



2月 幼児食献立表



つぼみっ子保育園
栄養士 照屋恵美

令和5年 ※午前おやつ(1~2歳児) 午後おやつ(1~5歳児)

日曜日	果物 緑	昼食	おもな食材(食品)			日曜日	果物 緑	昼食	おもな食材(食品)		
			赤(血や肉になるもの)	黄(熱や力になるもの)	緑(体調を整えるもの)				赤(血や肉になるもの)	黄(熱や力になるもの)	緑(体調を整えるもの)
1 水	バナナ	肉うどん	豚肉 かまぼこ	うどん	長ネギ 玉ねぎ	15 水	パイナップル	ご飯	白米		
		ほうれん草の白和え	木綿豆腐 ツナ缶		ほうれん草 人参			サバのカレー揚げ	サバ		トマト
		ポテトフライ		フライドポテト			筑前煮	鶏肉	こんにやく	大根 人参 ごぼう 絹さや	
							ソーメン汁	ソーメン		ねぎ	
	午後おやつ	鮭おにぎり	鮭	白米			りんごケーキ	卵 牛乳	ケーキMIX パター 砂糖	りんご	
		牛乳	牛乳				牛乳				
2 木	パイナップル	玄米ご飯		白米 玄米		16 木	りんご	もちきびご飯	白米 もちきび		
		魚の西京焼き	白身魚		ブロッコリー			カラフルマーボー豆腐	豚ミンチ		長ネギ 人参 ピーマン
		きんぴらごぼう	ちきあぎ		ごぼう 人参 小松菜		春雨サラダ	ハム	春雨	胡瓜	
		なめこ汁	絹豆腐		なめこ ねぎ		卵スープ	卵		小松菜	
	午後おやつ	カルピス		カルピス			アガラサー	牛乳	強力粉 黒糖 重曹		
		バナナ クラッカー		クラッカー	バナナ		牛乳	牛乳			
3 金	みかん	節分鬼ライス	鶏肉 ウィンナー ちくわ	白米	玉ねぎ 人参 グリンピース パプリカ	17 金	お弁当会				
		スパンテー		スパゲティ	人参 ピーマン						
		ブロッコリーサラダ			ブロッコリー コーン						
		アーサ汁	アーサ 絹豆腐								
	午後おやつ	ぜんざい		金時豆 押し麦 黒糖 砂糖							
		せんべい		せんべい							
4 土	生活発表会					18 土	バナナ	ひき肉親子どんぶり	鶏ミンチ 卵	白米	人参 玉ねぎ かいわれ
								胡瓜の和え物	ツナ缶		胡瓜 コーン
							大根のみそ汁	アーサ		大根 ねぎ	
	午後おやつ	お楽しみおやつ									
6 月	オレンジ	もちきびご飯		白米 もちきび		20 月	オレンジ	大根チキンカレー	鶏肉	白米 じゃが芋	玉ねぎ 人参 大根 GP
		きびなごの唐揚げ	きびなご		トマト			コールスローサラダ		マヨネーズ	キャベツ 胡瓜 りんご 人参
		ひじき炒め	ひじき 豚肉	しらたき	人参 には		ワカメスープ	ワカメ		玉ねぎ ねぎ	
		豆腐のみそ汁	厚揚げ		白菜 ねぎ						
	午後おやつ	オートミールクッキー	卵	バター 砂糖 小麦粉			サーターアンドギー	卵	小麦粉 砂糖 BP		
		牛乳	牛乳	ベーキングパウダー オートミール			牛乳	牛乳			
7 火	バナナ	ゆかりご飯		白米 ゆかり		21 火	たんかん	ご飯 納豆みそ	納豆	白米	
		豚肉の野菜巻煮	豚肉		人参 いんげん			チーズちくわ揚げ	ちくわ チーズ	てんぷら粉	
		クレープイリチー	ちきあぎ 昆布	こんにやく	切干大根 には		かりかり胡瓜			胡瓜	
		ゆし豆腐	ゆし豆腐		ねぎ		鶏汁	鶏肉	こんにやく	冬瓜 人参 ねぎ	
	午後おやつ	アメリカンドック	ウィンナー 卵 牛乳	ケーキMIX			マシュマロおこし	ココア	マシュマロ オートミール		
		牛乳	牛乳				牛乳	牛乳	コーンフレーク パター		
8 水	たんかん	ミートスパゲティ		スパゲティ	玉ねぎ 人参 セロリー コーン	22 水	りんご	中身そば	中身 豚肉	沖縄そば こんにやく	椎茸 ねぎ
		かみかみあえ	サキイカ		人参 胡瓜 キャベツ			大根の和え物	ツナ缶		大根 胡瓜
		ワカメスープ	ワカメ		玉ねぎ		金時豆の甘煮		金時豆 黒糖 砂糖		
	午後おやつ	切干大根おにぎり		白米 ごま	切干大根 人参		いなり寿司	いなり皮	白米	人参 椎茸	
		魚肉ソーセージ	魚肉ソーセージ				お茶				
9 木	りんご	ご飯		白米		24 金	オレンジ	麦ご飯		白米 押し麦	
		魚の天ぷら	白身魚	てんぷら粉	トマト 春菊			鮭のオーロラソース焼き	鮭	マヨネーズ	トマト
		豆腐チャンプルー	豚肉 厚揚げ		キャベツ 玉ねぎ 人参 には		麩チャンプルー	卵 ポーク	車麩	キャベツ 玉ねぎ 人参 には	
		冬瓜のみそ汁			冬瓜 しめじ ねぎ		ゆし豆腐	ゆし豆腐		ねぎ	
	午後おやつ	チョコチップスコーン	牛乳	バター チョコ ケーキMIX			ハムチーズサンド	ハム チーズ	パン マヨネーズ		
		牛乳	牛乳				牛乳	牛乳			
10 金	パイナップル	麦ご飯		白米 押し麦		25 土	バナナ	ドライカレー	豚ミンチ	白米	玉ねぎ 人参 ピーマン コーン
		鶏肉のソース焼き	鶏肉		コーン			胡瓜の和え物	ワカメ ツナ缶		胡瓜
		ジャーマンポテト	ベーコン	じゃが芋	玉ねぎ 人参 ピーマン		コンソメスープ			玉ねぎ 人参 ねぎ	
		白菜のみそ汁			白菜 えのき茸 ねぎ						
	午後おやつ	揚げパン	きなこ	パン 砂糖			お楽しみおやつ				
		牛乳	牛乳								
13 月	ヨーグルト	ご飯		白米		27 月	りんご	ご飯		白米	
	あえ	ブラウンシチュー	豚肉	じゃが芋	玉ねぎ 人参 ブロッコリー			豚肉のみそ漬焼き	豚肉		玉ねぎ いんげん
		トマトサラダ	卵	マヨネーズ	トマト コーン 胡瓜		マカロニサラダ	卵	マカロニ マヨネーズ	胡瓜 人参	
		ワカメスープ	わかめ		玉ねぎ		冬瓜のすまし汁	ワカメ		冬瓜 ねぎ	
	午後おやつ	バレンタインクッキー	牛乳	バター 砂糖 ケーキMIX			芋天ぷら		さつま芋 てんぷら粉		
		牛乳	牛乳				牛乳	牛乳			
14 火	いちご	パン		パン		28 火	みかん	麦ご飯		白米 押し麦	
		ミートボール	豚ミンチ	パン粉	玉ねぎ			豆腐コロッケ	木綿豆腐 卵	パン粉	椎茸 人参 トマト
		ほうれん草サラダ	ツナ缶		ほうれん草 コーン		もずく酢	もずく		胡瓜	
		クラムチャウダー	ベーコン アサリ 牛乳	じゃが芋	玉ねぎ パセリ		キャベツのみそ汁	油揚げ		キャベツ ねぎ	
	午後おやつ	バースディケーキ		ケーキ			コーンフレーク		コーンフレーク	レーズン	
		野菜ジュース			野菜ジュース		牛乳	牛乳			



※ 食材の都合により献立を変更することがあります。
 ※ アレルギー食のメニューは除去または代替食で対応いたします。
 ※ 11日(土)祝日 建国記念日
 ※ 23日(木)祝日 天皇誕生日