お粥、スープ(豆腐) 白身魚のとろみあんかけ 野菜のだし煮 チーズ おじや	混ぜご飯、アーサ汁(離) 白身魚のとろみあんかけ 野菜のだし煮 チーズ、たんかん おにぎり
		(使用食材) 米 白身魚 人参 白身魚 チーズ ひじき あおさ たんかん		
4 土	1回食	7倍粥 スープ ほうれん草ペースト 人参ペースト 2回食	お粥、スープ ささみと野菜の煮物 バナナ	軟飯、スープ ささみと野菜の煮物 バナナ 13時まで保育
		(使用食材) 米 トマト しらす干し 小松菜 ゆし豆腐 ささみ 人参 牛肉 みかん		
6 月	1回食	7倍粥 スープ ピーマンペースト さつま芋マッシュ 2回食	お粥、スープ 豆腐の野菜あんかけ さつま芋マッシュ オレンジ	もぞく丼(離) みそ汁(豆腐) 野菜スティック オレンジ
		(使用食材) 米 さつま芋 ピーマン 島豆腐 きゅうり もぞく 豚ひき肉 オレンジ		
7 火	1回食	7倍粥 スープ 人参ペースト じゃが芋マッシュ 2回食	お粥、スープ(麩) ささみと根菜の煮物 いんげんの納豆和え オレンジ おじや	軟飯、みそ汁(麩) ささみと根菜の煮物 いんげんの納豆和え オレンジ おにぎり
		(使用食材) 米 人参 じゃが芋 麩 ささみ 大根 いんげん ひきわり納豆 鶏肉 ごぼう オレンジ 紹ごし豆腐		
8 水	1回食	7倍粥 スープ 小松菜ペースト じゃが芋マッシュ 2回食	お粥、スープ ささみと野菜のトマト煮 きゅうり りんご おじや	軟飯、わかめスープ(離) 豚肉と野菜のトマト煮 野菜のチーズ和え りんご おにぎり
		(使用食材) 米 小松菜 じゃが芋 ささみ 玉葱 人参 カットトマト きゅうり りんご わかめ 豚肉		
9 木	1回食		お弁当会	
		2回食	おじや	おにぎり
(使用食材) 米 ささみ 玉葱 人参				
10 金	1回食	7倍粥 スープ 大根ペースト 人参ペースト 2回食	お粥、スープ(大根) ささみのとろみあんかけ 野菜の納豆和え たんかん おじや	軟飯、みそ汁(大根) ささみのとろみあんかけ 野菜の納豆和え たんかん おにぎり
		(使用食材) 米 大根 人参 ささみ きゅうり トマト ひきわり納豆 たんかん		
11 土		建国記念日		
13 月	1回食	7倍粥 スープ じゃが芋マッシュ ほうれん草ペースト 2回食	お粥、スープ 野菜のそぼろ煮 トマト トマト オレンジ おじや	二色丼 みそ汁(じゃが芋、わかめ) トマト トマト オレンジ おにぎり
		(使用食材) 米 じゃが芋 ほうれん草 ささみ トマト 鶏ひき肉 わかめ みかん		
14 火	1回食	7倍粥 スープ プロッコリーペースト トマトペースト 2回食	お粥、根菜スープ ささみのとろみあんかけ プロッコリーのツナ和え ひきわり納豆、いちご おじや	軟飯、ミルクスープ ハートハンバーグ プロッコリーのツナ和え ひきわり納豆、いちご おにぎり
		(使用食材) 米 プロッコリー トマト 玉葱 人参 じゃが芋 ささみ シーチキン ひきわり納豆 牛乳 ハートハンバーグ いちご		

建国記念日



- ★厚生労働省『授乳・離乳の支援ガイド』に沿って、離乳食を進めます。
- ★献立は月齢ごとの目安です。使用食品、食形態、分量など、個人差を考慮します。
- ★離乳の完了は1歳から1歳6ヶ月です。進み具合を見ながら、幼児食へ移行していきます。
- ★材料や行事などの都合により、献立を変更する場合があります。

日	月齢	5・6か月	7・8か月	9・10・11か月
15 水	形態	なめらかにすりつぶした状態	舌でつぶせる固さ	歯ぐきでつぶせる固さ
15 水	1回食	7倍粥 スープ 大根ペースト 人参ペースト 2回食	お粥、スープ 大豆と野菜の煮物 きゅうり おじや	軟飯、鶏汁(離) ひじきの煮物(離) きゅうりスティック たんかん おにぎり
		(使用食材) 米 大根 人参 水煮大豆 いんげん きゅうり 鶏肉 ひじき 豚ひき肉 たんかん		
16 木	1回食	7倍粥 スープ 玉葱ペースト 人参ペースト 2回食	ささみうどん 豆腐サラダ(離) チーズ りんご おじや	肉うどん 豆腐サラダ(離) チーズ りんご おにぎり
		(使用食材) 米 玉葱 人参 うどん ささみ 島豆腐 きゅうり シーチキン チーズ りんご 鮭レッド		
17 金	1回食	7倍粥 スープ じゃが芋マッシュ 人参ペースト 2回食	お粥、スープ(玉葱) ささみのとろみあんかけ ポテトサラダ(離) ひきわり納豆 おじや	軟飯、みそ汁(玉葱、わかめ) 豚肉のとろみあんかけ ポテトサラダ(離) ひきわり納豆、オレンジ おにぎり
		(使用食材) 米 ジャガ芋 人参 玉葱 ささみ きゅうり ひきわり納豆 わかめ 豚肉 オレンジ		
18 土	1回食	7倍粥 スープ 豆腐のすり流し 人参ペースト 2回食	お粥、スープ 豆腐の野菜あんかけ きゅうり りんご おじや	肉みそ丼(離) すまし汁(豆腐、わかめ) きゅうりスティック りんご おにぎり
		(使用食材) 米 紹ごし豆腐 人参 玉葱 きゅうり りんご 豚ひき肉 わかめ		
20 月	1回食	7倍粥 スープ 白菜のしらす和え 小松菜ペースト 2回食	お粥、スープ 豆腐の煮物 きゅうりのしらす和え ひきわり納豆 おじや	軟飯、みそ汁(具なし) すき焼き風煮物(離) きゅうりのしらす和え ひきわり納豆、オレンジ おにぎり
		(使用食材) 米 白菜 小松菜 島豆腐 人参 きゅうり しらす干し シーチキン ひきわり納豆 牛肉 オレンジ		
21 火	1回食	7倍粥 スープ キヤベツペースト 南瓜マッシュ 2回食	お粥、ゆし豆腐(離) ささみと野菜のトマト煮 野菜のチーズ和え おじや	軟飯、ゆし豆腐(離) 牛ひき肉と野菜のトマト煮 野菜のチーズ和え オレンジ おにぎり
		(使用食材) 米 キャベツ 南瓜 ゆし豆腐 ささみ 玉葱 人参 ピーマン トマト チーズ 牛ひき肉 オレンジ		
22 水	1回食	7倍粥 スープ ほうれん草ペースト さつま芋マッシュ 2回食	お粥、うどん汁(離) 白和え さつま芋マッシュ おじや	軟飯、うどん汁(離) 豆腐ハンバーグ さつま芋スティック たんかん おにぎり
		(使用食材) 米 ほうれん草 さつま芋 うどん 島豆腐 鶏レバー たんかん		
23 木			天皇誕生日	
24 金	1回食	7倍粥 スープ 白身魚のすり流し 人参ペースト 2回食	お粥、根菜スープ 白身魚のとろみあんかけ 野菜のツナ和え ひきわり納豆 おじや	軟飯、豚汁(離) 白身魚の照り焼き 野菜のツナ和え ひきわり納豆、オレンジ おにぎり
		(使用食材) 米 白身魚 人参 島豆腐 大根 さつま芋 きゅうり シーチキン ひきわり納豆 豚肉 ごぼう オレンジ		
25 土	1回食	7倍粥 スープ 豆腐のすり流し 小松菜ペースト 2回食	お粥、スープ 豆腐の野菜あんかけ きゅうり りんご おじや	牛丼(離) みそ汁(豆腐、わかめ) きゅうりスティック りんご おにぎり
		(使用食材) 米 紹ごし豆腐 小松菜 玉葱 人参 きゅうり りんご 牛肉 わかめ		
27 月	1回食	7倍粥 スープ キャベツペースト 人参ペースト 2回食	お粥、スープ(さつま芋) ささみの野菜あんかけ キャベツのツナ和え ひきわり納豆 おじや	軟飯、みそ汁(さつま芋) 豚レバー炒め キャベツのツナ和え ひきわり納豆、オレンジ おにぎり
		(使用食材) 米 キャベツ 人参 さつま芋 ささみ 玉葱 シーチキン ひきわり納豆 豚レバー オレンジ		
28 火	1回食	7倍粥 スープ 玉葱ペースト 人参ペースト 2回食	お粥、スープ 豆腐と野菜の煮物 きゅうりのツナ和え おじや	軟飯、スープ 豆腐ハンバーグ きんぴらごぼう(離) きゅうりのツナ和え、たんかん おにぎり
		(使用食材) 米 玉葱 人参 島豆腐 きゅうり しらす干し シーチキン ごぼう 豚ひき肉 たんかん		

- 食べる意欲は生きる意欲！
- ・食べることは、身体を成長させ、健康を保つ大切な役割があります。また、心も豊かにしてくれます。
- 子どもは常に、大人と同じことができるようになりたいという欲求があります。
- 毎日の3回の食事は大人と同じことができる自己表現の機会です。ぜひ、家族みんなで食事をする機会を増やし、楽しく団らんしましよう！