

2月予定献立表



月曜日		火曜日		水曜日		木曜日		金曜日		土曜日		
午前のおやつ								1			胚芽ビスケット	
昼食								<p>保育園では、ミニトマトは1/4にカットするなど、お餅や団子、ぶどうは給食で出さないようにして誤嚥を防止しています。</p>				
3時のおやつ											焼きそば パンパンシーサラダ 豆乳飲料	
午前のおやつ	3	棒チーズ	4	豆乳ウエハース	5	ぼたぼた焼き	6	丸ボウロ	7	動物ビスケット	8	おにぎり (ごまみそ焼き) お茶・麦茶
昼食		鬼さんドライカレー コンソメスープ コールスローサラダ		ごはん 納豆 味噌汁 (白菜) 白身魚の甘酢あんかけ いんげん土佐和え 黄桃		ごはん (ぶりかけ) おでん 小松菜の白和え きになる野菜		麦ごはん 味噌汁 (玉ねぎ) 筑前煮 ごぼうサラダ みかん缶		ポークカレー キャバツサラダ ヨーグルト		造形展
3時のおやつ		フルーツサンド 牛乳		みかんゼリー クラッカー 牛乳		ちんびん 牛乳		まくず天ぷら 牛乳		はとむぎおこし バナナ 牛乳		
午前のおやつ	10	カルシウムせんべい	11		12	カルシウムウエハース いちご	13	みかん1/2個	14	ひじきスティック	15	まがりせんべい
昼食		マージンごはん 味噌汁 (人参) 豚肉とキャベツのみそ炒め 白菜の和え物		建国記念日			タコライス 野菜スープ バナナ		ごはん 味噌汁 (鮭) 鮭のコーンクリーム焼き キャベツのソテー バイン缶		お弁当会	
3時のおやつ		フレークバー 牛乳				ためきおにぎり 大根のレモン漬け 桑茶		揚げパン 牛乳		バレンタインプリン りんご 牛乳		芋けんぴ 牛乳
午前のおやつ	17	ぶどうゼリー (Fe)	18	はちや棒	19	野菜スティック	20	ハーバストセサミ	21	バナナ	22	麦菓子
昼食		ごはん 味噌汁 (じゃが芋) チキンの煮付け 卵の花サラダ		マージンごはん 味噌汁 (とうふ) さばの青田揚げ もやし中華風和え物		お子様ランチ ミネストローネ 豚かつ いちご ほうれん草のごま和え		ごはん 大根の味噌汁 鶏肉のコーンフレーク焼き ブロッコリー土佐和え		ミートソーススパゲティ コーンスープ スタミナサラダ		三色ごはん きゅうりの酢の物 バナナ
3時のおやつ		きな粉ポテト りんご 牛乳		クラッカーサンド オレンジ 牛乳		生クリームケーキ 牛乳		シリアルクッキー みかん 牛乳		鮭わかめおむすび スティックきゅうり 桑茶		いちごジャムサンド 牛乳
午前のおやつ	24		25	カル鉄スティック	26	ビスコ	27	ルヴァン	28	ミレービスケットノンフライ		
昼食		振替休日 (天皇誕生日)		ごはん ソーキ汁 バイドじゃが バイン缶 ブロッコリーのサラダ (お子様ランチ じゃが芋とコーンのスープ ハンバーグ からし菜炒め 黄桃		マージンごはん 油みそ 味噌汁 (えのき) 鶏肉の照り焼き 白菜の煮びたし		ごはん シカムドウチ 肉じゃが パイヤの和え物 トマト		
3時のおやつ				マドレーヌ 牛乳		豆乳ココアプリン りんご 牛乳		大芋 牛乳		黒棒 バナナ 牛乳		

給食だより2月号

栄養豊富でとっても便利！「乾燥食品の活用」

日本では、古くから食糧を長く保存するために、様々な乾燥方法が用いられてきました。乾燥させることで、食材の旨味が凝縮され、栄養価も高まるだけでなく、独特の風味や食感が生まれます。今回は、そんな乾燥食品のおいしさ子どもたちにも伝えるため、乾燥物の便利活用に、簡単に作ることでできるレシピをご紹介します。

★乾燥物を取り入れるメリット

- 1・保存性が高い
乾燥物は、水分を減らすことで微生物の繁殖を抑え、食品の腐敗を防ぎます。そのため、長期保存が可能となり、食品ロス削減にも貢献します。冷蔵庫や冷凍庫のスペースを節約できるのも嬉しい点です。
- 2・栄養価が高い
乾燥過程で水分が抜けるため、栄養素が凝縮されます。そのため、少量でも多くの栄養を摂取することができます。特に、食物繊維や鉄分、カルシウムなどのミネラルが豊富になるものが多いです。

乾燥物	重量	鉄	カルシウム	食物繊維
だいこん	100g	0.2mg	24mg	1.4g
切干だいこん (25g)	水戻し後100g	0.8mg	125mg	5.3g

3・凝縮された旨味を活かすことができる
乾燥によって、食材本来の旨味や香りが凝縮されます。だしをとる旨味やかつお節、煮物に使って干ししいたげなどは、その代表例です。独特の風味やコクを楽しむことができます。

4・様々な場面で使える
水分が少ないため、軽量でコンバクト。持ち運びや保管に便利なので、アウトドアや旅行にも最適です。

★食育で乾燥物を活用する方法

五感をフルに使って色々なことを吸収する幼児期に、食への興味・関心を発育することはとても大切。乾燥物を活用することで、触れて、味わって、匂いを嗅いで五感を刺激するような体験型の食育活動がおすすめです。

★乾燥物を使ったおすすしレシピ

- 凍り豆腐のそぼろ (作りやすい分量・3歳以上用8人分程度)
- 凍り豆腐 (長方形2枚) 40g
 - 凍り豆腐は水で凍らせた後、3歳以上用8人分程度にする。
 - 鶏ひき肉 100g
 - だし汁 200cc程度
 - しょうゆ・みりん・砂糖 各大さじ1
 - あらし 少々
1. 凍り豆腐は水で凍らせた後、3歳以上用8人分程度にする。
2. 鶏にだし汁と調味料、あらしを加えて火にかける。
3. 2に鶏ひき肉を加えてよくし、糊けて1の凍り豆腐を加えて煮る。しっかりと味が染み込んだら、ごはんにかけて食べましょう。
- ひじきの煮物 (作りやすい分量・3歳以上用8人分程度)
- 乾ひじき (米ひじき) 15g
 - 油揚げは湯を掛けて油抜きし、にんじんはせん切りにする。
 - 油で材料をゆゆめ、調味料を加えて炒り煮にする。
- ※ ごはんに混ぜたり、豆腐と一緒にゆゆめの水で戻す。
1. ひじきをささっと洗ってからゆゆめの水で戻す。
2. 油揚げは湯を掛けて油抜きし、にんじんはせん切りにする。
3. 油で材料をゆゆめ、調味料を加えて炒り煮にする。
- ※ ごはんに混ぜたり、豆腐と一緒にゆゆめの水で戻す。

乾燥物のポイント

商品パッケージに記載されている「戻し方」を必ず確認しましょう。料理にも活用して美味しく、その場合は、調味料の分量を3割程度減らして、子ども向けの味付けにしましょう。

日付	材料名	血や肉や骨になる物	炭七力になるもの	体への調子を整えるもの
01	豆乳飲料 (ココア味)、中粒糖 (黒)、○砂糖、白濁りごま、三温糖、○ごま油	練乳、大豆、小麦粉、卵	砂糖、ココア、三温糖	ココア、砂糖
03	豚肉、○ポテト、○キャベツ、○人参、○玉ねぎ、○ピーマン、○オリーブオイル、○塩、○こしょう	豚肉、小麦粉、卵	ポテト、キャベツ、人参、玉ねぎ、ピーマン	小麦粉、卵
04	豚肉、○ポテト、○キャベツ、○人参、○玉ねぎ、○ピーマン、○オリーブオイル、○塩、○こしょう	豚肉、小麦粉、卵	ポテト、キャベツ、人参、玉ねぎ、ピーマン	小麦粉、卵
05	豚肉、○ポテト、○キャベツ、○人参、○玉ねぎ、○ピーマン、○オリーブオイル、○塩、○こしょう	豚肉、小麦粉、卵	ポテト、キャベツ、人参、玉ねぎ、ピーマン	小麦粉、卵
06	豚肉、○ポテト、○キャベツ、○人参、○玉ねぎ、○ピーマン、○オリーブオイル、○塩、○こしょう	豚肉、小麦粉、卵	ポテト、キャベツ、人参、玉ねぎ、ピーマン	小麦粉、卵
07	豚肉、○ポテト、○キャベツ、○人参、○玉ねぎ、○ピーマン、○オリーブオイル、○塩、○こしょう	豚肉、小麦粉、卵	ポテト、キャベツ、人参、玉ねぎ、ピーマン	小麦粉、卵
08	豚肉、○ポテト、○キャベツ、○人参、○玉ねぎ、○ピーマン、○オリーブオイル、○塩、○こしょう	豚肉、小麦粉、卵	ポテト、キャベツ、人参、玉ねぎ、ピーマン	小麦粉、卵
09	豚肉、○ポテト、○キャベツ、○人参、○玉ねぎ、○ピーマン、○オリーブオイル、○塩、○こしょう	豚肉、小麦粉、卵	ポテト、キャベツ、人参、玉ねぎ、ピーマン	小麦粉、卵
10	豚肉、○ポテト、○キャベツ、○人参、○玉ねぎ、○ピーマン、○オリーブオイル、○塩、○こしょう	豚肉、小麦粉、卵	ポテト、キャベツ、人参、玉ねぎ、ピーマン	小麦粉、卵
11	豚肉、○ポテト、○キャベツ、○人参、○玉ねぎ、○ピーマン、○オリーブオイル、○塩、○こしょう	豚肉、小麦粉、卵	ポテト、キャベツ、人参、玉ねぎ、ピーマン	小麦粉、卵
12	豚肉、○ポテト、○キャベツ、○人参、○玉ねぎ、○ピーマン、○オリーブオイル、○塩、○こしょう	豚肉、小麦粉、卵	ポテト、キャベツ、人参、玉ねぎ、ピーマン	小麦粉、卵
13	豚肉、○ポテト、○キャベツ、○人参、○玉ねぎ、○ピーマン、○オリーブオイル、○塩、○こしょう	豚肉、小麦粉、卵	ポテト、キャベツ、人参、玉ねぎ、ピーマン	小麦粉、卵
14	豚肉、○ポテト、○キャベツ、○人参、○玉ねぎ、○ピーマン、○オリーブオイル、○塩、○こしょう	豚肉、小麦粉、卵	ポテト、キャベツ、人参、玉ねぎ、ピーマン	小麦粉、卵
15	豚肉、○ポテト、○キャベツ、○人参、○玉ねぎ、○ピーマン、○オリーブオイル、○塩、○こしょう	豚肉、小麦粉、卵	ポテト、キャベツ、人参、玉ねぎ、ピーマン	小麦粉、卵
16	豚肉、○ポテト、○キャベツ、○人参、○玉ねぎ、○ピーマン、○オリーブオイル、○塩、○こしょう	豚肉、小麦粉、卵	ポテト、キャベツ、人参、玉ねぎ、ピーマン	小麦粉、卵
17	豚肉、○ポテト、○キャベツ、○人参、○玉ねぎ、○ピーマン、○オリーブオイル、○塩、○こしょう	豚肉、小麦粉、卵	ポテト、キャベツ、人参、玉ねぎ、ピーマン	小麦粉、卵
18	豚肉、○ポテト、○キャベツ、○人参、○玉ねぎ、○ピーマン、○オリーブオイル、○塩、○こしょう	豚肉、小麦粉、卵	ポテト、キャベツ、人参、玉ねぎ、ピーマン	小麦粉、卵
19	豚肉、○ポテト、○キャベツ、○人参、○玉ねぎ、○ピーマン、○オリーブオイル、○塩、○こしょう	豚肉、小麦粉、卵	ポテト、キャベツ、人参、玉ねぎ、ピーマン	小麦粉、卵
20	豚肉、○ポテト、○キャベツ、○人参、○玉ねぎ、○ピーマン、○オリーブオイル、○塩、○こしょう	豚肉、小麦粉、卵	ポテト、キャベツ、人参、玉ねぎ、ピーマン	小麦粉、卵
21	豚肉、○ポテト、○キャベツ、○人参、○玉ねぎ、○ピーマン、○オリーブオイル、○塩、○こしょう	豚肉、小麦粉、卵	ポテト、キャベツ、人参、玉ねぎ、ピーマン	小麦粉、卵
22	豚肉、○ポテト、○キャベツ、○人参、○玉ねぎ、○ピーマン、○オリーブオイル、○塩、○こしょう	豚肉、小麦粉、卵	ポテト、キャベツ、人参、玉ねぎ、ピーマン	小麦粉、卵
23	豚肉、○ポテト、○キャベツ、○人参、○玉ねぎ、○ピーマン、○オリーブオイル、○塩、○こしょう	豚肉、小麦粉、卵	ポテト、キャベツ、人参、玉ねぎ、ピーマン	小麦粉、卵
24	豚肉、○ポテト、○キャベツ、○人参、○玉ねぎ、○ピーマン、○オリーブオイル、○塩、○こしょう	豚肉、小麦粉、卵	ポテト、キャベツ、人参、玉ねぎ、ピーマン	小麦粉、卵
25	豚肉、○ポテト、○キャベツ、○人参、○玉ねぎ、○ピーマン、○オリーブオイル、○塩、○こしょう	豚肉、小麦粉、卵	ポテト、キャベツ、人参、玉ねぎ、ピーマン	小麦粉、卵
26	豚肉、○ポテト、○キャベツ、○人参、○玉ねぎ、○ピーマン、○オリーブオイル、○塩、○こしょう	豚肉、小麦粉、卵	ポテト、キャベツ、人参、玉ねぎ、ピーマン	小麦粉、卵
27	豚肉、○ポテト、○キャベツ、○人参、○玉ねぎ、○ピーマン、○オリーブオイル、○塩、○こしょう	豚肉、小麦粉、卵	ポテト、キャベツ、人参、玉ねぎ、ピーマン	小麦粉、卵
28	豚肉、○ポテト、○キャベツ、○人参、○玉ねぎ、○ピーマン、○オリーブオイル、○塩、○こしょう	豚肉、小麦粉、卵	ポテト、キャベツ、人参、玉ねぎ、ピーマン	小麦粉、卵



2月予定献立表



月曜日		火曜日		水曜日		木曜日		金曜日		土曜日		
午前のおやつ								1	胚芽ビスケット			
昼食									焼きそば パンハンソーサラダ 豆乳飲料			
3時のおやつ									おにぎり (ごまみそ焼き) お茶・麦茶			
午前のおやつ	3	棒チーズ	4	豆乳ウエハース	5	ぼたぼた焼き	6	丸ボウロ	7	動物ビスケット	8	
昼食		鬼さんドライカレー コンソメスープ コールスローサラダ		ごはん 納豆 味噌汁 (白菜) 白身魚の甘酢あんかけ いんげん土佐和え 黄桃		ごはん (ぶりかけ) おでん 小松菜の白和え きになる野菜		麦ごはん 味噌汁 (玉ねぎ) 茹前煮 ごぼうサラダ みかん缶		ポークカレー キャベツサラダ ヨーグルト		造形展
3時のおやつ		フルーツサンド 牛乳		みかんゼリー クラッカー 牛乳		ちんびん 牛乳		まぐず天ぷら 牛乳		はとむぎおこし バナナ 牛乳		
午前のおやつ	10	カルシウムせんべい	11		12	カルシウムエハース いちご	13	みかん1/2個	14	ひじきスティック	15	まがりせんべい
昼食		マージンごはん 味噌汁 (人参) 豚肉とキャベツのみそ炒め 白菜の和え物		建国記念日		タコライス 野菜スープ バナナ		ごはん 味噌汁 (麩) 鮭のコーンクリーム焼き キャベツのソテー バイン缶		ごはん 味噌汁 (厚揚げ) スルメの南蛮漬け 春雨の和え物 黄桃		豚のあんかけ丼 白菜の和え物 味噌汁 (豆腐)
3時のおやつ		フレークバー 牛乳				ためきおにぎり 大根のレモン漬け 桑茶		揚げパン 牛乳		バレンタインプリン りんご 牛乳		芋けんぴ 牛乳
午前のおやつ	17	ぶどうゼリー (Fe)	18	はちャ棒	19	野菜スティック	20	ハーベストセサミ	21	バナナ	22	麦菓子
昼食		ごはん 味噌汁 (じゃが芋) チキンの煮付け 卵の花サラダ		マージンごはん 味噌汁 (とうふ) さばの竜田揚げ もやしの中華風和え物		お子様ランチ ミネストローネ 豚かつ いちご ほうれん草のごま和え		ごはん 大根の味噌汁 鶏肉のコーンフレーク焼き ブロッコリー土佐和え		ミートソーススパゲティ コーンスープ スタミナサラダ		三色ごはん きゅうりの酢の物 バナナ
3時のおやつ		きな粉ポテト りんご 牛乳		クラッカーサンド オレシジ 牛乳		生クリームケーキ 牛乳		シリアルクッキー みかん 牛乳		鮭わかめおむすび スティックきゅうり 桑茶		いちごジャムサンド 牛乳
午前のおやつ	24		25	カル鉄スティック	26	ビスコ	27	ルヴァン	28	ミレービスケットノンフライ		
昼食		振替休日 (天皇誕生日)		ごはん ソーキ汁 バイドじゃが バイン缶 ブロッコリーのサラダ (マドレーヌ 牛乳)		お子様ランチ じゃが芋とコーンのスープ ハンバーグ からし菜炒め 黄桃		マージンごはん 油みそ 味噌汁 (えのき) 鶏肉の照り焼き 白菜の蒸びたし		ごはん シカムドウチ 肉じゃが パパイヤの和え物 トマト		
3時のおやつ				マドレーヌ 牛乳		豆乳ココアプリン りんご 牛乳		大学芋 牛乳		黒棒 バナナ 牛乳		

保育園では、ミニトマトは1/4にカットするなど、お餅や団子、ぶどうは給食で出さないよう、うにして誤嚥を防止しています。

粘着性のあるもの → もち、白玉だんご
弾力のあるもの → こんにゃく、きのこ、ソーセージ
固いもの → かたまり肉、えび、イカ

⚠️ 注意が必要な食べ物

なめらかでつるつるしたもの → 枝豆、ナッツ、ゼリー
形の丸いもの → フチトマト、うすらの卵、あめ、らむね
さくらんぼ、キャンディーチーズ、ぶどう

給食たより2月号

栄養豊富でとっても便利！「乾燥食品の活用」

日本では、五くから食べ物を長く保存するために、様々な乾燥方法が用いられてきました。乾燥させることで、食材の旨味が凝縮され、栄養価も高まるだけでなく、独特の風味や食感が生まれます。今回は、そんな乾燥食品のおいしさを子どもたちに伝えるため、乾燥の便利な活用と、簡単に作ることができるレシピをお伝えします。

★乾燥を取り入れるメリット

- 1・保存性が高い
乾燥は、水分を減らすことで微生物の繁殖を抑え、食品の腐敗を防ぎます。そのため、長期保存が可能となり、食品ロス削減にも貢献します。冷蔵庫や冷凍庫のスペースを節約できるのも嬉しい点です。

- 2・栄養価が高い
乾燥過程で水分が抜けるため、栄養素が凝縮されます。そのため、少量でも多くの栄養を摂取することができ、特に、食物繊維や鉄分、カルシウムなどのミネラルが豊富になるものが多いです。

	重量	鉄	カルシウム	食物繊維
だいこん	100g	0.2mg	24mg	1.4g
切りだいこん (25g)	水戻し後100g	0.8mg	125mg	5.3g

- 3・凝縮された旨味を味わうことができる
乾燥によって、食材本来の旨味や香りが凝縮されます。だしをとる脂やかつお節、煮物に使って干ししいたげなどは、その代表例です。独特の風味やコクを楽しむことができます。

- 4・様々な場面で使える
水分が少ないため、軽量でコンパクト。持ち運びや保管に便利なので、アウトドアや旅行にも最適です。

★食育で乾燥物を活用する方法

五感をフルに使って色々なことを吸収する幼年期に、食への興味・関心を育むことはとても大切。乾燥物を通して、触れて、味わって、遊んで遊んで五感を刺激するような体験型の食育活動がおすすです。

乾燥物を使ったおすすめレシピ

■ 凍り豆腐のそぼろ (作りやすい分量・3歳以上用8人分程度)

- 凍り豆腐 (長方形2枚) 40g
- 鶏ひき肉 100g
- だし汁 200cc程度
- おろししょうゆ・みりん・砂糖 各大さじ1
- おろししょうゆ 少々

■ ひじきの煮物 (作りやすい分量・3歳以上用8人分程度)

- 乾ひじき (米ひじき) 15g
- 油揚げ (いなり用) 2枚
- にんじん 1/3本 (60g程度)
- 油 小さじ2
- しょうゆ・砂糖 各大さじ1

乾燥物活用のポイント

商品パッケージに記載されている「戻し方」を必ず確認しましょう。料理例も参考にしてください。その場合は、調味料の分量を3割程度減らして、子ども向けの味付けにしましょう。

日付	材 料 名	体 験 活 動
01 土	豚ロース、スライス、鶏ささ身、あじのり、キャベツ、きゅうり、トマト、玉ねぎ、人参、太もやし、ピーマン	体の調子を整えるもの
03 月	鶏ひき肉、冷凍豆腐、キャベツ、人参、玉ねぎ、干切りのほうろ、れんこん(炊飯)、スライス、いんげん(冷凍)、きゅうり、ねぎ、干し椎茸	血や肉や骨になる物
04 火	キャベツ、人参、玉ねぎ、干切りのほうろ、れんこん(炊飯)、スライス、いんげん(冷凍)、きゅうり、ねぎ、干し椎茸	体 験 活 動
05 水	鶏肉、ピーマン、人参、玉ねぎ、干切りのほうろ、れんこん(炊飯)、スライス、いんげん(冷凍)、きゅうり、ねぎ、干し椎茸	体 験 活 動
06 木	鶏肉、ピーマン、人参、玉ねぎ、干切りのほうろ、れんこん(炊飯)、スライス、いんげん(冷凍)、きゅうり、ねぎ、干し椎茸	体 験 活 動
07 金	鶏肉、ピーマン、人参、玉ねぎ、干切りのほうろ、れんこん(炊飯)、スライス、いんげん(冷凍)、きゅうり、ねぎ、干し椎茸	体 験 活 動
08 土	鶏肉、ピーマン、人参、玉ねぎ、干切りのほうろ、れんこん(炊飯)、スライス、いんげん(冷凍)、きゅうり、ねぎ、干し椎茸	体 験 活 動
09 月	鶏肉、ピーマン、人参、玉ねぎ、干切りのほうろ、れんこん(炊飯)、スライス、いんげん(冷凍)、きゅうり、ねぎ、干し椎茸	体 験 活 動
10 日	鶏肉、ピーマン、人参、玉ねぎ、干切りのほうろ、れんこん(炊飯)、スライス、いんげん(冷凍)、きゅうり、ねぎ、干し椎茸	体 験 活 動
11 月	鶏肉、ピーマン、人参、玉ねぎ、干切りのほうろ、れんこん(炊飯)、スライス、いんげん(冷凍)、きゅうり、ねぎ、干し椎茸	体 験 活 動
12 日	鶏肉、ピーマン、人参、玉ねぎ、干切りのほうろ、れんこん(炊飯)、スライス、いんげん(冷凍)、きゅうり、ねぎ、干し椎茸	体 験 活 動
13 木	鶏肉、ピーマン、人参、玉ねぎ、干切りのほうろ、れんこん(炊飯)、スライス、いんげん(冷凍)、きゅうり、ねぎ、干し椎茸	体 験 活 動
14 金	鶏肉、ピーマン、人参、玉ねぎ、干切りのほうろ、れんこん(炊飯)、スライス、いんげん(冷凍)、きゅうり、ねぎ、干し椎茸	体 験 活 動
15 土	鶏肉、ピーマン、人参、玉ねぎ、干切りのほうろ、れんこん(炊飯)、スライス、いんげん(冷凍)、きゅうり、ねぎ、干し椎茸	体 験 活 動
16 日	鶏肉、ピーマン、人参、玉ねぎ、干切りのほうろ、れんこん(炊飯)、スライス、いんげん(冷凍)、きゅうり、ねぎ、干し椎茸	体 験 活 動
17 月	鶏肉、ピーマン、人参、玉ねぎ、干切りのほうろ、れんこん(炊飯)、スライス、いんげん(冷凍)、きゅうり、ねぎ、干し椎茸	体 験 活 動
18 火	鶏肉、ピーマン、人参、玉ねぎ、干切りのほうろ、れんこん(炊飯)、スライス、いんげん(冷凍)、きゅうり、ねぎ、干し椎茸	体 験 活 動
19 水	鶏肉、ピーマン、人参、玉ねぎ、干切りのほうろ、れんこん(炊飯)、スライス、いんげん(冷凍)、きゅうり、ねぎ、干し椎茸	体 験 活 動
20 木	鶏肉、ピーマン、人参、玉ねぎ、干切りのほうろ、れんこん(炊飯)、スライス、いんげん(冷凍)、きゅうり、ねぎ、干し椎茸	体 験 活 動
21 金	鶏肉、ピーマン、人参、玉ねぎ、干切りのほうろ、れんこん(炊飯)、スライス、いんげん(冷凍)、きゅうり、ねぎ、干し椎茸	体 験 活 動
22 土	鶏肉、ピーマン、人参、玉ねぎ、干切りのほうろ、れんこん(炊飯)、スライス、いんげん(冷凍)、きゅうり、ねぎ、干し椎茸	体 験 活 動
23 日	鶏肉、ピーマン、人参、玉ねぎ、干切りのほうろ、れんこん(炊飯)、スライス、いんげん(冷凍)、きゅうり、ねぎ、干し椎茸	体 験 活 動
24 月	鶏肉、ピーマン、人参、玉ねぎ、干切りのほうろ、れんこん(炊飯)、スライス、いんげん(冷凍)、きゅうり、ねぎ、干し椎茸	体 験 活 動
25 火	鶏肉、ピーマン、人参、玉ねぎ、干切りのほうろ、れんこん(炊飯)、スライス、いんげん(冷凍)、きゅうり、ねぎ、干し椎茸	体 験 活 動
26 水	鶏肉、ピーマン、人参、玉ねぎ、干切りのほうろ、れんこん(炊飯)、スライス、いんげん(冷凍)、きゅうり、ねぎ、干し椎茸	体 験 活 動
27 木	鶏肉、ピーマン、人参、玉ねぎ、干切りのほうろ、れんこん(炊飯)、スライス、いんげん(冷凍)、きゅうり、ねぎ、干し椎茸	体 験 活 動
28 金	鶏肉、ピーマン、人参、玉ねぎ、干切りのほうろ、れんこん(炊飯)、スライス、いんげん(冷凍)、きゅうり、ねぎ、干し椎茸	体 験 活 動





2月離乳食予定献立表



2月	昼 食						おやつ 午後3:00 8・9ヶ月頃から
	離乳後期 (9~11ヶ月)		離乳中期 (7~8ヶ月)		離乳前期 (5~6ヶ月)		
	歯茎でつぶせるかたさ		歯茎でつぶせるかたさ		歯茎でつぶせるかたさ		
	献立		献立		献立		
1 土	全粥~軟飯 野菜スープ トマト煮 茹で野菜	米/キャベツ/玉ねぎ/人参/鶏ささみ/トマト/きゅうり	全粥 野菜スープ トマト煮 茹で野菜	米/キャベツ/玉ねぎ/人参/鶏ささみ/トマト/きゅうり	10倍粥 だし汁 野菜ペースト	米/キャベツ/玉ねぎ/人参/トマト	野菜がゆ 育児用ミルク
3 月	全粥~軟飯 野菜スープ そぼろ煮	米/キャベツ/玉ねぎ/ひき肉/人参/ピーマン/大豆/トマト	全粥 野菜スープ そぼろ煮	米/キャベツ/玉ねぎ/ひき肉/人参/ピーマン/大豆/トマト	10倍粥 だし汁 野菜ペースト	米/キャベツ/玉ねぎ/トマト/人参	果物 (バナナ) 育児用ミルク
4 火	全粥~軟飯 味噌汁 白身魚のあんとし 煮浸し	米/白菜/玉ねぎ/白身魚/人参/いんげん	全粥 味噌汁 白身魚のあんとし	米/白菜/玉ねぎ/白身魚/人参	10倍粥 だし汁 野菜ペースト 白身魚ペースト	米/白菜/玉ねぎ/人参/白身魚	ホットケーキ 育児用ミルク
5 水	全粥~軟飯 味噌汁 白和え	米/大根/小松菜/人参/豆腐	全粥 味噌汁 白和え	米/大根/小松菜/人参/豆腐	10倍粥 だし汁 野菜ペースト 豆腐ペースト	米/大根/小松菜/人参/豆腐	野菜がゆ 育児用ミルク
6 木	全粥~軟飯 味噌汁 煮物 煮浸し	米/玉ねぎ/わかめ/鶏肉/里芋/人参/いんげん/きゅうり	全粥 味噌汁 煮物 煮浸し	米/玉ねぎ/わかめ/鶏肉/里芋(じゃがい芋)/人参/いんげん/きゅうり	10倍粥 だし汁 野菜ペースト	米/玉ねぎ/人参/じゃが芋	野菜がゆ 育児用ミルク
7 金	全粥~軟飯 味噌汁 肉じゃが風 トマト	米/キャベツ/じゃが芋/人参/玉ねぎ/肉/トマト	全粥 味噌汁 肉じゃが風 トマト	米/キャベツ/じゃが芋/人参/玉ねぎ/肉/トマト	10倍粥 だし汁 野菜ペースト	米/キャベツ/じゃが芋/人参/玉ねぎ	野菜がゆ 育児用ミルク
8 土	パン(米)粥~パン 玉ねぎのスープ 野菜と鶏肉の柔らか煮	パン(米)/玉ねぎ/人参/鶏ささみ/レタス/	全粥 玉ねぎのスープ 野菜と鶏肉の柔らか煮	米/玉ねぎ/人参/鶏ささみ/レタス/	10倍粥 だし汁 野菜ペースト	米/玉ねぎ/レタス/きゅうり	野菜がゆ 育児用ミルク
10 月	全粥~軟飯 味噌汁 野菜と肉の柔らか煮	米/わかめ/人参/白菜/キャベツ/ピーマン/肉	全粥~軟飯 味噌汁 野菜と肉の柔らか煮	米/わかめ/人参/白菜/キャベツ/ピーマン/肉	10倍粥 だし汁 野菜ペースト	米/人参/白菜/キャベツ	果物 (バナナ) 育児用ミルク
12 水	全粥~軟飯 野菜スープ そぼろ煮 バナナ	米/チンゲン菜/人参/ひき肉/玉ねぎ/大根/バナナ	全粥 野菜スープ そぼろ煮 バナナ	米/チンゲン菜/人参/ひき肉/玉ねぎ/大根/バナナ	10倍粥 だし汁 野菜ペースト	米/チンゲン菜/人参/玉ねぎ/大根	野菜がゆ 育児用ミルク
13 木	全粥~軟飯 味噌汁 焼魚のほぐし 煮浸し	米/おつゆ麺/わかめ/玉ねぎ/魚/キャベツ/人参/ほうれん草	全粥 味噌汁 焼魚のほぐし 煮浸し	米/おつゆ麺/わかめ/玉ねぎ/魚/キャベツ/人参/ほうれん草	10倍粥 だし汁 野菜ペースト 白身魚ペースト	米/ほうれん草/玉ねぎ/人参/白身魚	パン粥~トースト (きなこ) 育児用ミルク
14 金	全粥~軟飯 味噌汁 煮魚 煮浸し	米/豆腐/わかめ/魚/きゅうり/人参	全粥 味噌汁 煮魚 煮浸し	米/豆腐/わかめ/魚/きゅうり/人参	10倍粥 だし汁 野菜ペースト 魚ペースト	米/きゅうり/人参/魚	果物 (りんご~コンポート) 育児用ミルク

2月	昼 食						おやつ
	離乳後期 (9~11ヶ月)		離乳中期 (7~8ヶ月)		離乳前期 (5~6ヶ月)		午後3:00 8・9ヶ月頃から
	歯茎でつぶせるかたさ		歯茎でつぶせるかたさ		歯茎でつぶせるかたさ		
	献立		献立		献立		
15 土	全粥~軟飯 味噌汁 肉と野菜のあんとし 煮浸し	米/豆腐/わかめ/肉 /玉ねぎ/人参/ほう れん草/白菜	全粥 味噌汁 肉と野菜のあんとし 煮浸し	米/豆腐/わかめ/肉 /玉ねぎ/人参/ほう れん草/白菜	10倍粥 だし汁 野菜ペースト 豆腐ペースト	米/白菜/ほうれん 草/人参/豆腐	焼き芋 育児用ミルク
17 月	全粥~軟飯 味噌汁 煮物	米/ほうれん草/じ ゃが芋/肉/大根/人 参	全粥 味噌汁 煮物	米/ほうれん草/じ ゃが芋/肉/大根/人 参	10倍粥 だし汁 野菜ペースト	米/ほうれん草/じ ゃが芋/大根/人参	きな粉ポテト 育児用ミルク
18 火	全粥~軟飯 味噌汁 煮魚 煮浸し	米/豆腐/山東菜/魚 /もやし/人参/小松 菜	全粥 味噌汁 煮魚 煮浸し	米/豆腐/山東菜/魚 /人参/小松菜	10倍粥 だし汁 野菜ペースト 魚ペースト	米/山東菜/人参/小 松菜/魚	果物 (オレンジ) 育児用ミルク
9 水	全粥~軟飯 ミネストローネ風 柔らか煮 果物	米/キャベツ/玉ね ぎ/人参/トマト/パ スタ/肉/ほうれん 草/いちご	全粥 ミネストローネ風 柔らか煮 果物	米/キャベツ/玉ね ぎ/人参/トマト/パ スタ/肉/ほうれん 草/いちご	10倍粥 だし汁 野菜ペースト	米/キャベツ/トマ ト/ほうれん草/玉 ねぎ	ホットケーキ 育児用ミルク
20 木	全粥~軟飯 味噌汁 鶏肉と野菜の柔らか煮	米/大根/山東菜/肉 /ブロッコリー/人 参	全粥 味噌汁 鶏肉と野菜の柔らか煮	米/大根/山東菜/肉 /ブロッコリー/人 参	10倍粥 だし汁 野菜ペースト	米/大根/山東菜/ブ ロッコリー/人参	果物 (みかん) 育児用ミルク
21 金	スパゲティの柔らか煮 コンスープ 茹で野菜	米/キャベツ/玉ね ぎ/人参/トマト/パ スタ/肉/ほうれん 草/いちご	全粥 ミネストローネ風 柔らか煮 果物	米/キャベツ/玉ね ぎ/人参/トマト/パ スタ/肉/ほうれん 草/いちご	10倍粥 だし汁 野菜ペースト	米/キャベツ/トマ ト/ほうれん草/玉 ねぎ	ホットケーキ 育児用ミルク
22 土	全粥~軟飯 野菜スープ そぼろあん 果物	米/玉ねぎ/人参/肉 /小松菜/バナナ	全粥 野菜スープ そぼろあん 果物	米/玉ねぎ/人参/肉 /小松菜/バナナ	10倍粥 だし汁 野菜ペースト	米/玉ねぎ/人参/小 松菜	パン粥~トースト (ジャム) 育児用ミルク
25 火	全粥~軟飯 肉汁 バイクドじゃが 煮浸し	米/肉/大根/人参/ からし菜/じゃが芋 /ブロッコリー	全粥 大根汁 野菜入りマッシュポテト	米/肉/大根/人参/ じゃが芋/ブロッコ リー	10倍粥 だし汁 野菜ペースト	米/大根/人参/じゃ が芋/ブロッコリー	野菜がゆ 育児用ミルク
26 水	全粥~軟飯 スープ 豆腐の野菜あん	米/じゃが芋/コー ン/豆腐/人参/ブ ロッコリー	全粥 スープ 豆腐の野菜あん	米/じゃが芋/コー ン/豆腐/人参/ブ ロッコリー	10倍粥 だし汁 野菜ペースト 豆腐ペースト	米/じゃが芋/人参/ ブロッコリー/豆腐	果物 (りんご~コンポート) 育児用ミルク
27 木	全粥~軟飯 味噌汁 肉と野菜の柔らか煮	米/おつゆ麩/わか め/肉/白菜/人参	全粥 味噌汁 肉と野菜の柔らか煮	米/おつゆ麩/わか め/肉/白菜/人参	10倍粥 だし汁 野菜ペースト	米/白菜/人参/さつ ま芋	焼き芋 育児用ミルク
28 金	全粥~軟飯 冬瓜汁 肉じゃが くたくた煮	米/冬瓜/肉/じゃが 芋/人参/玉ねぎ/パ イヤ	全粥 冬瓜汁 肉じゃが トマト	米/冬瓜/肉/じゃが 芋/人参/玉ねぎ/ト マト	10倍粥 だし汁 野菜ペースト	米/冬瓜/じゃが芋/ 人参/トマト	果物 (バナナ) 育児用ミルク

* 離乳初期はの野菜ペーストは、素材の味を知る・食べることをならすため食材ごとのペーストを準備します

* お子さんの月齢や発達を考慮し、離乳食の内容や量を個々の合わせて無理なくすすめていきます

* 食事や栄養に関して気になること等ありましたら、担任保育士や市の栄養士にご相談ください