



2月 幼児食献立表



育心保育園
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	おもな食材(食品)				日曜日	果物 緑	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	バナナ	肉うどん	豚肉 かまぼこ	うどん	長ネギ 玉ねぎ	15	バナナ	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	こんにやく	大根 人参 ごぼう 絹さや	
	午後おやつ	鮭おにぎり	鮭	白米			ソーメン汁	ソーメン		ねぎ	
		牛乳	牛乳			午後おやつ	りんごケーキ	卵 牛乳	ケーキMIX パター 砂糖	りんご	
2	りんご	玄米ご飯		白米 玄米		16	みかん	麦ご飯	白米 押し麦		
		魚の西京焼き	白身魚		ブロッコリー			豆腐コロッケ	木綿豆腐(卵)	パン粉	椎茸 人参 トマト
		きんぴらごぼう	ちきあぎ		ごぼう 人参 小松菜		もずく酢	もずく		胡瓜	
		なめこ汁	絹豆腐		なめこ ねぎ		キャベツのみそ汁	油揚げ		キャベツ ねぎ	
	午後おやつ	ホットココア	牛乳	ココア			コーンフレーク		コーンフレーク	レーズン	
		バナナ クラッカー		クラッカー	バナナ	午後おやつ	牛乳	牛乳			
3	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	お弁当会				
		スパソテー		スパゲティ	人参 ピーマン						
		ブロッコリーサラダ			ブロッコリー コーン						
		アーサ汁	アーサ 絹豆腐								
	午後おやつ	ぜんざい			金時豆 押し麦 黒糖 砂糖		ジャムパン		食パン パター ジャム		
		せんべい		せんべい			牛乳	牛乳			
4	バナナ	ジュシー	ツナ缶 ひじき	白米	人参 にら	18	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	こんにやく	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			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	午後おやつ	チーズ 牛乳	チーズ 牛乳			
6	ヨーグルト あえ	ご飯		白米		20	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نش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	オートミールクッキー	卵	バター 砂糖 小麦粉			サターアングギー	卵	小麦粉 砂糖 BP		
		牛乳	牛乳	ベーキングP オートミール		午後おやつ	牛乳	牛乳			
7	バナナ	ゆかりご飯		白米 ゆかり		21	たんかん	ご飯 納豆みそ	納豆	白米	
		豚肉の野菜巻煮	豚肉		人参 いんげん			チーズちくわ揚げ	ちくわ チーズ	てんぷら粉	
		クーブイリチー	ちきあぎ 昆布	こんにやく	切干大根 にら		かりかり胡瓜			胡瓜	
		ゆし豆腐	ゆし豆腐		ねぎ		鶏汁	鶏肉	こんにやく	冬瓜 人参 ねぎ	
	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			マシュマロおこし	ココア	マシュマロ オートミール		
		牛乳	牛乳			午後おやつ	牛乳	牛乳	コーンフレーク パター		
8	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	りんご	中身そば	中身 豚肉	沖繩そば こんにやく	椎茸 ねぎ
		かみかみあえ	しらす		人参 胡瓜 キャベツ			大根の和え物	ツナ缶		大根 胡瓜
		ワカメスープ	ワカメ		玉ねぎ		金時豆の甘煮		金時豆 黒糖 砂糖		
	午後おやつ	切干大根おにぎり		白米 ごま	切干大根 人参		いなり寿司	いなり皮	白米	人参 椎茸	
		魚肉ソーセージ	魚肉ソーセージ			午後おやつ	お茶				
9	りんご	ご飯		白米		24	オレンジ	麦ご飯		白米 押し麦	
		魚の天ぷら	白身魚	てんぷら粉	トマト			鮭のオーロラソース焼き	鮭	マヨネーズ	トマト
		豆腐チャンプルー	豚肉 厚揚げ		キャベツ 玉ねぎ 人参 にら		麩チャンプルー	卵 ポーク	車麩	キャベツ 玉ねぎ 人参 にら	
		冬瓜のみそ汁			冬瓜 しめじ ねぎ		ゆし豆腐	ゆし豆腐		ねぎ	
	午後おやつ	チョコチップスコーン	牛乳	バター チョコ ケーキMIX			パースティケーキ		ケーキ		
		牛乳	牛乳			午後おやつ	牛乳	牛乳			
10	バナナ	麦ご飯		白米 押し麦		25	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	
		白菜のみそ汁			白菜 えのき茸 ねぎ						
	午後おやつ	揚げパン	きなこ	パン 砂糖			ビスコ ブルーン		ビスコ	ブルーン	
		牛乳	牛乳			午後おやつ	牛乳	牛乳			
13	オレンジ	もちきびご飯		白米 もちきび		27	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	
		卵スープ	卵		小松菜		冬瓜のすまし汁	ワカメ		冬瓜 ねぎ	
	午後おやつ	アガサー	牛乳	強力粉 黒糖 重曹			芋天ぷら		さつま芋 てんぷら粉		
		牛乳	牛乳			午後おやつ	牛乳	牛乳			
14	いちご	パン		パン		28	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		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 にら	
		クラムチャウダー	ベーコン アサリ 牛乳	じゃが芋	玉ねぎ パセリ		豆腐のみそ汁	厚揚げ		白菜 ねぎ	
	午後おやつ	パレンタインクッキー	牛乳	バター 砂糖 ケーキMIX			ハムチーズサンド	ハム チーズ	パン マヨネーズ		
		牛乳	牛乳			午後おやつ	牛乳	牛乳			



※ 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え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

育心保育園

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	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)	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。
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	鮭おにぎり	
		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		
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	トマト粥 小松菜スープ	
		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		
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	ササミおじや 野菜スープ	
		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		
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	ツナおじや 野菜スープ	
		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		
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	ササミおじや オニオンスープ	
		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		
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	さつま芋おやき	
		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		
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	切干大根おにぎり	
		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		
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	りんごパンケーキ	
		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		
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	南瓜とじゃが芋の おやき	
		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		
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	さつま芋粥 豆腐のすまし汁	
		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		
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	バナナパンケーキ	
		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		
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	ササミ粥 大根スープ	
		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		
16	木	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	さつま芋おやき	
		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		
17	金	初期	つぶし粥 魚と野菜のすり流し ジャが芋ペースト 豆腐のすり流し汁 果汁	りんごパンケーキ	
		中期	全粥 魚と野菜のつぶし煮 ジャが芋のつぶし煮 豆腐のすまし汁 果物		
		後期	軟飯 魚の野菜煮 ジャが芋の煮物 豆腐のすまし汁 果物		
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	南瓜おじや 大根スープ	
		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		
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	煮込みうどん	
		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		
21	火	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	じゃが芋おやき	
		中期	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	軟飯 魚の野菜煮 ポテトサラダ 冬瓜のすまし汁 果物		
22	水	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	いなりあげ入り おにぎり	
		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		
24	金	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	フルーツパンケーキ	
		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		
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	ササミ粥 南瓜スープ	
		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		
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	ふかし芋	
		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		
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	パンケーキ	
		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		

※ 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

