

2022年 2月 離乳食予定献立表

緑の家保育園

◎おかゆは軟飯です。果物はすりりんごと季節の果物です。

◎おかゆは硬粥です。果物はすりりんご(加熱)です。

◎おかゆは全粥です。果物はすりりんご(加熱)です。

◎おかゆは10倍粥です。

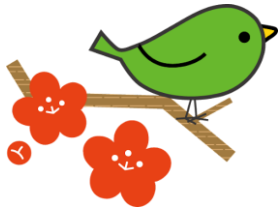
	11、12ヶ月ごろ		9、10ヶ月ごろ		7、8ヶ月ごろ		6ヶ月ごろ
	午前食	午後食	午前食	午後食	午前食	午後食	午前食
火	1 人参としらすごはん 豆腐のミルクみそ かぼちゃのきな粉煮	みそ汁 やわらか焼きうどん ささみ入り野菜煮 青菜スープ 果物	15 人参としらす粥 豆腐のミルクみそ かぼちゃのきな粉煮	みそ汁 やわらか焼きうどん ささみ入り野菜煮 青菜スープ すりりんご	人参としらす粥 豆腐のミルクみそ かぼちゃのきな粉煮	みそ汁 おじや すりりんご ささみ入り野菜煮 青菜スープ	おかゆ すり豆腐の野菜あん 野菜スープ
水	2 五目うどん 白身魚のチーズ煮 酢の物	納豆ご飯 果物 豆腐の肉みそ煮 みそ汁	16 五目うどん 白身魚のチーズ煮 酢の物	納豆粥 すりりんご 豆腐の肉みそ煮 みそ汁	五目スープおじや 白身魚のほくしチーズ煮 しらす入りおろし煮 みそ汁	納豆粥 すりりんご 豆腐の肉みそ煮 みそ汁	おかゆ 野菜スープ 白身魚のペースト 玉葱と人参の裏ごし
木	3 ドリア 野菜あえ みそ汁	軟飯 果物 ポテトのケチャップ煮 豆腐スープ	17 ドリア 野菜あえ みそ汁	おかゆ すりりんご ポテトのケチャップ煮 豆腐スープ	ミルクドリア おろし煮 みそ汁	おかゆ すりりんご ポテトのつぶし煮 豆腐スープ	おかゆ 野菜スープ マッシュポテト 人参と玉葱の裏ごし
金	4 トースト さつま芋シチュー ミートボールのケチャップ煮 野菜あえ	軟飯 果物 豆腐の煮物 みそ汁	18 トースト さつま芋シチュー ミートボールの! みそ汁 野菜あえ	おかゆ すりりんご 豆腐の煮物 みそ汁	おかゆ すりりんご さつま芋のミルクスープ ささみ挽きのくず煮 おろし煮	おかゆ すりりんご 豆腐の煮物 みそ汁	おかゆ 野菜スープ さつまいものマッシュ 玉葱と人参の裏ごし
土	5 軟飯 とうろこんぶスープ 豆腐のケチャップ煮 ささみ挽きと野菜の炒め煮	トースト 果物 白身魚煮 みそ汁	19 軟飯 とうろこんぶスープ 豆腐のケチャップ煮 ささみ挽きと野菜の炒め煮	おかゆ すりりんご 白身魚煮 みそ汁	おかゆ すりりんご 豆腐のあんとし ささみ入り野菜煮	おかゆ すりりんご 白身魚のほくし煮 みそ汁	おかゆ すり豆腐の野菜あん 野菜スープ
月	7 軟飯 みそ汁 白身魚のトマトみそ煮 和風あえ	トースト ヨーグルトかけ じゃがいもの含め煮 ジュリアンスープ	21 軟飯 みそ汁 白身魚のトマトみそ煮 和風あえ	おかゆ ヨーグルトかけ じゃがいもの含め煮 ジュリアンスープ	おかゆ みそ汁 白身魚のほくし煮 しらす入りおろし煮	おかゆ ヨーグルトかけ じゃがいもの含め煮 ジュリアンスープ	おかゆ 白身魚の野菜あん 野菜スープ
火	8 ケチャップヌードル おろし和え かぶスープ	きな粉ごはん 果物 白身魚の野菜あん みそ汁	22 ケチャップヌードル おろし和え かぶスープ	おかゆ すりりんご 白身魚の野菜あん みそ汁	トマトリゾット おろし煮 かぶスープ	きな粉粥 すりりんご 白身魚の野菜あん みそ汁	おかゆ 野菜スープ マッシュポテト かぶと青菜の裏ごし
水	9 軟飯 みそ汁 けんちん煮 人参の炒め煮	野菜うどん 木の葉焼き ヨーグルトかけ	24 軟飯 みそ汁 けんちん煮 人参の炒め煮	おかゆ みそ汁 けんちん煮 人参の炒め煮	野菜うどん 木の葉焼き ヨーグルトかけ	おかゆ みそ汁 野菜スープおじや 具入りマッシュポテト ヨーグルトかけ	おかゆ 野菜スープ すり豆腐 キャベツと人参の裏ごし
木	10 軟飯 ジュリアンスープ 煮込みハンバーグ さつまいものチーズ煮	和風うどん 果物 煮奴 ナムル	軟飯 ジュリアンスープ 煮込みハンバーグ さつまいものチーズに	おかゆ すりりんご 和風うどん 煮奴 ナムル	おかゆ すりりんご 和風うどん 煮奴 ナムル	おかゆ すりりんご 和風スープおじや 豆腐のつぶし煮 煮野菜 すりりんご	おかゆ さつまいものマッシュ 人参と玉葱の裏ごし
金	25 軟飯 みそ汁 鮎のそぼろ煮 キャベツあえ	和風うどん 果物 しらす入り煮浸し 煮奴	軟飯 みそ汁 鮎のそぼろ煮 キャベツあえ	おかゆ すりりんご 和風うどん 煮浸し 煮奴	おかゆ みそ汁 野菜のそぼろ煮 おろし煮	スープおじや すりりんご しらす入り煮浸し 豆腐のつぶし煮	おかゆ 豆腐の野菜あん 野菜スープ
土	12 あんかけうどん 白身魚のみそ煮 野菜の炒め煮	軟飯 果物 かぼちゃのそぼろ煮 みそ汁	26 あんかけうどん 白身魚のみそ煮 野菜の炒め煮	おかゆ すりりんご かぼちゃのそぼろ煮 みそ汁	おかゆ すりりんご あんかけスープみそ汁 白身魚のほくしみそ煮 煮野菜	おかゆ すりりんご かぼちゃのそぼろ煮 みそ汁	おかゆ 野菜スープ 白身魚のペースト キャベツと玉葱の裏ごし
月	14 軟飯 けんちん汁 白身魚のみそ煮 煮浸し	きな粉ごはん 果物 豆腐ソテー野菜あん みそ汁	28 軟飯 けんちん汁 白身魚のみそ煮 煮浸し	おかゆ すりりんご きな粉粥 豆腐ソテー野菜あん みそ汁	おかゆ すりりんご きな粉粥 豆腐の野菜あん みそ汁	おかゆ すりりんご きな粉粥 豆腐の野菜あん みそ汁	おかゆ 野菜スープ 白身魚のペースト 玉葱と大根の裏ごし

☆ 午前と午後を入れ替えることもあります。

☆ 豚ひき肉は茹でこぼして(油抜き)してから使用します。

☆ ホワイトソース系は牛乳でなく水分が摂れる粉ミルクを使用しています。





2022年 2月予定献立表



緑の家保育園

曜日	日にち	10時	おひる	おやつ	3色分類			
					あか(体をつくる・血や肉になる)	黄(力や体温のもとになる)	みどり(体の調子を整える)	
火	1 15	1才児 2才児 クラス	ポークライス マゼアンサラダ 肉団子白菜スープ	牛	いちごミルクプリン	豚もも小間 ぶたひき肉 牛乳	米 サラダ油 砂糖 じゃがいも はちみつ 片栗粉 はるさめ	にんにく 赤ピーマン コーン にんじん きゅうり たまねぎ はくさい こまつな いちご プルーン
水	2 16		和風カレーうどん さわらの生姜風味焼き 梅おかかあえ		ブルーン ごま五平餅	豚もも小間 油揚げ さわら 削り節 牛乳 みそ	うどん サラダ油 砂糖 片栗粉 小麦粉 米 はいが精米 米粉 すりごま	根深ねぎ にんじん たまねぎ こまつな しょうが きゅうり キャベツ 梅干し りんご(生)
木	3		ビーンズドライカレー 野菜サラダ 果物 豆腐と長ねぎのみそ汁		果物 お誕生日ケーキ	ぶたひき肉 だいたい全粒(国産、ゆで) 豆腐 みそ 牛乳 クリームチーズ カレーシチュー クリーム	米 はいが精米 オリーブ油 米粉 はちみつ サラダ油 薄力粉 グラニュー糖 バター	たまねぎ 赤ピーマン にんにく しょうが トマトピューレ キャベツ きゅうり にんじん 根深ねぎ ほうれんそう いよかん いちご バインアップル缶
木	17	牛	ビーンズドライカレー 野菜サラダ 豆腐と長ねぎのみそ汁		かぼちゃの チーズケーキ 果物	ぶたひき肉 だいたい全粒(国産、ゆで) 豆腐 みそ 牛乳 クリームチーズ カレーシチュー クリーム	米 はいが精米 オリーブ油 米粉 はちみつ サラダ油 砂糖 薄力粉	たまねぎ 赤ピーマン にんにく しょうが トマトピューレ キャベツ きゅうり にんじん 根深ねぎ ほうれんそう かぼちゃ いよかん
金	4 18		食パン コーンサラダ 鶏のはちみつみそ ポルシチスープ		きな粉おにぎり 果物	鶏もも切り身 みそ 豚もも小間 牛乳 きなこ	食パン6枚切り はちみつ サラダ油 砂糖 じゃがいも バター 薄力粉 米 はいが精米	コーン キャベツ にんじん きゅうり たまねぎ かぶ トマトピューレ こまつな りんご(生)
土	5 19		胚芽米ごはん 甘酢あえ 麻婆豆腐 わかめスープ 果物		かりんとう風 果物	豆腐 ぶたひき肉 みそ しらす 牛乳	米 はいが精米 サラダ油 砂糖 片栗粉 食パン6枚切り 黒砂糖 バター	しょうが にんにく 根深ねぎ にんじん 干しいたけ たら わかめ キャベツ ほうれんそう りんご(生) いよかん
月	7 21		胚芽米ごはん 和風サラダ かじき鮭のみそカツ 豆腐のみそ汁		手作りいちごジャム サンド ブルーン	めかじき みそ しらす 豆腐 牛乳	米 はいが精米 薄力粉 バター 粉 サラダ油 こま 砂糖 こま油 食パン10枚切り バター グラニュー糖	わかめ にんじん きゅうり キャベツ 根深ねぎ ほうれんそう いちご レモン プルーン
火	8 22		ナポリタン風スバゲティ ハワイ風サラダ 白菜とえのきのみそ汁		いなり寿司 果物	鶏もも小間 ぶたベーコン ナチュラルチーズ 粉チーズ 油揚げ みそ 牛乳	スバゲティ サラダ油 オリーブ油 砂糖 米 はいが精米 こま	にんじん たまねぎ ピーマン マッシュルーム トマトピューレ バインアップル缶 きゅうり キャベツ はくさい えのきだけ ほうれんそう いよかん
水	9 24		胚芽米ごはん 納豆あえ さばのごま焼き かぼちゃと揚げのみそ汁		フアラフェル 果物	さば 納豆 油揚げ みそ 牛乳 だいたい全粒(国産、ゆで) おから	米 はいが精米 砂糖 こま サラダ油 じゃがいも(塊茎、生) 米粉	しょうが こまつな キャベツ にんじん かぼちゃ たまねぎ にんにく りんご(生)
木	10	乳	バターピラフ きゅうりと人参の ひじきハンバーグ みそディップ ジュリアンスープ		マカロニ黒糖 果物	鶏もも小間 ぶたひき肉 豆腐 みそ ぶたベーコン 牛乳	米 はいが精米 バター ハン粉 サラダ油 砂糖 片栗粉 マカロニスバゲティ 黒砂糖	たまねぎ にんじん ピーマン ひじき きゅうり キャベツ コーン ほうれんそう いよかん
金	25	100cc	中華丼 甘酢きゅうり 中華風コーンスープ		手作りあんパン 果物	豚もも小間 鶏ひき肉 ぶたベーコン 豆腐 牛乳 あずき	米 はいが精米 サラダ油 片栗粉 ごま油 砂糖 強力粉 バター	にんじん たまねぎ キャベツ 干しいたけ きゅうり コーン ほうれんそう りんご(生)
土	12 26		チャンポン風うどん 果物 白身魚のみそ照り焼き かぼちゃの甘煮		みたらし団子風 果物	豚もも小間 ぶたベーコン 油揚げ カラスガレイ みそ 牛乳	うどん サラダ油 片栗粉 砂糖 バター 米 はいが精米	にんじん キャベツ もやし たまねぎ 干しいたけ コーン こまつな かぼちゃ りんご(生) いよかん
月	14 28		胚芽米ごはん のり和え さばの梅干煮 豚汁	さつま芋のトリュフ 果物	さば しらす 豚もも小間 豆腐 みそ 牛乳 クリーム	米 はいが精米 砂糖 ごま油 すりごま さといも しらす サラダ油 さつまいも バター 粉 糖	しょうが 梅干し キャベツ にんじん ほうれんそう 焼きのり だいこん ごぼう 根深ねぎ レーズン りんご(生)	



	(平均)				
	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	糖質 (g)	食塩 (g)
3.4.5才児	598	22.6	18.5	83.5	2.4



2022年 2月

補食・夕食献立表

緑の家保育園

曜日	日	補食	牛	夕食	牛	
火	1 15	じゃがいももち(みたらし)	牛	ごはん さわらの香味煮 納豆あえ	果物 じゃが芋のみそ汁	
水	2 16	甘辛きりたんぼ		ごはん 青椒肉絲 粉ふき芋	プルーン 中華風スープ	
木	3 17	ふかし芋		ごはん 鮭の照り焼き おかかサラダ	果物 もやしスープ	
金	4 18	フライドポテト風		ごはん 白身魚の煮つけ 白和え	プルーン 油揚げのみそ汁	
土	5 19	ライスお焼き		乳 100 c c	そぼろ丼 じゃが芋のソテイ 豆腐のみそ汁	果物 100 c c
月	7 21	みそ焼きおにぎり		ごはん 豚肉のしょうが焼き ブロッコリーのおかかあえ	果物 春雨スープ	
火	8 22	マカロニきな粉		ごはん 鮭のちゃんちゃん焼き わかめスープ	果物	
水	9	ぼたぼた焼き風おにぎり		ごはん 鶏の変わり照り焼き ツナと野菜のカレー炒め	プルーン 野菜スープ	
木	10	フライドポテト風		ごはん かじき鮭のねぎみそ煮 れんこんのきんぴら	果物 大根のみそ汁	
金	25	焼き芋		焼き鳥丼 野菜ソテイ わかめのみそ汁	プルーン	
土	12 26	焼きおにぎり	ごはん 豆腐の野菜あん 人参の甘煮	果物 かぼちゃのみそ汁		
月	14 28	甘みそ五平餅風	炊き込みごはん 焼き肉 わかめスープ	プルーン		

