

# 2月献立表



2024年度

曜日	日付	朝食	昼食	主な材料			夕食	おやつ(午前)	おやつ(午後)
				血や肉になる	熱や力になる	調子を整える			
月	3・17	朝食を希望する場合は、お問い合わせください。	御飯 鶏のオイスター焼き ひじき煮 味噌汁	鶏肉 大豆 油揚げ	七分搗米	ブロッコリー、ひじき 人参、さつまいも 水菜、いんげん 長ネギ	ベーコンライス 野菜スティック 味噌汁	ほうじ茶 ウエハース	3日 ほうじ茶 ちらし御飯、小豆せんべい 17日 牛乳 鬼まんじゅう、こぶ
火	4・18		御飯 麻婆春雨 菜の花ナムル 中華スープ	豚ひき肉 ハム 豆腐	七分搗米 ゴマ	春雨、エリンギ 白菜、赤パプリカ グリーンピース、もやし 菜の花、人参 チンゲン菜	御飯 鶏のトマト煮 味噌汁	ほうじ茶 クッキー	豆乳 バナナヨーグルト 小魚
水	5・19		御飯 5日 いわしの丸干し 19日 鮭の塩麴焼き ポテトサラダ 味噌汁	ハム 5日 いわし 19日 鮭	七分搗米	人参、じゃがいも きゅうり、コーン 大根、きゃべつ わかめ	御飯 スタミナ炒め 味噌汁	ほうじ茶 クラッカー	牛乳 おやつパン するめ
木	6・20		れんこんカレーライス 花野菜サラダ 味噌汁 果物	豚肉	七分搗米	じゃがいも、玉ネギ れんこん、人参 カリフラワー、ブロッコリー ほうれん草、りんご	御飯 かぶのそぼろ煮 味噌汁	ほうじ茶 ウエハース	牛乳 セサミスコーン 干し芋
金	7・21		御飯 かじき竜田揚げ 酢の物 味噌汁	かじき	七分搗米	さつまいも、人参 きゃべつ、わかめ きゅうり、かぶ かぶの葉、えのき	じゃこ御飯 バナナ 酢豚	ほうじ茶 ビスケット	ほうじ茶 おかかチーズ御飯 小魚せんべい
土	8・22		ピラフ マカロニサラダ 味噌汁 果物	鶏肉 ハム	七分搗米 マカロニ	人参、ピーマン 玉ネギ、さつまいも きゅうり、きゃべつ バナナ	/	ほうじ茶 クッキー	ほうじ茶 ナポリタン するめ
月	10		鶏そぼろ丼 和風和え 味噌汁 果物	鶏ひき肉	七分搗米	コーン、いんげん レタス、大根 人参、きゅうり えのき、南瓜 いちご	御飯 肉豆腐 味噌汁	ほうじ茶 クラッカー	牛乳 チーズトースト こぶ
火	25		御飯 八宝菜 中華サラダ ワンタンスープ	豚肉 なると	七分搗米 ワンタンの皮	白菜、人参、玉ネギ しめじ、いんげん たけのこ、チンゲン菜 もやし、ニラ しいたけ	御飯 肉じゃが 味噌汁	ほうじ茶 クッキー	ほうじ茶 わかめ御飯 チーズ
水	12・26		御飯 鶏のボン酢焼き 田舎煮 味噌汁	鶏肉 さつまいも 豆腐	七分搗米	南瓜、里芋、人参 しいたけ、ごぼう いんげん、なめこ 葉ネギ	ハヤシライス バナナ 味噌汁	ほうじ茶 ウエハース	牛乳 豆腐プリンきなこ黒蜜がけ ミニパン
木	13・27		御飯 鰯大根 白菜サラダ 味噌汁 果物	鰯 ハム	七分搗米	大根、小松菜 白菜、人参、きゅうり コーン、里芋 長ネギ	御飯 鶏のちんちゃん炒め 清汁	ほうじ茶 ビスケット	牛乳 じゃがいもおやき 小魚せんべい
金	14・28	納豆御飯 鱈の照り焼き 切干大根煮 味噌汁	納豆 鱈 油揚げ	七分搗米	菜の花、人参 切干大根、ごぼう いんげん、白菜 三つ葉	豚丼 野菜スティック 味噌汁	ほうじ茶 ウエハース	14日 牛乳 あずきマフィン するめ 28日 誕生日会	
土	1・15	御飯 豚の生姜焼き さつまいもサラダ 味噌汁	豚肉 ハム	七分搗米	玉ネギ、ピーマン もやし、さつまいも きゅうり、人参 なす、しめじ	/	ほうじ茶 クラッカー	ほうじ茶 ジャムパン するめ	

\*仕入れの都合による献立変更の際は、ご了承ください。

\*乳児は食べやすい大きさに刻んで提供しています。

\*献立表の中で初めて食べる食材がある場合、ご家庭で一度お試しください。

\*体調の変化などありましたらお申し出ください。

\*0・1歳には桜えびではなく、しらすを提供します。

### 《 午前おやつ・昼食・午後おやつあたりの平均栄養量 》

	エネルギー (kcal)	蛋白質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	カルシウム (mg)	鉄 (mg)	ビタミンA (μg)	ビタミンB1 (mg)	ビタミンB2 (mg)	ビタミンC (mg)
3歳以上児	522	25.3	14.2	79.2	244	2.9	255	0.50	0.42	50
3歳未満児	431	20.3	11.9	65.3	198	2.2	205	0.39	0.33	40

# 2024年度 2月 離乳食予定献立表



曜日	日付	5~6ヶ月離乳食	7~8ヶ月離乳食	9~11ヶ月離乳食		12ヶ月~完了	
				午後おやつ		午前おやつ	午後おやつ
月	3・17	おもゆ〜つぶし粥  野菜スープ 野菜類・芋類マッシュ 白身魚マッシュ  豆腐 成長に応じて提供 させていただきます。	3分〜7分粥 <small>3日白身魚とブロッコリー煮 17日ささみひき肉とブロッコリー煮</small> さつま芋煮 味噌汁(汁のみ)	全粥 <small>3日白身魚とブロッコリー煮 17日鶏団子とブロッコリー煮</small> ひじき煮 味噌汁 おじや	軟飯〜御飯 <small>3日かじき照焼き刻み 17日鶏肉オイスターソース焼き刻み</small> ひじき煮刻み 味噌汁 ウエハース <small>3日ゆらし巻餅 小魚せんべい 17日焼まんじゅう こぶ</small>		
火	4・18		3分〜7分粥 ささみひき肉と赤パプリカ煮 白菜煮 味噌汁(汁のみ)	全粥 肉団子と赤パプリカ煮 春雨酢の物 味噌汁 オレンジ	軟飯〜御飯 麻婆春雨刻み 菜の花ナムル刻み 中華スープ 果物 クッキー   パナヨーグルト するめ		
水	5・19		3分〜7分粥 白身魚とじゃが芋煮 きゃべつの煮浸し 味噌汁(汁のみ)	全粥 白身魚とじゃが芋のケチャップ煮 きゃべつの煮浸し 味噌汁 煮込みうどん	軟飯〜御飯 鮭の塩麴焼き刻み ポテトサラダ刻み 味噌汁 クラッカー   おやつパン するめ		
木	6・20		3分〜7分粥 ささみひき肉とカリフラワー煮 ほうれん草煮浸し 味噌汁(汁のみ)	全粥 肉団子とカリフラワー煮 ほうれん草煮浸し 味噌汁 りんご煮	れんこんカレーライス刻み(軟飯〜御飯) 花野菜サラダ刻み 味噌汁 果物 ウエハース   セサミスコーン こぶ		
金	7・21		3分〜7分粥 白身魚とかぶ煮 マッシュポテト 味噌汁(汁のみ)	全粥 白身魚とかぶ煮 じゃが芋煮 味噌汁 おじや	軟飯〜御飯 かじき竜田揚げ刻み 酢の物刻み 味噌汁 ビスケット   おかかチーズ御飯 小魚せんべい		
土	8・22			全粥 肉団子とさつま芋煮 マカロニソテー 味噌汁 おじや	ピラフ(軟飯〜御飯) マカロニサラダ刻み 味噌汁 果物 クッキー   ナポリタン するめ		
月	10	おもゆ〜つぶし粥  野菜スープ 野菜類・芋類マッシュ 白身魚マッシュ 豆腐 成長に応じて提供 させていただきます。	3分〜7分粥 ささみひき肉と大根煮 南瓜煮 味噌汁(汁のみ)	全粥 鶏団子と大根煮 南瓜煮 味噌汁 いちご	そぼろ丼(軟飯〜御飯) 和風和え刻み 味噌汁 果物 クラッカー   チーズトースト こぶ		
火	25		3分〜7分粥 ささみひき肉と白菜煮 チンゲン菜煮浸し 味噌汁(汁のみ)	全粥 肉団子と白菜煮 チンゲン菜煮 味噌汁 おじや	軟飯〜御飯 八宝菜刻み 中華サラダ刻み ワンタンスープ クッキー   わかめ御飯 チーズ		
水	12・26		3分〜7分粥 ささみひき肉と南瓜煮 ブロッコリーのくず煮 味噌汁(汁のみ)	全粥 鶏団子と南瓜煮 豆腐煮 味噌汁 煮込みうどん	軟飯〜御飯 鶏のボン酢焼き刻み 田舎煮刻み 味噌汁 ウエハース   豆乳プリンきなこ黒蜜がけ こぶ		
木	13・27		3分〜7分粥 白身魚とかぶ煮 小松菜煮浸し 味噌汁(汁のみ)	全粥 白身魚とかぶ煮 小松菜煮浸し 味噌汁 バナナ	軟飯〜御飯 鱈大根刻み 白菜サラダ刻み 味噌汁 果物 ビスケット   じゃが芋お焼き 小魚せんべい		
金	14・28		3分〜7分粥 白身魚とピーマン煮 じゃが芋煮 味噌汁(汁のみ)	全粥 白身魚とピーマンのケチャップ煮 切干大根の酢の物 味噌汁 おじや	納豆御飯(軟飯〜御飯) 鱈の照り焼き刻み 切干大根煮刻み 味噌汁 ウエハース   14日あずきマフィン するめ 28日誕生日ケーキ		
土	1・15			全粥 肉団子と黄パプリカ煮 さつま芋煮 味噌汁 おじや	軟飯〜御飯 豚の生姜焼き刻み さつま芋サラダ刻み 味噌汁 クラッカー   ジャムパン するめ		