



平成25年度 2月分 予定献立表

日/月	献立名	材 料 名			おやつ 3時 10時
		腸やかになるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	
2/1	ごはん 豚肉の味噌揚げ 五目豆腐 大根サラダ 大根の味噌汁 いりご	水稲穀類(精白米)/きり揚げ 豚肉(味噌)/豆腐/大根/か つお節/三温糖/かたく 切干/なす/しょうが/か んぴら/生牛乳/ヨーグルト/ ごま油	豚モモ(脂身付き)/大豆 油揚げ/ヨーグルト(カ カク)/牛乳/豚肉	にんじん/にんじん/ご ぼう/干し椎茸/しょう が/きゅうり/キャベツ/か つお節/だいこん/いよひん /キャベツ/味噌	粥きピーマン 牛乳 飲むヨーグルト ポロロ ヨーグルト オレシジュース
3/1	魚オムライス フルーツサラダ たまり醤油 ぶどうゼリー	水稲穀類(精白米)/お好み 焼き(卵黄)/なたね油/か たくり粉/三温糖/全粒 粉ビスケット/食パン	鶏ささみ肉/きんぴら/ウイ ンナー/うずら卵(生卵) /たまご/鶏ささみ/全粒 粉ビスケット/食パン	玉葱/にんじん/あかあし/り んご/キャベツ/きゅうり/ いんげん/しいたけ/ほうし /ごぼう/きんぴら/かたく 切干/なす/しょうが/だ いこん/切干/だいこん/ しょうゆ/重曹/オリーブ オイル	ヨーグルト オレシジュース 牛乳(幼・乳) ビスケット(全粒粉)
4/1	豚身ハン はちみつ&ヨー グルトのコーンフ レーク焼き 花野菜のソテー カブとえのきのス ープ	豚身ハン/はちみつ/ マーガリン/薄力粉/ コーンフレーク/大豆油 /かりんとう/水稲穀類 (精白米)/バター	鶏ささみ肉/モロ(皮付き)/た まご/牛乳/ライスチ ーズ/かつお節	玉葱/にんじん/カリフラ ワ/ブロッコリー/かぶ /かき豆/えのき/だい こん	カルシウムごはん 牛乳 牛乳(幼・乳) やさいのすりご ろ
5/1	五目ラーメン(國 産小麦) 高野豆腐の揚げ なすの味噌汁 和え バナナ	中華めん/ごま油/とう もろこし/三温糖/ごま /マヨネーズ(卵黄)/ 塩せき/焼き豆腐(生 卵)/マーガリン/グラ ニュー糖	焼き豆腐/なすと/凍り豆 /牛乳/脱脂加糖ヨー グルト	しょうが/ねぎ/にんじん /干し椎茸/チンゲンツ ァイ/りょうとうちやし/和 蘭なす/バナナ	手作り心菓子 ヨーグルト 牛乳(幼・乳) せんべい
6/1	ごはん 豚の西京焼き かぼちゃの甘 味噌和え 春菊の味噌汁 みかん	水稲穀類(精白米)/三温 糖/焼き豆腐/ソーダ クラッカー/うすまきパ ン	さくら/焼き豆腐/牛乳	しょうが/西洋かぼちゃ/ はくさい/ごま/玉葱 /しんじく/みかん	うすまきパン 牛乳 牛乳(幼・乳) クラッカー
7/1	三色ごはん キャベツと油揚げの和え物 すまし汁 りんご	水稲穀類(精白米)/なたね 油/三温糖/ごま/塩せ き/いりご/ワッフル	鶏ささみ肉/きんぴら/た まご/油揚げ/はんぺん/ 牛乳/プロセスチ ーズ	しょうが/にんじん/ごま /なす/キャベツ/りょう とうちやし/玉葱/ほうれ んそう/りんご	チーズドック(市販) 牛乳 牛乳(幼・乳) せんべい
9/1	ハヤシライス 大根サラダ たまごスープ グレープフルーツ	水稲穀類(精白米)/お好み 焼き(卵黄)/なたね油/豚 肉/バター/薄力粉/ごま 油/かたく切干/ウエ ハース/竹輪	鶏ささみ肉(皮付き)/ク リーム(卵黄)/まぐろ /塩漬/かたく切干/た まご/牛乳/プロセスチ ーズ/豚も(脂身付き)	にんじん/玉葱/にんじん/ かぶ/ブロッコリー/い んげん/きゅうり/りょう とうちやし/チンゲンツ ァイ/しょうが/グレー プフルーツ/しめじ/はく さい/ごま	ちくわすのすいとん チーズ(15g) ウエハース 牛乳(幼・乳)
10/1	ライオン カレーのマリネ マカロニソテー お好み オレシ	ライオン/薄力粉/なた ね油/なたね油/三温 糖/マカロニ/塩せき/ いりご/水稲穀類(精白 米)	豚ささみ肉/豚も(脂身付 き)/牛乳/乳脂肪酸料/た まご	玉葱/にんじん/きゅうり /青ピーマン/キャベツ/ きんぴら/いんげん/パ ン/オレシ	豚のほこたん ヤクルト 牛乳(幼・乳) せんべい
12/1	ほうとうどん かき豆の揚げ きゅうりとわかめの酢の物 はんぺん	うどん(ゆで)/なたね油/ 三温糖/さつまいも(蒸 し切干)/黒砂糖/ごま 油	豚モモ(脂身付き)/油揚げ /がんもどき/生わかめ /牛乳/大豆/かたく 切干/しょうが/脱脂加糖 ヨーグルト	ごぼう/だいこん/にん じん/西洋かぼちゃ/な しめじ/ねぎ/ごま/き ゅうり/はんぺん	大豆いりご ヨーグルト 牛乳(幼・乳)
13/1	ごはん めだいのくわ焼き いりご ごまをやく入りごま和え 豚肉の味噌汁 いりご	水稲穀類(精白米)/三温 糖/なたね油/ごま/か たく切干/かき豆/生 牛乳/薄力粉/マー ガリン	めだい/ひじき/さつまい も/油揚げ/油揚げ/牛乳/ スキムミルク/たまご	しょうが/ねぎ/にんじん /干し椎茸/きんぴら/ ほうれんそう/いりご/ バナナ/レモン(果汁、生)	バナナココアケーキ 牛乳 牛乳(幼・乳)
14/1	ライオン カレー フルーツサラダ チンゲン菜のス ープ おまなつ	水稲穀類(精白米)/お好み 焼き(卵黄)/なたね油/と うもろこし/ハードビ スケット/おまなつ	豚ささみ肉/木綿豆腐/牛 乳	にんじん/しょうが/玉葱 /にんじん/干し椎茸/ きゅうり/キャベツ/カ ットわかめ/チンゲンツ ァイ/ねぎ/なつめい ん	ポロロ 牛乳 牛乳(幼・乳) ビスケット
16/1	チンゲン菜のス ープ カミミミ 白菜とわかめのス ープ はっさく	水稲穀類(精白米)/なたね 油/三温糖/かたく切干 /全粒粉ビスケット	豚モモ(脂身付き)/ホ ンレス/あられはんぺん /牛乳/プロセスチ ーズ	にんじん/しょうが/玉葱 /たけのこゆで/干し椎 茸/青ピーマン/きゅう り/にんじん/切干/だい こん/はくさい/ブロッ コリー/はっさく	マカロニ(生) チーズ(15g) 牛乳(乳児)
17/1	ぶどうパン 豚の皮の揚げ たまご入り野菜ソ テー ワンダース グレープフル ーツ	ぶどうパン/マヨネ ーズ(卵黄)/乾燥マツ ホト/なたね油/わん だんの皮/ごま油/か りんとう/水稲穀類(精 白米)/油揚げ	しらす/シヨルダ ー/ベーコン/たまご/豚 モモ(脂身付き)/牛乳	玉葱/にんじん/キャベ ツ/ブロッコリー/干し椎 茸/ねぎ/しょうが/チ ンゲンツァイ/りょう とうちやし/ほうれん そう/えのき	きのこの炊き込みご 飯 牛乳(乳児)

太陽の子保育園

日/月	献立名	材 料 名			おやつ 3時 10時
		腸やかになるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	
18/1	ごはん とりのおひき うのぼろめ 野菜のおひだし なめこ味噌汁 バナナ	水稲穀類(精白米)/なたね 油/三温糖/マーガリン/ クラッカー/マーガリン/ ごま	鶏ささみ肉(皮付き)/さ つまいも/油揚げ/油 揚げ/なす/かつお加工 品/かつお節/油揚げ/ヨ ーグルト(カカオ)/牛乳	にんじん/干し椎茸/小 ねぎ/ほうれんそう/はく さい/玉葱/西洋かぼ ちゃ/バナナ	セサミトースト 牛乳 飲むヨーグルト クラッカー
19/1	カレーライス フルーツ もずくス ー りんご	水稲穀類(精白米)/お好み 焼き(卵黄)/なたね油/ 三温糖/マーガリン/ご ま/かたく切干/マヨ ネーズ(卵黄)/塩 せき/いりご/マー ガリン	豚ささみ肉/ピザチ ーズ/大豆/もずく(凍 結)/木綿豆腐/牛乳	にんじん/しょうが/セ ロリー/にんじん/玉葱 /たけのこ/きゅうり/ ごま/なす/ねぎ/り んご	じゃがバター 牛乳(乳児) 牛乳(幼・乳) せんべい
20/1	カラフルピ ザ めかしの 野菜のス ープ オレシ	水稲穀類(精白米)/お好み 焼き(卵黄)/なたね油/ 三温糖/マーガリン/ご ま/かたく切干/マヨ ネーズ(卵黄)/塩 せき/いりご/マー ガリン	ボンレスハム/めか し/牛乳/塩/豆乳/ ヨーグルト(カカ オ)	にんじん/玉葱/にん じん/青ピーマン/き ゅうり/しょうが/き ゅうり/キャベツ/き んぴら/パ ン/オレシ	いちごかん ショア 牛乳(幼・乳) せんべい
21/1	ごはん・納豆 野菜の スティック りんご	水稲穀類(精白米)/なたね 油/ごま油/しょうが/い りご/全粒粉ビスケット/ 塩せき/ミスター	糸豆腐/豚モモ(脂身付 き)/木綿豆腐/牛乳	しょうが/にんじん/玉葱 /キャベツ/にら/き ゅうり/だいこん/ね ぎ/ごま	せんべい(20g/15g) ミニゼリー 牛乳 牛乳(幼・乳) ビスケット(全粒粉)
23/1	カレーライス(製 品) マカロニ スープ いりご	水稲穀類(精白米)/お好み 焼き(卵黄)/なたね油/ 三温糖/マーガリン/ご ま/かたく切干/マヨ ネーズ(卵黄)/塩 せき/いりご/マー ガリン	鶏ささみ肉(皮付き)/ス キムミルク/ピザチ ーズ /木綿豆腐/牛乳/た まご	にんじん/しょうが/セ ロリー/玉葱/にんじん/ ほうれんそう/ほう れんそう/きゅうり/ご ま/ブロッコリー/き ゅうり/み かん/干し椎茸/ねぎ/ ごま/いりご	コーンフレーク 牛乳(乳児) 牛乳(幼・乳) せんべい
24/1	豚ささ み れんこん す ー い り ご	水稲穀類(精白米)/なたね 油/三温糖/薄力粉/な たね油/ごま油/しょう が/いりご/マヨネ ーズ(卵黄)/塩せき/ いりご/三温 糖/水あめ	豚モモ(脂身付き)/お 好み焼き(卵黄)/た まご/牛乳/するめ	にんじん/玉葱/キャ ベツ/りょうとうちやし/ 青ピーマン/ほうれん そう/きんぴら/い りご	大学 す る め 牛乳 牛乳(幼・乳) せんべい
25/1	ひじき ごはん しょう が の み そ 汁 い り ご	水稲穀類(精白米)/なたね 油/三温糖/薄力粉/な たね油/ごま油/しょう が/いりご/マヨネ ーズ(卵黄)/塩せき/ いりご/全粒粉 ビスケット/パイ シート	鶏ささみ肉(皮付き)/ひ じき/油揚げ/しめじ /生干し/たまご/お 好み/牛乳/ウイ ナー	干し椎茸/にんじん/き んぴら/きゅうり/だ いこん/玉葱/カット わかめ/ほうれんそう/ みかん	牛乳(乳児) パイドック 牛乳(幼・乳) ビスケット(全粒粉)
26/1	豚身ハン 生揚げの和 風グラ ン グ リ ー ン サ ラ ダ コ ロ コ ロ 野 菜 ス ー プ ハ ナ ナ	豚身ハン/なたね油/ 三温糖/薄力粉/な たね油/ごま油/しょう が/いりご/マヨ ネーズ(卵黄)/塩 せき/いりご/マー ガリン	生揚げ/豚ささみ肉/ピ ザチーズ/ベーコン/ 牛乳/しらす	玉葱/えのき/ほう れんそう/干し椎 茸/青ピーマン/き ゅうり/しょうが/え のき/ほうれんそう/ ごま	きりたん 牛乳(乳児) 牛乳(幼・乳) せんべい
27/1	ごはん さばの味噌 煮 きんぴら 菜の花のおひ だし なめこ味噌汁 りんご	水稲穀類(精白米)/き り揚げ/三温糖/ごま 油/しょうが/クラ ッカー/塩せき	まぐろ/かつお加工品 /お好み焼き(卵黄)/ 木綿豆腐/牛乳/ 脱脂加糖ヨーグルト	しょうが/ごぼう/にん じん/和蘭なす/玉葱/ ごま/なめこ/りんご	ヨーグルト せんべい(20g/15g) 牛乳(幼・乳) クラッカー
28/1	お好み 焼き ほうれん草の ナムル 白菜とはんぺん のス ー プ グ レ ー プ フ ル ー ツ	水稲穀類(精白米)/とう もろこし/なたね油/ご ま油/かたく切干/三 温糖/ごま/塩せき/全 粒粉ビスケット	豚モモ(脂身付き)/焼 豆腐/はんぺん/牛乳/ プロセスチ ーズ	しょうが/たけのこゆ で/にんじん/りょう とうちやし/干し椎 茸/チンゲンツァイ/ 干し椎茸/ほうれん そう/玉葱/ はくさい/小ねぎ/ ブ レ ー フ フ ル ー ツ	牛乳(幼・乳) せんべい

<2月平均摂取量 乳児563kcal 幼児612kcal>

### 節分で家族間のコミュニケーション

2月は「暦分」の行事があります。「鬼は外、鬼は外」と声を出しながら、お面をかぶった「鬼」に豆をぶつけて、玄関から家の外へ、豆を自分の年の数だけ食べると、1年間は無病無災で過ごせると言われています。このような行事の他に、子どもとのコミュニケーションを図りましょう。日本の伝統や風習を通じて、感性を養ってほしいと思います。

献立は、材料の割合により変更になる場合があります。

<今月の予定>  
 \* 3日：豚分メニュー  
 \* 5日：お店屋さんごっこ  
 \* 12日：らいおん組調理実習  
 \* 20日：誕生会  
 \* 23日：おやつ試食会  
           当日18時までです。  
 \* 24日：離乳食講習  
 \* 26~27日：子育て試食会  
 \* 27日：らいおん組お別れ会  
           ※らいおん組さんは  
           お弁当持参です。