



平成31年 2月 幼児食 予定献立表



愛の泉保育園

日	曜日	献立名	おやつ	備考	きいろの食品 (カや熱となる)	あかの食品 (血や肉となる)	みどりの食品 (体の調子を整える)
1	金	和風そぼろ丼 胡瓜のみぞれ和え ごぼうのみそ汁 りんご	ふかしじゃが芋 黒糖 酪農牛乳	黒糖はカルシウムや鉄分などが含まれています。腸内環境もよくなります！	胚芽米 ジャが芋	刻みのり 合ミンチ 沖縄豆腐 わかめ 鶏むね肉 酪農牛乳	人参 いんげん 乾燥椎茸 生姜 大根 胡瓜 ごぼう りんご
2	土	胚芽米雑穀御飯 肉豆腐炒め 南瓜のみそ汁 グレープフルーツ	スティックパン 酪農牛乳	寒い時期に収穫するほうれん草！ビタミンが多くて風邪予防になります	胚芽米 押麦 もちきび パン	豚肉 沖縄豆腐 酪農牛乳	玉葱 乾燥椎茸 ほうれん草 南瓜 しめじ にはら グレープフルーツ
4	月	胚芽米雑穀御飯 さんまの梅煮 (12オクラは白身魚) おからイリチー 大根の味噌汁 いちご	せんべい チーズ 豆乳ココア	さんまの小骨まで柔らかく煮てカルシウムを摂りましょう！	胚芽米 押麦 もちきび せんべい	さんま 白身魚 おから 豚肉 ひじき わかめ チーズ 豆乳	人参 乾燥椎茸 にはら 大根 豆みょう いちご
5	火	パンプキンロールパン チキングラタン チョップドサラダ 野菜のスープ ドライブルーン	ポロポロジュシー 小魚	かつお節のダシの香りがするポロポロジュシー人気メニューです！	パン マカロニ さつま芋 胚芽米	鶏肉 チーズ ささみ 豚肉 レッドキドニー かえり	玉葱 人参 みずな ブロッコリー 枝豆 クリームコーン缶 赤ピーマン キャベツ ブルーベリー 乾燥椎茸 ほうれん草
6	水						
7	木	牛丼 ステック野菜 愛の泉ファイトスープ オレンジ	スイートポテト パン 酪農牛乳	スティック野菜で生の野菜の食感や香りを感じます！	胚芽米 パン	牛肉 酪農牛乳	玉葱 人参 ごぼう グリーンピース 胡瓜 こんにゃく 大根 黄ピーマン キャベツ 南瓜 オレンジ
8	金	愛の泉花カレーライス 大根サラダ 野菜フルーツジュース	ヨーグルト ウエハース	じゃが芋の収穫に感謝してみんなでカレーパーティー！	胚芽米 ジャが芋 ウエハース	豚肉 固形ヨーグルト	にんにく 生姜 玉葱 人参 南瓜 りんご 大根 胡瓜
9	土	胚芽米雑穀御飯 マーボー豆腐 ほうれん草のすまし汁 バナナ	ブルーベリーパン 酪農牛乳	保育園のマーボー豆腐はお味噌とかがき油を使ったやさしい味です	胚芽米 押麦 もちきび パン	豚ミンチ 沖縄豆腐 酪農牛乳	にんにく 生姜 玉葱 乾燥椎茸 バナナ グリーンピース ほうれん草 えのき
12	火	胚芽米雑穀御飯 和風厚焼き卵 ひじきイリチー キャベツのみそ汁 グレープフルーツ	パンプキンスープ 野菜クラッカー	南瓜には体を温める働きがあります温かいスープを飲んで風邪予防！	胚芽米 押麦 もちきび クラッカー	沖縄豆腐 鶏ミンチ 卵 ひじき 豚肉 大豆 ミルク スキムミルク	人参 ねぎ 乾燥椎茸 いんげん キャベツ もやし 南瓜 玉葱 グレープフルーツ
13	水	ハヤシライス マッシュポテト 絹ごし豆腐のすまし汁 フルーツゼリー	ドーナッツ 豆乳	ハヤシライスにスキムミルクを入れてカルシウムアップ↑↑	胚芽米 ジャが芋 ドーナッツ ゼリー	豚肉 スキムミルク 酪農牛乳 豆乳 絹ごし豆腐	玉葱 人参 まいたけ ホールトマト缶 パセリ しめじ みつば
14	木	胚芽ロールパン ミートスパゲティ 白菜とりんごのサラダ 豆乳 オレンジ	いなり寿司 小魚	りんごと白菜の美味しい時期ですね旬の食材はビタミンが豊富です	胚芽パン ごま スパゲティ はちみつ 胚芽米	合ミンチ チーズ 調製豆乳 油揚げ カエリ	玉葱 ピーマン セロリー 乾燥椎茸 にんにく オレンジ ホールトマト缶 人参 白菜 りんご ホールコーン缶
15	金	雑穀御飯 魚のコーン焼き 人参シリシリー 鶏レバー汁 りんご	ちんすこう 豆乳	レバーが苦手な子も鶏レバーだと食べ易くて美味しいですよ！	胚芽米 ジャが芋 雑穀ミックス	白身魚 ツナ缶 卵 鶏レバー 鶏もも肉 調製豆乳	クリームコーン缶 パセリ 人参 にはら キャベツ 大根 にんにく りんご

*朝の補食は3歳未満児のみです。

*材料、その他の都合により献立を一部変更することがあります。





平成31年 2月 幼児食 予定献立表



愛の泉保育園

日	曜日	献立名	おやつ	備考	きいろの食品 (力や熱となる)	あかの食品 (血や肉となる)	みどりの食品 (体の調子を整える)
16	土	鶏肉と根菜の丼 かき卵味噌汁 ぶどう	カステラ 豆乳	ごぼうやれんこんを カミカミ! 子供達も大好きです	胚芽米 ごま カステラ	刻みのり 鶏もも肉 厚揚げ 卵 調製豆乳	ごぼう 人参 ぶどう れんこん いんげん 貝割れ大根
18	月	胚芽米雑穀御飯 さばのみそ焼き (1.2クラスは白身魚) パイパイリチー かちゅー湯 バナナ	きなこ餅 小魚 麦茶	さばは体にいい 脂肪分が豊富です 幼児期から色々な 魚を食べてみま しょう!	胚芽米 押麦 もちきび すりごま もち米	さば 白身魚 豚肉 刻み昆布 厚揚げ 糸削り節 きな粉 カエリ	生姜 パパイア 人参 長ねぎ バナナ
19	火	フィッシュバーガー 千切りキャベツ ミネストローネ みかん	クファージュシー 酪農牛乳	お肉も豆も野菜も いろいろ入ってる ミネストローネ よく食べますよ!	バーガーパン 押麦 胚芽米	白身魚 卵 豚肉 鶏むね肉 ひじき レッドキドニー缶 酪農牛乳	キャベツ 人参 玉葱 大根 トマト缶 葱 みかん 乾燥椎茸
20	水	赤飯 味付けのり 厚揚げ豆腐のみぞれ煮 ポイルブロッコリー ソーキ汁 グレープフルーツ	ワッフル 酪農牛乳	骨付きのソーキ 上手に食べれる かな?	胚芽米 もち米 さつま芋 ごま ワッフル	小豆水煮缶 昆布 豚ソーキ肉 のり 酪農牛乳 厚揚げ豆腐	大根 ブロッコリー 島人参 葱 グレープフルーツ
21	木	お誕生会 (お弁当・すいとろ)	お誕生ケーキ 牛乳	2月生まれのお ともだち~ おめでとう ございます!			
22	金	中華丼 粉吹き芋 卵スープ みかん	麩△麩△ 小魚 豆乳	青のり粉は鉄分 カルシウムが豊富 色々な物に使って 栄養価アップ↑↑	胚芽米 ジャガ芋 車心	豚肉 うすらの卵缶 あおりの粉 卵 ミルク スキムミルク ク カエリ 調製豆 乳	白菜 人参 玉葱 生しいたけ みかん ホールコーン缶 たけのこ水煮 葱
23	土	チキンカレー わかめのすまし汁 ぶどう	ブルーベリー タルト 酪農牛乳	カレーや丼や 一品料理には汁物や 和え物等を添えて バランスを調べます	胚芽米 ジャガ芋 はちみつ ブルーベリータルト	鶏もも肉 わかめ スキムミルク 酪農牛乳	にんにく 生姜 玉葱 人参 ブロッコリー えのき みつば ぶどう
25	月	胚芽米雑穀御飯 チキンの照煮 野菜チャンプルー かちゅー湯 フルーツゼリー	ミルククリーム パン 酪農牛乳	大人気かちゅー湯! 体も元気になって 味覚も育てます。	胚芽米 押麦 もちきび ゼリー パン	鶏もも肉 沖縄豆腐 ツナ缶 糸削り節 酪農牛乳	玉葱 生姜 にんにく キャベツ 人参 いんげん 長ねぎ
26	火	野菜そば 山芋イリチー いちご	からし菜おにぎり 豆乳	大きさを勝負する 山芋! 大きなものは 100kg超える そうですよ!	沖縄そば 山芋 胚芽米 ごま	豚肉 ベーコン しらす干し 調製豆乳	キャベツ 人参 もやし 玉葱 いら いちご からしな
27	水	黒米御飯 きびなご唐揚げ 千切りイリチー アーサの味噌汁 オレンジ	シークワサー ゼリー たまごパン	小魚カミカミ! 骨まで食べて カルシウムアップ↑	胚芽米 黒米 ゼリー 卵パン	きびなご 白身魚 豚肉 刻み昆布 アーサ	切干大根 人参 乾燥椎茸 えのき 長ねぎ オレンジ
28	木	カレーチャーハン バンバンジーサラダ トマトと卵のスープ チーズ バナナ	枝豆 玄米棒 酪農牛乳	卵は栄養満点で ビタミンC以外の 栄養素すべてを 含んでいます。	胚芽米 すりごま 玄米棒	合ミンチ 卵 ささみ チーズ 酪農牛乳	玉葱 バナナ トマト マッシュルーム缶 ホールコーン缶 葱 グリーンピース 大根 胡瓜 えだまめ

*朝の補食は3歳未満児のみです。

*材料、その他の都合により献立を一部変更することがあります。



平成31年 2月 離乳食献立表

愛の泉保育園

月	火	水	木	金	土
<p>子供の食リズム 子供も大人と同じように体を動かして空腹を感じます 午前中は散歩に出かけたり、公園で遊んだり お腹を空かせて食事をしましょう！ 好き嫌いなく何でも、おいしく食べれると思います。</p>					<p>1 お粥 鶏肉の柔らかか煮 大根煮物 かつおだし汁 りんご</p> <p>2 お粥 煮豆腐 グレープフルーツ 野菜煮物 南瓜のみそ汁</p>
<p>4 お粥 煮魚 野菜煮物 かつおだし汁 いちご</p> <p>5 お粥 チキンの柔らかか煮 野菜煮物 かつおだし汁 プルーン</p> <p>6</p> <p style="text-align: center;">遠足</p> <p style="text-align: center;"></p>			<p>7 お粥 煮奴 野菜煮物 かつおだし汁 オレンジ</p> <p>8 お粥 豚肉の柔らかか煮 野菜煮物 かつおだし汁</p> <p>9 お粥 豚肉の柔らかか煮 野菜煮物 かつおだし汁 パナナ</p>		
<p>野菜雑炊 さつま芋の煮物</p> <p>米 白身魚 玉葱 人参 おから 豚肉 ひじき 大根 いちご 南瓜 さつま芋 絹ごし豆腐 かつお節</p> <p>ポロポロジュシー 南瓜煮物</p> <p>米 鶏肉 玉葱 人参 ブロccoli さつま芋 枝豆 赤ピーマン ささみ かつお節 ほうれん草 南瓜 レッドキドニー</p>			<p>野菜雑炊 ふかしじゃが芋</p> <p>米 鶏肉 玉葱 人参 大根 胡瓜 インゲン 南瓜 豆腐 ごぼう りんご かつお節 じゃが芋</p> <p>野菜雑炊 ブルーン</p> <p>米 鶏肉 玉葱 人参 人参 ごぼう グリーンピース 大根 胡瓜 黄ピーマン キャベツ 南瓜 ブルーン</p> <p>野菜雑炊 ヨーグルト</p> <p>米 豚肉 玉葱 人参 じゃが芋 南瓜 大根 胡瓜 ヨーグルト かつお節 絹ごし豆腐</p> <p>野菜雑炊 南瓜煮物</p> <p>米 豆腐 玉葱 豚肉 人参 グリーンピース ほうれん草 パナナ 南瓜 かつお節</p>		
<p>11</p> <p style="text-align: center;">建国記念日</p> <p style="text-align: center;"></p>			<p>12 お粥 豆腐の煮物 野菜煮物 グレープフルーツ キャベツのみそ汁</p> <p>13 お粥 豚肉の柔らかか煮 野菜煮物 かつおだし汁</p> <p>14 お粥 煮奴 野菜煮物 かつおだし汁 オレンジ</p> <p>15 お粥 煮魚 野菜煮物 かつおだし汁 りんご</p> <p>16 お粥 鶏肉の柔らかか煮 ごぼうの柔らかか煮 かつおだし汁 ぶどう</p>		
<p>パンPKンスープ せんべい</p> <p>米 豆腐 玉葱 人参 ひじき 豚肉 インゲン キャベツ もやし かつお節 グレープフルーツ ベビー用菓子</p> <p>野菜雑炊 さつま芋の煮物</p> <p>米 豚肉 人参 玉葱 じゃが芋 絹ごし豆腐 さつま芋 南瓜 かつお節</p> <p>野菜雑炊 南瓜煮物</p> <p>米 絹ごし豆腐 玉葱 人参 ピーマン セロリ 白菜 オレンジ 南瓜 かつお節</p> <p>野菜雑炊 じゃが芋煮物</p> <p>米 白身魚 玉葱 人参 キャベツ 鶏レバー 鶏肉 じゃが芋 大根 かつお節 南瓜 りんご</p> <p>野菜雑炊 ブルーン</p> <p>米 玉葱 人参 鶏肉 ごぼう インゲン ぶどう 絹ごし豆腐 南瓜 かつお節</p>			<p>18 お粥 煮魚 野菜煮物 かつおだし汁 パナナ</p> <p>19 お粥 煮魚 野菜煮物 かつおだし汁 みかん</p> <p>20 お粥 豚肉の柔らかか煮 野菜煮物 グレープフルーツ かつおだし汁</p> <p>21</p> <p style="text-align: center;">お誕生会</p> <p style="text-align: center;"></p> <p>22 お粥 豚肉の柔らかか煮 野菜煮物 かつおだし汁 みかん</p> <p>23 お粥 鶏肉の柔らかか煮 野菜煮物 かつおだし汁 ぶどう</p>		
<p>野菜雑炊 芋ときなこのマッシュ</p> <p>米 白身魚 玉葱 人参 絹ごし豆腐 かつお節 豚肉 きなこ さつま芋 南瓜 パナナ</p> <p>野菜雑炊 ヨーグルト</p> <p>米 白身魚 玉葱 人参 キャベツ 鶏肉 大根 みかん 豚肉 かつお節 絹ごし豆腐 ヨーグルト</p> <p>野菜雑炊 南瓜煮物</p> <p>米 豚肉 人参 玉葱 さつま芋 大根 かつお節 島人参 南瓜 絹ごし豆腐 グレープフルーツ</p> <p>野菜雑炊 じゃが芋煮物</p> <p>米 白身魚 玉葱 人参 キャベツ 鶏レバー 鶏肉 じゃが芋 大根 かつお節 南瓜 りんご</p> <p>野菜雑炊 南瓜煮物</p> <p>米 鶏肉 玉葱 人参 じゃが芋 ブロccoli ぶどう かつお節 南瓜 絹ごし豆腐</p>			<p>18 お粥 煮魚 野菜煮物 かつおだし汁 パナナ</p> <p>19 お粥 煮魚 野菜煮物 かつおだし汁 みかん</p> <p>20 お粥 豚肉の柔らかか煮 野菜煮物 グレープフルーツ かつおだし汁</p> <p>21</p> <p style="text-align: center;">お誕生会</p> <p style="text-align: center;"></p> <p>22 お粥 豚肉の柔らかか煮 野菜煮物 かつおだし汁 みかん</p> <p>23 お粥 鶏肉の柔らかか煮 野菜煮物 かつおだし汁 ぶどう</p>		
<p>25 お粥 鶏肉の柔らかか煮 野菜の煮物 かつおだし汁</p> <p>26 お粥 豚肉の柔らかか煮 野菜の煮物 かつおだし汁 いちご</p> <p>27 お粥 煮魚 野菜煮物 かつおだし汁 オレンジ</p> <p>28 お粥 鶏肉の柔らかか煮 野菜煮物 かつおだし汁 パナナ</p>			<p>野菜雑炊 さつま芋の煮物</p> <p>米 鶏肉 玉葱 人参 キャベツ いんげん かつお節 南瓜 絹ごし豆腐 さつま芋</p> <p>しらす粥 南瓜煮物</p> <p>米 豚肉 玉葱 人参 キャベツ もやし 南瓜 絹ごし豆腐 からし菜葉先 しらす干し かつお節</p> <p>野菜雑炊 ブルーン</p> <p>米 白身魚 玉葱 人参 豚肉 オレンジ 南瓜 絹ごし豆腐 かつお節 ブルーン</p> <p>野菜雑炊 枝豆</p> <p>米 ささみ 玉葱 人参 グリーンピース 大根 南瓜 胡瓜 トマト パナナ かつお節 枝豆</p>		
<p>野菜雑炊 さつま芋の煮物</p> <p>米 鶏肉 玉葱 人参 キャベツ いんげん かつお節 南瓜 絹ごし豆腐 さつま芋</p> <p>しらす粥 南瓜煮物</p> <p>米 豚肉 玉葱 人参 キャベツ もやし 南瓜 絹ごし豆腐 からし菜葉先 しらす干し かつお節</p> <p>野菜雑炊 ブルーン</p> <p>米 白身魚 玉葱 人参 豚肉 オレンジ 南瓜 絹ごし豆腐 かつお節 ブルーン</p> <p>野菜雑炊 枝豆</p> <p>米 ささみ 玉葱 人参 グリーンピース 大根 南瓜 胡瓜 トマト パナナ かつお節 枝豆</p>					

* 材料、その他の都合により献立を一部変更する事があります。