

2024年02月



たのしい食事だより



日付	曜日	午前のおやつ (乳児のみ)	お昼の献立	午後のおやつ	材 料 名 ()は乳児のみ			
					熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	調味料
1	木	牛乳 パイン缶	ごはん 白身魚のフライ 白菜スープ 付け合せ	牛乳 あられ	米 小麦粉 パン粉 油 あられ	メルルーサ ベーコン 牛乳	(パイン缶) 白菜 カリフラワー 人参 パセリ キャベツ きゅうり ブロッコリー	ケチャップ ソース コンソメの素 塩 マヨ・ドレ
2	金	野菜ジュース チーズ	ごはん 牛肉と玉ねぎのカレー炒め 春雨スープ グリーンサラダ	牛乳 野菜かりんとう	米 片栗粉 油 春雨 野菜かりんとう	(チーズ) 牛肉 ツナ缶 牛乳	(野菜ジュース) 玉ねぎ ビーマン コーン缶 キャベツ きゅうり ブロッコリー 人参	塩 酒 カレー粉 中華の素 マヨ・ドレ
5	月	牛乳 ウエハース	五目ごはん みそ汁 ごまあえ りんご	牛乳 カステラ	(ウエハース) 米 砂糖 さといも ごま カステラ	鶏肉 生揚げ 牛乳	人参 ごぼう <u>こんにゃく</u> グリンピース 玉ねぎ 法れん草 もやし コーン缶 りんご	かつお節(だし) しょうゆ みりん みそ
6	火	牛乳 ビスケット	ゆかりごはん 石狩鍋 わかめサラダ パナナ	飲むヨーグルト ソフトあられ	(ビスケット) 米 バター 砂糖 油 ソフトあられ	(牛乳) さけ 豆腐 ハム 飲むヨーグルト	大根 人参 ねぎ <u>こんにゃく</u> わかめ キャベツ きゅうり パナナ	ゆかり こんぶ(だし) かつお節(だし) 白みそ 酢 塩
7	水	牛乳 りんご	チキンカレー コールスロー ヨーグルトあえ	野菜ジュース ビスケット チーズ	米 じゃがいも 油 砂糖 ビスケット	(牛乳) 鶏肉 ツナ缶 ヨーグルト チーズ	(りんご) 玉ねぎ 人参 グリンピース キャベツ コーン缶 カリフラワー パナナ みかん缶 パイン缶 野菜ジュース	カレールウ 酢 塩
8	木	牛乳 ソフトせんべい	ごはん 豆腐の肉味噌かけ 根菜汁 みかん	牛乳 ☆れんこんチップ	(ソフトせんべい) 米 油 砂糖	豆腐 豚ミンチ 鶏肉 牛乳	玉ねぎ グリンピース 大根 ごぼう <u>こんにゃく</u> みかん れんこん	みそ かつお節(だし) しょうゆ 塩
9	金	牛乳 パナナ	ごはん ひじきの炒め煮 そうめん汁 納豆あえ	牛乳 せんべい	米 油 砂糖 そうめん 焼麩 せんべい	ツナ缶 納豆 牛乳	(パナナ) ひじき <u>こんにゃく</u> 人参 コーン缶 グリンピース えのきたけ かいわれ 法れん草	かつお節(だし) しょうゆ 塩
13	火	飲むヨーグルト ボーロ	ごはん aporkビーンズ カリフラワーのスープ ツナサラダ	牛乳 かりんとうまんじゅう	(ボーロ) 米 じゃがいも 砂糖 油 かりんとうまんじゅう	(飲むヨーグルト) 大豆 豚肉 ベーコン ツナ缶 牛乳	玉ねぎ トマト缶 カリフラワー 白菜 大根 きゅうり	コンソメの素 ソース ケチャップ 酢 塩
14	水	牛乳 ウエハース	わかめごはん 旨煮 しのだうどん みかん	カルピス ポテトスナック	(ウエハース) 米 さといも 砂糖 うどん ポテトスナック	(牛乳) しらす干し 鶏肉 油揚げ <u>かまぼこ</u> カルピス	わかめ(わかめごはん用) 人参 大根 グリンピース 白菜 ねぎ みかん	かつお節(だし) しょうゆ 塩
15	木	牛乳 みかん	ごはん みそかつ じゃがいもスープ 付け合せ	牛乳 パナナ せんべい	米 小麦粉 パン粉 油 砂糖 じゃがいも せんべい	豚肉 牛乳	(みかん) もやし パセリ キャベツ カリフラワー 人参 パナナ	塩 こしょう みそ コンソメの素 マヨ・ドレ
16	金	ゼリー	米粉ロール 鶏肉と白菜のシチュー 大根サラダ いよかん	牛乳 ☆マカロニあべかわ	(ゼリー) 米粉ロール じゃがいも 油 マカロニ 砂糖	鶏肉 ハム 牛乳 きな粉	白菜 人参 玉ねぎ グリンピース 大根 きゅうり いよかん	シチューの素 酢 塩
19	月	野菜ジュース チーズ	カレー風味のトマトライス コンソメスープ パナナ	牛乳 サブレ	米 油 砂糖 じゃがいも サブレ	(チーズ) 豚肉 ハム 牛乳	(野菜ジュース) 玉ねぎ 人参 にんにく しょうが コーン缶 トマトピューレ キャベツ もやし パナナ	カレー粉 コンソメの素 塩 こしょう
20	火	牛乳 お魚せんべい	ごはん 白身魚の磯辺揚げ みそ汁 ほうれん草サラダ	りんごジュース せんべい	(お魚せんべい) 米 片栗粉 油 ごま せんべい	(牛乳) メルルーサ 豆腐 <u>かまぼこ</u>	青のり かぼちゃ 白菜 大根 わかめ 法れん草 キャベツ 人参 りんごジュース	しょうゆ かつお節(だし) みそ マヨ・ドレ
21	水	牛乳 りんご	五目チャーハン チンゲンサイスープ ポテトサラダ	牛乳 ケーキ	米 油 じゃがいも ケーキ	焼き豚 ハム 牛乳	(りんご) 玉ねぎ 人参 ビーマン ねぎ チンゲンサイ もやし コーン缶 ブロッコリー	しょうゆ 酒 塩 中華の素 マヨ・ドレ
22	木	ヨーグルト	ごはん とりすき風煮 みそ汁 酢の物	牛乳 ☆麩かりんとう	米 油 麩 黒糖	(ヨーグルト) 鶏肉 高野豆腐 油揚げ 牛乳	ねぎ <u>糸こんにゃく</u> 白菜 しゅんぎく 大根 ごぼう わかめ きゅうり みかん缶	酒 しょうゆ かつお節(だし) みそ 酢 塩
26	月	牛乳 ボーロ	和風マーボー丼 みそ汁 ゆかりあえ	牛乳 みたらし団子	(ボーロ) 米 油 砂糖 片栗粉 ごま油 みたらし団子	豚ミンチ 豆腐 油揚げ 牛乳	しょうが 玉ねぎ 人参 ねぎ かぶ 小松菜 白菜 きゅうり	かつお節(だし) しょうゆ みそ ゆかり
27	火	牛乳 ビスケット	ごはん さわらの竜田揚げ かきたま汁 コーンサラダ	牛乳 みかん缶 クラッカー	(ビスケット) 米 片栗粉 油 焼麩 クラッカー	さわら 卵 ハム チーズ 牛乳	玉ねぎ ねぎ キャベツ きゅうり コーン缶 みかん缶	しょうゆ 酒 かつお節(だし) 塩 マヨ・ドレ
28	水	フルーツジュース お魚せんべい	ちらし寿司 すまし汁 みかん	牛乳 ひなあられ	(お魚せんべい) 米 砂糖 油 ひなあられ	卵 さけフレーク 牛乳	(フルーツジュース) かんぴょう 人参 しいたけ きゅうり かぶ えのきたけ わかめ みかん	こんぶ(だし) 酢 塩 みりん しょうゆ かつお節(だし)
29	木	牛乳 ソフトせんべい	ごはん 炒り豆腐 沢煮碗 りんご	牛乳 ☆ドーナツ	(ソフトせんべい) 米 油 砂糖 ホットケーキミックス	豆腐 鶏ミンチ 卵 牛乳 絹ごし豆腐	人参 玉ねぎ グリンピース 大根 小松菜 れんこん ごぼう りんご	かつお節(だし) しょうゆ みりん 塩
毎	土		牛乳			牛乳		
毎月19日は「食育の日」 ☆ 手作りおやつ				注)B.P=ベーキングパウダー マヨ・ドレ=マヨネーズ風ドレッシング * 献立表は上記のように予定しておりますが、変更になる場合があります。また、乳児については発達の状態に応じて材料が変更になる場合もありますのでご了承ください				