

2月の予定献立表【幼児・離乳食完了期】

3歳未満児 エネルギー 450kcal たんぱく質 17.8g 脂質 15.4g  
 3歳以上児 エネルギー 572kcal たんぱく質 23.4g 脂質 18.4g

発行日：令和6年1月吉日  
 作成者：管理栄養士 高瀬

日 曜	昼食	おやつ	赤:血や肉になる	黄:熱や力となる	緑:調子をととのえる
1 木	食パン クリームシチュー 白菜サラダ オレンジ	牛乳(午前) ウエハース 牛乳(午後) きらずあげ	牛乳・鶏肉	ウエハース・食パン・じゃがいも・シチュー ルウ・さとう・なたね油・きらずあげ	たまねぎ・にんじん・グリーンピース・はくさい ・コーン・オレンジ
2 金	【節分メニュー】 恵方巻き(以上児) 鬼さんごはん(未満児) もやし味噌汁 五目豆	牛乳(午前) ビスケット 牛乳(午後) ★鬼まんじゅう	牛乳・鶏肉・桜でんぶ・高野豆腐(以上児 のみ)・大豆・さつま揚げ	ビスケット・米・さとう・なたね油・焼き ふ・板こんにやく・さつまいも・小麦粉	にんじん・乾しいたけ(以上児のみ)・きゅう り(以上児のみ)・焼きのり・グリーンピース・ りょくとうもやし・ねぎ・ごぼう
3 土	お弁当	麦茶 せんべい(午前) 麦茶 せんべい(午後)			
5 月	ナポリタン 野菜スープ コーンサラダ	牛乳(午前) ビスケット 牛乳(午後) ★おなか昆布おにぎり	牛乳・ウインナーソーセージ・かつお節	ビスケット・スパゲティ・オリーブ油・さと う・なたね油・米・ごま	たまねぎ・青ピーマン・だいこん・にんじ ん・コーン缶(粒)・ブロッコリー・塩昆布
6 火	ごはん ほうれん草の味噌汁 じゃがいものそばろ煮 きんぴらごぼう	牛乳(午前) せんべい 牛乳(午後) ★ジャムサンド	牛乳・鶏肉	せんべい・米・焼きふ・じゃがいも・さと う・片栗粉・なたね油・板こんにやく・ごま 油・ごま・食パン	ほうれんそう・たまねぎ・にんじん・グリーン ピース・ごぼう・にんじん・ブルーベリー ジャム
7 水	ごはん えのきの味噌汁 豚肉のくわ焼き ポテトサラダ	牛乳(午前) せんべい 牛乳(午後) りんご	牛乳・豚肉・ハム	せんべい・米・焼きふ・さとう・ごま油・ご ま・じゃがいも・卵なしマヨネーズ	えのきたけ・カットわかめ・たまねぎ・にん じん・青ピーマン・きゅうり・りんご
8 木	ごはん 大根のすまし汁 さわらの西京焼き ほうれん草の磯和え	牛乳(午前) ウエハース 牛乳(午後) ★ようかん	牛乳・さわら・こしあん	ウエハース・米	だいこん・にんじん・ぶなしめじ・ほうれん そう・りょくとうもやし・焼きのり・粉寒天
9 金	ごはん さつまいもの味噌汁 からあげ 切り干しサラダ	牛乳(午前) クラッカー 牛乳(午後) せんべい	牛乳・鶏肉	クラッカー・米・さつまいも・小麦粉・なた ね油・ごまドレッシング・しょうゆせんべい	たまねぎ・にんじん・ねぎ・しょうが・切干 しだいこん・乾ひじき・こまつな
10 土	お弁当	麦茶 せんべい(午前) 麦茶 ビスケット(午後)			
12 月	振替休日				
13 火	ごはん 大根の味噌汁 高野豆腐の煮物 マカロニサラダ	牛乳(午前) せんべい 牛乳(午後) フライドポテト	牛乳・高野豆腐・ハム	せんべい・米・さとう・マカロニ・卵なしマ ヨネーズ・フライドポテト・なたね油	だいこん・たまねぎ・にんじん・にんじん・ グリーンピース・生しいたけ・きゅうり
14 水	ごはん 玉ねぎの味噌汁 おでん 春雨サラダ	牛乳(午前) クラッカー 牛乳(午後) ★ココア蒸しパン	牛乳・鶏肉・さつま揚げ・厚揚げ・鶏卵	クラッカー・米・板こんにやく・さとう・春 雨・卵なしマヨネーズ・ホットケーキミッ クス・なたね油	たまねぎ・にんじん・青ねぎ・だいこん・ きゅうり
15 木	ハヤシライス コールスローサラダ バナナ	牛乳(午前) せんべい 牛乳(午後) ★マカロニきなこ	牛乳・牛肉・きな粉	せんべい・米・ハヤシルウ・さとう・なたね 油・マカロニ	ぶなしめじ・たまねぎ・キャベツ・にんじ ん・コーン・バナナ
16 金	ごはん キャベツの味噌汁 さばの塩麹焼き 切り干し大根の煮物	牛乳(午前) ウエハース 牛乳(午後) りんごゼリー おしゃぶり昆布	牛乳・さば・油揚げ	ウエハース・米・さとう・ごま油・ゼリー	キャベツ・たまねぎ・にんじん・切干しだい こん・まこんぶ
17 土	お弁当	麦茶 せんべい(午前) 麦茶 せんべい(午後)			
19 月	【食育の日】「熊本県の郷土料理」 びりんめし つぼん汁 鮭の塩焼き みかん	牛乳(午前) せんべい 牛乳(午後) ★いきなりだんご	牛乳・木綿豆腐・油揚げ・ちくわ・鮭・ ゆで大豆缶詰	せんべい・米・おむぎ・ごま・なたね油・ さとう・さとも水煮・小麦粉・さつまいも	にんじん・ごぼう・切干しだいこん・乾しい たけ・だいこん・にんじん・青ねぎ・みかん
20 火	ごはん しめじの味噌汁 肉じゃが 五色和え	牛乳(午前) ビスケット 牛乳(午後) ★ごまクッキー	牛乳・豚肉・ちくわ	ビスケット・米・焼きふ・じゃがいも・しら たき・さとう・小麦粉・ごま・無塩バター	ぶなしめじ・たまねぎ・にんじん・グリーン ピース・こまつな・りょくとうもやし・コー ン
21 水	しょうゆラーメン キャベツのゆかり和え チーズ	牛乳(午前) クラッカー 牛乳(午後) ★菜飯おにぎり	牛乳・豚肉・チーズ	クラッカー・中華めん・米	りょくとうもやし・にんじん・コーン・ね ぎ・キャベツ・ゆかり・菜飯の素
22 木	ごはん かきたま汁 かれの煮つけ ひじきの煮物	牛乳(午前) ウエハース 牛乳(午後) ベジタべる	牛乳・鶏卵・かれい	ウエハース・米・さとう・板こんにやく・ご ま油・ベジタべる	にんじん・たまねぎ・しょうが・乾ひじき・ グリーンピース
23 金	天皇誕生日				
24 土	お弁当	麦茶 ビスケット(午前) 麦茶 せんべい(午後)			
26 月	ごはん かぶの味噌汁 さわらの竜田揚げ 炒り豆腐	牛乳(午前) せんべい 牛乳(午後) ★お麩スナック	牛乳・さわら・木綿豆腐	せんべい・米・片栗粉・なたね油・さとう・ ごま油・釜焼きふ・グラニュー糖・無塩バ ター	かぶの葉・かぶ・にんじん・たまねぎ・しょ うが・生しいたけ・グリーンピース
27 火	ごはん わかめスープ 八宝菜 ひじきと枝豆のサラダ	牛乳(午前) クラッカー 牛乳(午後) ★コーンマヨトースト	牛乳・豚肉・えび・ツナ	クラッカー・米・片栗粉・ごま油・卵なしマ ヨネーズ・食パン	たまねぎ・にんじん・カットわかめ・青ピー マン・はくさい・たけのこ・生しいたけ・ しょうが・乾ひじき・枝豆・コーン
28 水	ごはん かぼちゃの味噌汁 やみつきちキン 小松菜の煮浸し	牛乳(午前) せんべい 牛乳(午後) ★焼きそば	牛乳・鶏肉・油揚げ・豚肉・かつお節	せんべい・米・さとう・卵なしマヨネーズ・ 中華めん・ごま油	かぼちゃ・たまねぎ・にんじん・こまつな・ にんじん・りょくとうもやし・あおのり
29 木	【お誕生日会】 さつまいもごはん 玉ねぎの味噌汁 お豆腐ナゲット 白菜のおかか和え	牛乳(午前) ビスケット 牛乳(午後) ★ベーコンチーズ蒸しパン	牛乳・鶏肉・木綿豆腐・削り節・チー ズ・ベーコン	ビスケット・米・さつまいも・ごま油・小麦 粉・ホットケーキミックス・さとう・なたね 油	たまねぎ・にんじん・ねぎ・にんにく・しょ うが・キャベツ・にんじん

※材料などの都合により、献立が変更になる場合がございます。※卵はすべて完全に加熱した状態で提供致します(加工品含む)。  
 ※午前のおやつは未満児のみの提供です。★印のおやつは手作りです。  
 19日は食育(しょくいく)の日です。今月は「熊本県の郷土料理」を提供します。

# 献立表

令和 06年02月(離乳食後期)

施設名 石山くじら保育園

日付	献立名			食品名
	午前おやつ	昼食	午後おやつ	
1 (木)	・ウエハース	・食パン・白菜スープ・鶏肉と野菜の煮物・オレンジ	・ビスケット	・ウエハース・食パン・たまねぎ・はくさい・野菜だし・鶏肉・にんじん・じゃがいも・オレンジ・ビスケット
2 (金)	・ビスケット	・おかゆ・もやしの味噌汁・人参のそぼろ煮・きゅうりと人参の煮物	★鬼まんじゅう	・ビスケット・米・りよくとうもろやし・青ねぎ・淡色辛みそ・かつお・昆布だし・鶏肉・にんじん・きゅうり・さつまいも・小麦粉・水
3 (土)	・せんべい	お弁当	・せんべい	
5 (月)	・ビスケット	・ツナうどん・大根スープ・ブロッコリーとコーンの煮物	★おかががゆ	・ビスケット・うどん・たまねぎ・にんじん・まぐろ・だいいこん・野菜だし・ブロッコリー・コーン缶詰粒・米・かつお節
6 (火)	・せんべい	・おかゆ・ほうれん草の味噌汁・じゃがいものそぼろ煮・人参の煮物	★きなこサンド	・せんべい・米・ほうれん草・たまねぎ・淡色辛みそ・かつお・昆布だし・じゃがいも・鶏肉・グリーンピース・にんじん・食パン・きな粉・牛乳
7 (水)	・せんべい	・おかゆ・玉ねぎの味噌汁・豚肉の野菜煮・じゃがいもときゅうりの煮物	・りんご	・せんべい・米・たまねぎ・にんじん・淡色辛みそ・かつお・昆布だし・豚肉・じゃがいも・きゅうり・りんご
8 (木)	・ウエハース	・おかゆ・大根のすまし汁・さわらの味噌煮・ほうれん草の煮物	・せんべい	・ウエハース・米・にんじん・だいいこん・かつお・昆布だし・さわら・甘みそ・ほうれん草・りよくとうもろやし・せんべい
9 (金)	・ビスケット	・おかゆ・玉ねぎの味噌汁・鶏肉と人参の煮物・切り干し大根の煮物	・せんべい	・ビスケット・米・たまねぎ・にんじん・淡色辛みそ・かつお・昆布だし・鶏肉・切干しだいいこん・乾ひじき・こまつな・せんべい
10 (土)	・せんべい	お弁当	・せんべい	
12 (月)	振替休日			
13 (火)	・せんべい	・おかゆ・大根の味噌汁・高野豆腐の煮物・マカロニ煮	★ポテトスティック	・せんべい・米・だいいこん・たまねぎ・淡色辛みそ・かつお・昆布だし・高野豆腐・にんじん・グリーンピース・マカロニ・きゅうり・じゃがいも・なたね油
14 (水)	・せんべい	・おかゆ・玉ねぎの味噌汁・鶏肉と大根の煮物・きゅうりと人参の煮物	★蒸しパン	・せんべい・米・たまねぎ・にんじん・青ねぎ・淡色辛みそ・かつお・昆布だし・鶏肉・だいいこん・きゅうり・ホットケーキミックス・牛乳・なたね油
15 (木)	・せんべい	・おかゆ・キャベツスープ・牛肉と玉ねぎの煮物・バナナ	★マカロニきなこ	・せんべい・米・キャベツ・にんじん・牛肉・たまねぎ・かつお・昆布だし・バナナ・マカロニ・きな粉
16 (金)	・ウエハース	・おかゆ・キャベツの味噌汁・たらのだし煮・切り干し大根の煮物	・せんべい	・ウエハース・米・キャベツ・にんじん・たまねぎ・かつお・昆布だし・淡色辛みそ・たら・切干しだいいこん・にんじん・せんべい
17 (土)	・せんべい	お弁当	・せんべい	
19 (月)	・せんべい	・おかゆ・里芋のすまし汁・鮭のだし煮・みかん	★ふかし芋	・せんべい・米・にんじん・さといも水煮・かつお・昆布だし・鮭・みかん缶詰・さつまいも
20 (火)	・ビスケット	・おかゆ・玉ねぎの味噌汁・肉じゃが・小松菜の煮物	・せんべい	・ビスケット・米・たまねぎ・にんじん・淡色辛みそ・かつお・昆布だし・ぶたもも・じゃがいも・グリーンピース・こまつな・りよくとうもろやし・せんべい
21 (水)	・せんべい	・肉うどん・キャベツの煮物・じゃがいもの煮物	★おかががゆ	・せんべい・うどん・ぶたもも・りよくとうもろやし・にんじん・青ねぎ・かつお・昆布だし・キャベツ・じゃがいも・米・かつお節
22 (木)	・ウエハース	・おかゆ・人参のすまし汁・かれいの煮付け・ひじきの煮物	・せんべい	・ウエハース・米・にんじん・たまねぎ・かつお・昆布だし・かれい・乾ひじき・グリーンピース・せんべい
23 (金)	天皇誕生日			
24 (土)	・せんべい	お弁当	・せんべい	
26 (月)	・せんべい	・おかゆ・かぶの味噌汁・さわらのだし煮・人参の煮物	★お麩スナック	・せんべい・米・かぶ・かぶの葉・たまねぎ・淡色辛みそ・かつお・昆布だし・さわら・にんじん・焼きふ・グラニュー糖・無塩バター
27 (火)	・ビスケット	・おかゆ・わかめスープ・豚肉の野菜煮・ひじきの煮物	★きなこサンド	・ビスケット・米・たまねぎ・カットわかめ・野菜だし・豚肉・にんじん・青ピーマン・かつお・昆布だし・乾ひじき・食パン・きな粉・牛乳
28 (水)	・せんべい	・おかゆ・かぼちゃの味噌汁・鶏肉と人参の煮物・小松菜の煮物	★野菜うどん	・せんべい・米・かぼちゃ・たまねぎ・淡色辛みそ・かつお・昆布だし・鶏肉・にんじん・こまつな・うどん・濃口しょうゆ
29 (木)	・ビスケット	・おかゆ・玉ねぎの味噌汁・豆腐と人参の煮物・白菜の煮物	★きなこ蒸しパン	・ビスケット・米・たまねぎ・淡色辛みそ・かつお・昆布だし・木綿豆腐・にんじん・はくさい・ホットケーキミックス・きな粉・牛乳・なたね油

※離乳食の進み具合に応じて、提供する食材、味付け、形態を変えさせていただきます。材料などの都合により、献立が変更になる場合がございます。  
★印のおやつは、手作りです。