



2023年 2月 幼児食 予定献立表

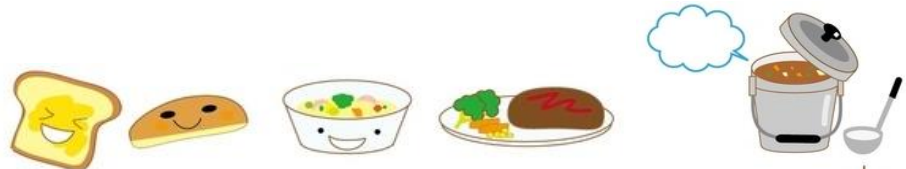


愛の泉保育園

日	曜日	献立名	おやつ	備考	あかの食品 (血や肉となる)	きいろの食品 (力や熱となる)	みどりの食品 (体の調子を整える)
1	水	胚芽米雑穀御飯 ひじき佃煮 煮魚 豆腐チャンプルー 大根のみそ汁 りんご	揚げパン 酪農牛乳	ひじきの佃煮や 小魚佃煮、不足がちな カルシウム強化に いいですね ご家庭でも是非!	ひじき 赤魚 沖縄豆腐 豚肉 油揚げ きな粉 酪農牛乳	胚芽米 押麦 もちきび 白ごま コッペパン	生姜 人参 キャベツ にら 大根 葱 りんご
2	木	タコライス 小魚 愛の泉ファイトスープ はつみつレモンラッシャー	黒糖棒 バナナ 酪農牛乳	園のタコライスは ミートの中に漬した 大豆を混ぜています 脂肪分は減って蛋白質 は多くなります	チーズ 合ミンチ 大豆 カエリ プレーンヨーグルト 酪農牛乳	胚芽米 はちみつ 黒糖棒	玉葱 トマト缶 人参 レタス トマト 南瓜 キャベツ レモン バナナ
3	金	お別れ遠足	お菓子 すいとう	遠足、楽しみですね!			
4	土	胚芽米御飯 パンプキンシチュー わかめのすまし汁 ドライブルーン	おにぎり 酪農牛乳	南瓜はビタミンが 豊富です、病気に 負けない元気な体作 ります	鶏むね肉 わかめ スキムミルク 味付けのり 酪農牛乳	胚芽米 ジャガイモ	南瓜 人参 玉葱 白菜 生しいたけ クリームコーン缶 ブルーベリー
6	月	和風そぼろ丼 大根甘酢和え ほうれん草のみそ汁 バナナ	紅いもパン 酪農牛乳	お肉のそぼろに 漬したお豆腐を混ぜて 栄養満点! 脂肪分は 減って、蛋白質は多くな ります	刻みのり 豚ミンチ 沖縄豆腐 わかめ 酪農牛乳	胚芽米 パン	人参 いんげん 乾燥椎茸 生姜 大根 ほうれん草 バナナ
7	火	沖縄そば からし菜白和え りんご	味噌おにぎり 酪農牛乳	大好きな沖縄そば 副菜のからし菜の 白和えも食べて バランスを整えます	豚肉 沖縄豆腐 ツナ缶 三枚肉 味付けのり 酪農牛乳	沖縄そば 白ごま 胚芽米	玉葱 人参 葱 からしな りんご
8	水	胚芽米雑穀御飯 魚のから揚げ タマネーイリチー チムシンジ汁 たんかん	お豆腐ブラウニー 酪農牛乳	お豆腐ブラウニーは 卵も乳製品も使って いません、ドライ フルーツの甘味と酸味 が美味しいです	白身魚 豚肉 豚レバー 酪農牛乳 絹ごし豆腐	胚芽米 押麦 もちきび 小麦粉 じゃが芋	キャベツ 人参 玉葱 いんげん 大根 島人参 にんにく みかん クランベリー
9	木	とうもろこし御飯 チキントマト煮 マッシュポテト かちゅー湯 ドライブルーン	たまごパン 酪農牛乳	とうもろこし御飯 コーンの甘味と プチプチとした食感 が子供たちに人気 です	鶏もも肉 チーズ 酪農牛乳 糸削り節	胚芽米 もちきび じゃが芋 卵パン	ホールコーン缶 玉葱 大根 セロリー トマト パセリ 長ねぎ ブルーン
10	金	五目チャーハン カエリの佃煮 スティック胡瓜 白菜と生姜のスープ バナナ	パンプキンサンド 酪農牛乳	子供たちは春雨の 食感が好きで キラキラしてる〜 と言って野菜も 一緒によく食べます	豚ミンチ 卵 カエリ 鶏むね肉 酪農牛乳	胚芽米 白ごま はるさめ 食パン	人参 乾燥椎茸 胡瓜 コーン缶 白菜 生姜 グリーンピース バナナ 南瓜
13	月	胚芽米雑穀御飯 豚ソーキのオレンジ煮 (1.2歳児はスライス肉) ブロッコリーソテー 絹ごし豆腐のみそ汁 ブルーベリー	チリコンカン クラッカー 乳酸ドリンク	ソーキ上手に食べれる かな?練習してみま しょう!	豚ソーキ 豚肉 鶏むね肉 わかめ 絹ごし豆腐 大豆 豚ミンチ レッドキドニー缶	胚芽米 もちきび 押麦 マーメイド ノンソルトクラッカー	ブロッコリー 人参 玉葱 ブルーン カットトマト缶 にんにく
14	火	胚芽米雑穀御飯 鮭のクリームソースかけ 大根イリチー ほうれん草のみそ汁 りんご	黒糖くずもち 酪農牛乳	『1日1個のりんご は医者いらず』と いうことわざがあり ます 年中出回って いますが、今が旬です	鮭 酪農牛乳 豚肉 きな粉	胚芽米 押麦 もちきび 小麦粉 芋くず タビオカ	玉葱 えのき しめじ 大根 人参 にら ほうれん草 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。





2023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	あかの食品 (血や肉となる)	きいろの食品 (力や熱となる)	みどりの食品 (体の調子を整える)
15	水	豚肉と野菜の カレーライス グリーンサラダ わかめのすまし汁 たんかん	かまぼこおにぎり	初挑戦のおやつ かまぼこおにぎり 上手に作れるように 頑張ります！	豚肉 スキムミルク わかめ 魚すりみ 卵	胚芽米 ジャガイモ	にんにく 生姜 玉葱 人参 南瓜 りんご レタス コーン缶 レッドキャベツ ニラ トマト みかん
16	木	お誕生会 (お弁当・すいとう)	お誕生ケーキ 酪農牛乳	2月生まれのおともだちへ おめでとうございます			
17	金	胚芽米雑穀御飯 納豆けずり和え きびなご唐揚げ (1.2歳児は白身魚) 筑前煮 さつま芋のみそ汁 たんかん	コーンスープ 野菜クラッカー	沖縄の美味しい たんかん、とても 甘くておいしいです よね、週末は家族で タンカン狩りは どうですか？	納豆 糸削り節 きびなご 白身魚 鶏もも肉 豚ばら肉 わかめ スキムミルク	胚芽米 押麦 もちきび 小麦粉 さといも さつま芋 野菜クラッカー	大根 人参 ごぼう 乾燥椎茸 玉葱 クリームコーン缶 南瓜 みかん
18	土	お弁当	焼き菓子 酪農牛乳				
20	月	胚芽米雑穀御飯 魚のタルタルソースかけ クープイリチー かちゅー湯 たんかん	ふかし芋 酪農牛乳	クープイリチーは 意外ですが、沖縄の 子供達大好きです、 栄養満点なのでお家 でも作ってみてね！	白身魚 刻み昆布 卵 豚肉 糸削り節 酪農牛乳	胚芽米 押麦 もちきび 小麦粉 さつま芋	玉葱 赤ピーマン パセリ 切干大根 にんにく 生姜 大根 人参 乾燥椎茸 長ねぎ みかん
21	火	うっちゃんライス スープカレー ゆでたまご 大根とセロリの甘酢和え みかんヨーグルト	コーンの蒸しパン 酪農牛乳	ひまわり組さんは 小学校給食にむけて ゆで卵の皮むきに チャレンジです	鶏もも肉 卵 プレーンヨーグルト 酪農牛乳	胚芽米 小麦粉	キャベツ 人参 南瓜 玉葱 トマト缶 にんにく 生姜 大根 セロリー みかん缶 クリームコーン缶 ホールコーン缶
22	水	胚芽米雑穀御飯 味付けのり さばのトマトソースかけ (1.2歳児は白身魚) ポテトサラダ 大根の味噌汁 ドライブルー	ちんすこう	大人気のちんすこう 簡単なのでお家でも 挑戦してみてください いね！	味付けのり さば 卵 スキムミルク 鶏むね肉	胚芽米 押麦 もちきび 小麦粉 はちみつ ジャガイモ	にんにく トマト カットトマト缶 胡瓜 人参 大根 えのき 葱 ブルーン
24	金	胚芽米雑穀御飯 和風厚焼き卵 ピーマンソテー かちゅー湯 バナナ	玄米ジュース	春菊の美味しい時期 です、ジュースに 入れて香りを楽しみ ましょう	沖縄豆腐 鶏ミンチ 卵 鶏もも肉 豚肉 糸削り節	胚芽米 押麦 もちきび 玄米	人参 ねぎ 乾燥椎茸 玉葱 ビーマン 赤ピーマン 春菊 黄ピーマン 長ねぎ バナナ
25	土	胚芽米御飯 筑前煮 ほうれん草のみそ汁 たんかん	おにぎり 酪農牛乳	ほうれん草は ビタミンAが豊富 皮膚や髪の毛を きれいにします	のり佃煮 鶏もも肉 味付けのり 酪農牛乳	胚芽米 さといも	大根 人参 れんこん 乾燥椎茸 ほうれん草 みかん
27	月	胚芽米雑穀御飯 チキンの照煮 ひじきイリチー キャベツとまいたけの みそ汁 ドライブルー	ヨーグルト 星せんべい	食物繊維やカリウムの 多いまいたけ 免疫力も高めてくれ ます	鶏もも肉 ひじき 豚肉 大豆 ヨーグルト	胚芽米 押麦 もちきび せんべい	大根 玉葱 人参 ブロッコリー 生姜 にんにく キャベツ まいたけ ブルーン
28	火	野菜そば 山芋イリチー りんご	ゆかりおにぎり チーズ	山芋の大きさを勝負 する、山芋スープ、 大きな物は100kg を超えるそうです	豚肉 豚ばら肉 チーズ	沖縄そば 山芋 胚芽米	キャベツ 人参 玉葱 にら 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。

