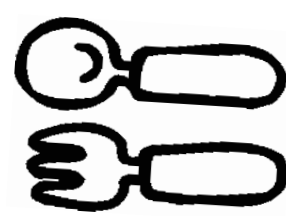


令和5年
2月

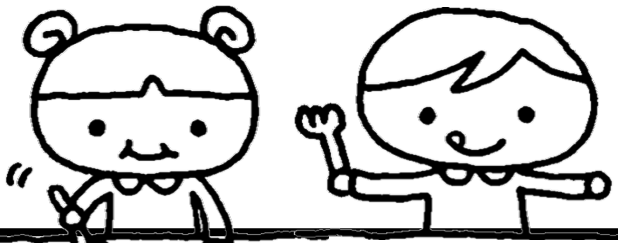
献立表



ここわ認定こども園

月	火	水	木	金	土	
		1 ごはん 肉じゃが ごま和え 豆腐みそ汁 保育乳 青菜おにぎり 保育乳/豚肉/豆腐 米/じゃがいも/すりごま 〇米/〇白ごま 人参/玉ねぎ/しらたき キャベツ/もやし/わかめ/ねぎ えのきたけ/〇小松菜	2 ごはん 厚揚げケチャップ煮 コーンキャベツ 大根スープ 保育乳 ココアクッキー オレンジ 保育乳/鶏肉/厚揚げ 〇大豆粉/〇豆乳 米/〇米粉 玉ねぎ/人参/エリンギ/ねぎ キャベツ/コーン 大根/わかめ/〇オレンジ	3 ごはん チキンカレー ナムル わかめスープ 保育乳 恵方巻(豆菓子) 保育乳/鶏肉/ツナ缶/〇鮭 米/じゃがいも/〇米 玉ねぎ/人参/ピーマン/しめじ 切干大根/きゅうり/わかめ 〇のり/〇きゅうり/〇人参	4 そばろ丼ぶり 豆腐みそ汁 黄桃 青菜おにぎり 豚肉/豆腐/油揚げ 米/〇米/〇白ごま 小松菜/人参/コーン しょうが/わかめ/黄桃 〇青菜ふりかけ	
	6 ごはん 鶏肉と野菜のトマト煮 キャベツのごま酢和え 豆腐みそ汁 保育乳 オートミールクッキー バナナ 保育乳/鶏肉/豆腐 〇大豆粉/〇豆乳 米/すりごま/〇米粉/〇黒ごま 玉ねぎ/人参/きゅうり/もやし トマト/かぼちゃ/赤黄ピーマン キャベツ/えのきたけ/わかめ/〇バナナ	7 ごはん 魚と玉ねぎのみそ焼き 和え物 豚肉スープ 保育乳 黒糖ケーキ 保育乳/白身魚/豚肉/ツナ缶 油揚げ/〇大豆粉/〇豆乳 米/〇米粉 玉ねぎ/小松菜/しょうが キャベツ/きゅうり/人参 しめじ/わかめ/〇オレンジ	8 もずく丼ぶり 磯辺ちくわ 野菜みそ汁 オレンジ 保育乳 おかかおにぎり 保育乳/豚肉/鶏肉 ちくわ/〇花かつお 米/〇米/〇白ごま ピーマン/赤ピーマン/しょうが コーン/人参/玉ねぎ/えのきたけ キャベツ/オレンジ	9 ごはん 魚のタンドリー風 小松菜ツナ和え すまし汁 保育乳 ごま蒸しパン りんご 保育乳/白身魚/ツナ缶 〇大豆粉/〇豆乳 米/白ごま/〇米粉/〇黒ごま 小松菜/人参/大根/玉ねぎ わかめ/ねぎ/〇りんご	10 ごはん 豚肉ピーマン炒め かぼちゃサラダ なめこみそ汁 保育乳 スイートポテト 保育乳/豚肉/豆腐/〇豆乳 米/〇さつまいも/〇黒ごま ピーマン/黄ピーマン/人参 春雨/かぼちゃ/きゅうり レーズン/なめこ/ねぎ	11 建国記念日
	13 ごはん 鶏肉と大根の煮物 ブロッコリーサラダ じゃがいもスープ 保育乳 大学かぼちゃ 保育乳/鶏肉/ちくわ/花かつお 米/すりごま じゃがいも/〇黒ごま 大根/小松菜/ブロッコリー/人参 玉ねぎ/わかめ/ねぎ/〇かぼちゃ	14 ごはん 魚のポテト焼き 小松菜キノコ炒め 大根みそ汁 保育乳 バレンタインクッキー 保育乳/白身魚/豚肉/花かつお 〇大豆粉/〇豆乳 米/じゃがいも/〇米粉 クリームコーン缶/玉ねぎ/大根 パセリ/小松菜/人参/しめじ/ねぎ えのきたけ/わかめ/〇ココア	15 ごはん 肉とうふ煮 きゅうりとみかんの酢の物 青菜スープ 保育乳 もろこしおにぎり 保育乳/豆腐/豚肉 油揚げ/ちくわ 米/〇米 玉ねぎ/長ネギ/えのきたけ/人参 しらたき/きゅうり/わかめ みかん/小松菜/〇コーン	16 お弁当会 保育乳 紅芋ごま団子 保育乳/〇もち粉 〇白ごま/〇紅芋 	17 ごはん 納豆みそ 鶏だんご わかめスープ 保育乳 人参ケーキ 保育乳/納豆/豆腐/ツナ缶 鶏肉/〇大豆粉/〇豆乳 米/〇米粉/白ごま しょうが/ねぎ/キャベツ 玉ねぎ/えのきたけ/人参 わかめ/コーン/〇人参	18 しょうが焼きどんぶり わかめみそ汁 黄桃 ゆかりおにぎり 豚肉 米/〇米/〇白ごま 玉ねぎ/しょうが/小松菜 人参/えのきたけ/わかめ/ねぎ 黄桃/〇ゆかりふりかけ
	20 ごはん しょうが焼き パセリポテト キャベツみそ汁 保育乳 あずき蒸しパン 保育乳/豚肉 〇大豆粉/〇豆乳 米/じゃがいも/〇米粉 玉ねぎ/人参/小松菜/切干大根 赤黄ピーマン/パセリ/キャベツ ねぎ/えのきたけ/〇あずき缶	21 ごはん 魚の甘辛煮 きんぴら 小松菜スープ 保育乳 きな粉クッキー 黄桃 保育乳/白身魚/豚肉/油揚げ 〇きな粉/〇大豆粉/〇豆乳 米/白ごま/〇米粉 ごぼう/人参/小松菜/しめじ 玉ねぎ/黄桃	22 ごはん 鶏肉の照り焼き キャベツの昆布和え 豚汁 保育乳 みそおにぎり 保育乳/鶏肉/ちくわ 豚肉/〇ツナ缶 米/白ごま/じゃがいも/〇米 しょうが/きゅうり/キャベツ 塩昆布/人参/ねぎ/玉ねぎ こんにゃく/〇味付けのり	23 天皇誕生日 	24 ごはん 豆腐と野菜のカレーあん 磯辺さつまいも 青菜みそ汁 保育乳 シリアルスナック 保育乳/厚揚げ/豚肉/油揚げ 米/さつまいも 〇玄米フレーク 玉ねぎ/人参/しめじ/わかめ キャベツ/青のり/小松菜 〇コーンフレーク/〇マッシュマロ	25 マーボーどんぶり キャベツスープ オレンジ わかめおにぎり 豚肉/豆腐/油揚げ 米/〇米 長ネギ/人参/にんにく しいたけ/キャベツ/えのきたけ オレンジ/〇わかめふりかけ
27 ごはん 鶏肉のマーマレード焼き 野菜炒め きのこスープ 保育乳 かぼちゃクッキー パイン 保育乳/鶏肉/豚肉 〇大豆粉/〇豆乳 米/〇米粉/〇黒ごま マーマレード/人参/キャベツ にら/ひじき/えのきたけ/しめじ しいたけ/〇かぼちゃ/〇パイン	28 ごはん チキンから揚げ ジャーマンポテト 野菜のみそ汁 保育乳 バナナケーキ 保育乳/鶏肉/豚肉 油揚げ/〇大豆粉/〇豆乳 米/じゃがいも/白ごま 人参/ごぼう/大根 玉ねぎ/コーン/パセリ しめじ/小松菜/〇バナナ	 <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; text-align: center;"> <p>昼食</p> <hr/> <p>おやつ</p> <p>(赤) 血や肉や骨になる食材</p> <p>(黄) 熱や力になる食材</p> <p>(緑) 体の調子を整える食材</p> <p>〇おやつの食材</p> </div>				

◎行事・材料等の都合により、献立を変更する事があります。



令和5年

2月 献立表【離乳食】



ここわ認定こども園

(赤) 血や肉や骨になる食材		5・6カ月頃	7・8カ月頃	9～11カ月頃	12～18カ月頃
(黄) 熱や力になる食材	昼食	10倍がゆ だしスープ 豆腐・魚ペースト 野菜ペースト	7倍がゆ だしスープ 豆腐・さかな煮 野菜柔らか煮	5倍がゆ→軟飯 だしスー プ 豆腐・さかな煮(肉) 野菜柔らか煮	軟飯→ごはん だしスープ 豆腐・さかな煮(肉) 野菜柔らか煮
(緑) 体の調子を整える食材	おやつ	野菜がゆ			

月	火	水	木	金	土
		1 ミルク/豆腐	2 ミルク/豆腐	3 ミルク/白身魚	4 ミルク/豆腐
		米/じゃがいも	米	米/じゃがいも	米
		人参/玉ねぎ/小松菜 キャベツ/えのきたけ	玉ねぎ/キャベツ 大根/人参/わかめ	ピーマン/玉ねぎ 人参/きゅうり	小松菜/人参 わかめ
6 ミルク/豆腐	7 ミルク/白身魚	8 ミルク/豆腐	9 ミルク/白身魚	10 ミルク/豆腐	11 建国記念日
米	米	米	米	米/さつまいも	
玉ねぎ/人参 きゅうり/トマト かぼちゃ/キャベツ	玉ねぎ/小松菜 人参/しめじ/わかめ	パプリカ/人参 玉ねぎ/えのきたけ キャベツ	小松菜/人参 大根/玉ねぎ/わかめ	ピーマン/人参 かぼちゃ/きゅうり	
13 ミルク/豆腐	14 ミルク/白身魚	ミルク/豆腐	16 ミルク	17 ミルク/豆腐	18 ミルク/豆腐
米/じゃがいも	米/じゃがいも	米	米/紅芋	米	米
大根/小松菜/かぼちゃ ブロッコリー/人参	玉ねぎ/大根 小松菜/人参/しめじ	玉ねぎ/小松菜 きゅうり/人参	 小松菜/人参	キャベツ/人参/わかめ 玉ねぎ/えのきたけ	玉ねぎ/小松菜 人参/えのきたけ
20 ミルク/豆腐	21 ミルク/豆腐	22 ミルク/豆腐	23 天皇誕生日	24 ミルク/豆腐	25 ミルク/豆腐
米/じゃがいも	米	米/じゃがいも		米/さつまいも	米
玉ねぎ/人参/キャベツ 小松菜/パプリカ	人参/小松菜 玉ねぎ/しめじ	きゅうり/キャベツ 人参/玉ねぎ	 天皇誕生日	玉ねぎ/人参 小松菜/キャベツ	人参/キャベツ えのきたけ
27 ミルク/豆腐	28 ミルク/白身魚	<div style="border: 1px solid black; padding: 10px; text-align: center; margin: 10px auto; width: fit-content;"> ～ お弁当会 ～ 2月16日(木) </div>			
米	米/じゃがいも				
人参/キャベツ えのきたけ/かぼちゃ	人参/玉ねぎ 小松菜/大根				

◎離乳食の段階は目安であり、子どもの成長や発達に合わせて進めていきます。
◎行事・材料等の都合により、献立を変更する事があります。