



2月幼児食予定献立表



若葉保育園・第二若葉保育園

担当栄養士 島山

日曜	曜日	献立名	調味料	味付基準	材 料 名			おやつ	延長保育 おやつ
					活動のもと になるもの	血や肉になるもの	体の調子を整えるもの		
1	15	ご飯 けんちん汁 ぶりの照り焼き ブロッコリー添え 白菜のなめ茸和え 果物	だし汁 醤油 醤油 みりん だし汁 醤油	1 3 2	米	鶏肉 豆腐 ぶり かまぼこ	人参 大根 しめじ ごぼう 葱 生姜 ブロッコリー 白菜 ほうれん草 人参 なめ茸 みかん	スキムミルク 午前 午後 牛乳 メロンパン クッキー	せんべい
2	16	ご飯 味噌汁 チキン南蛮 トマト添え ひじきの煮物	だし汁 味噌 醤油 砂糖 酢 マヨネーズ 醤油 砂糖	1 3 2	米 じゃが芋 小麦粉 油	油揚げ 鶏肉 卵 さつま揚げ	人参 玉葱 にんにく 生姜 玉葱 パセリ トマト ひじき 人参 干椎茸 いんげん	スキムミルク 牛乳 りんごケーキ	ラスク
6	17	クロワッサン 卵と豆腐のスープ マカロニグラタン ブロッコリーサラダ 果物	コンソメ 醤油 コンソメ 塩 醤油 砂糖 酢 油	1 2 2	パン マカロニ 小麦粉 バター パン粉	卵 豆腐 鶏肉 牛乳 ハム	椎茸 葱 人参 玉葱 マッシュルーム パセリ ブロッコリー 人参 胡瓜 コーン バナナ	スキムミルク お茶 たぬきおにぎり	ヨーグルト ビスケット
7	20	カレーライス スープ ツナオムレツ ヨーグルトサラダ	カレールー コンソメ 醤油 塩	3 1 1	米 じゃが芋 切り麩	豚肉 卵 ツナ 牛乳 ヨーグルト	人参 玉葱 グリンピース しめじ わかめ 葱 人参 玉葱 ピーマン みかん缶 桃缶 パイン缶 バナナ	スキムミルク ココアゼリー クラッカー	せんべい
8	22	ご飯 清汁 鮭のちゃんちゃん焼き 小松菜のナムル	だし汁 醤油 味噌 みりん 醤油 砂糖 酢 ごま油	1 3 2	米 白すりごま	豆腐 鮭 ハム	えのき 葱 もずく キャベツ 玉葱 人参 ピーマン 小松菜 人参 もやし	スキムミルク 牛乳 きなこトースト	バナナ
9	24	ご飯 ワントンスープ ミートボールトマト煮込み ミックスベジタブル 果物	コンソメ 醤油 トマトピューレ 塩	1 3 2	米 ワントンの皮 パン粉 バター じゃが芋 バター	ベーコン 合挽肉 粉チーズ	白菜 人参 葱 玉葱 にんにく パセリ ホールトマト 人参 コーン グリンピース いよかん	スキムミルク お茶 焼きそば	ゼリー クッキー
10	27	ご飯 味噌汁 揚げ出し豆腐のきのこあんかけ かぶのサワー漬け 果物	だし汁 味噌 醤油 みりん 醤油 砂糖	1 3 2	米 じゃが芋 片栗粉 油	油揚げ 豆腐 鶏挽肉 かつお節	人参 わかめ しめじ えのき 椎茸 三つ葉 かぶ 人参 胡瓜 レモン みかん	スキムミルク 牛乳 南瓜の チーズケーキ	せんべい
13	28	バターロール スープ 鶏肉のケチャップ煮 マロニーサラダ 果物	コンソメ 醤油 ケチャップ マヨネーズ	1 3 2	パン マロニー	ベーコン 鶏肉 ツナ	大根 人参 玉葱 玉葱 ピーマン トマトジュース 人参 キャベツ コーン バナナ	スキムミルク お茶 海苔じゃこ おにぎり	ヨーグルト クラッカー
14		ご飯 味噌汁 はんぺんのツナサンドフライ 野菜サラダ 果物	だし汁 味噌 カレー粉 醤油 醤油 砂糖 酢 油	1 3 2	米 小麦粉 パン粉 油	高野豆腐 はんぺん ツナ 卵 ハム	葱 えのき ふのり 玉葱 キャベツ 人参 胡瓜 コーン オレンジ	スキムミルク 牛乳 今川焼き	ビスケット
4	25	五目うどん さつま芋の金平風 果物	だし汁 醤油 醤油 みりん	2 2	うどん さつま芋 黒ごま	鶏肉 卵 ベーコン	人参 ほうれん草 干椎茸 葱 人参 ピーマン バナナ	スキムミルク 牛乳 クリームパン	せんべい
3	豆 ま き 会 金	金平ご飯 清汁 豆腐のナゲット風 トマト添え ブロッコリーのおかか和え 果物	醤油 みりん だし汁 醤油 醤油 だし汁 醤油	1 1 3 2	米 白玉麩 小麦粉 油	豚肉 大豆 鶏挽肉 豆腐 卵 かまぼこ かつお節	人参 ごぼう 干椎茸 三つ葉 人参 葱 いんげん ひじき 生姜 トマト ブロッコリー 人参 いちご	スキムミルク 牛乳 鬼蒸しパン	クッキー
21	お 誕 生 会 火	チキンピラフ スープ 鱈フライ ブロッコリー添え マカロニナポリタン 果物	コンソメ 塩 コンソメ 醤油 ソース ケチャップ	1 1 3 2	米 バター 春雨 小麦粉 パン粉 油 マカロニ	鶏肉 ベーコン 鱈 卵 ツナ	人参 玉葱 マッシュルーム パセリ 人参 玉葱 えのき ブロッコリー 人参 玉葱 コーン ピーマン でこぼん	スキムミルク 牛乳 うさぎ まんじゅう	ビスケット

	3歳以上児目標量	今月の摂取量	3歳未満児目標量	今月の摂取量
エネルギー	590Kcal	595 Kcal	500Kcal	534 Kcal
たんぱく質	22 g	21 g	20 g	21 g
脂 質	16 g	20 g	13 g	17 g
塩 分	1.6 g	1.9 g	1.5 g	1.8 g

【 味付基準 】
1：薄味 2：適度 3：濃いめの味

*午前のおやつはゆり組以下です。
*給食展示 3日・15日・21日

2月離乳完了期予定献立表（1歳～1歳6か月頃 離乳食から幼児食へ無理なく移行するための献立表です）

若葉保育園・第二若葉保育園

担当栄養士 畠山

日曜	曜日	献立名	調味料	味付基準	材 料 名			おやつ	延長保育 おやつ
					活動のもとになるもの	血や肉になるもの	体の調子を整えるもの		
1	15	ご飯 けんちん汁 ぶりの照り焼き ブロッコリー添え 白菜のお浸し 果物	だし汁 醤油 醤油 みりん だし汁 醤油	1 3 2	米	鶏肉 豆腐 ぶり	人参 大根 葱 生姜 ブロッコリー 白菜 ほうれん草 人参 みかん	スキムミルク 牛乳 メロンパン クッキー	せんべい
2	16	ご飯 味噌汁 チキン南蛮 トマト添え ひじきの煮物	だし汁 味噌 醤油 砂糖 酢 マヨネーズ 醤油 砂糖	1 3 2	米 じゃが芋 小麦粉 油	油揚げ 鶏肉 卵	人参 玉葱 にんにく 生姜 玉葱 パセリ トマト ひじき 人参 いんげん	スキムミルク 牛乳 りんごケーキ	ラスク
6	17	ジャムサンド 卵と豆腐のスープ マカロニグラタン	コンソメ 醤油 コンソメ 塩	1 2	パン マカロニ 小麦粉 バター パン粉	卵 豆腐 鶏肉 牛乳	いちごジャム 葱 人参 玉葱 パセリ	スキムミルク お茶 たぬきおにぎり	ヨーグルト ビスケット
7	20	カレーライス スープ ツナオムレツ ヨーグルトサラダ	カレールー コンソメ 醤油 塩	3 1 1	米 じゃが芋 切り麩	豚肉 卵 ツナ 牛乳 ヨーグルト	人参 玉葱 グリンピース わかめ 葱 人参 玉葱 ピーマン みかん缶 桃缶 パイン缶 パナナ	スキムミルク ココアゼリー クラッカー	せんべい
8	22	ご飯 清汁 鮭のちゃんちゃん焼き 小松菜のナムル	だし汁 醤油 味噌 みりん 醤油 砂糖 酢 ごま油	1 3 2	米	豆腐 鮭 ハム	葱 もずく キャベツ 玉葱 人参 ピーマン 小松菜 人参 もやし	スキムミルク 牛乳 きなこトースト	バナナ
9	24	ご飯 ワントンスープ ミートボールトマト煮込み ミックスベジタブル 果物	コンソメ 醤油 トマトピューレ 塩	1 3 2	米 ワントンの皮 パン粉 バター じゃが芋 バター	ベーコン 合挽肉 粉チーズ	白菜 人参 葱 玉葱 にんにく パセリ ホールトマト 人参 コーン グリンピース いよかん	スキムミルク お茶 焼きそば	ゼリー クッキー
10	27	ご飯 味噌汁 揚げ出し豆腐のあんかけ かぶのサワー漬け 果物	だし汁 味噌 醤油 みりん 醤油 砂糖	1 3 2	米 じゃが芋 片栗粉 油	油揚げ 豆腐 鶏挽肉 かつお節	人参 わかめ 玉葱 三つ葉 かぶ 人参 胡瓜 レモン みかん	スキムミルク 牛乳 南瓜の チーズケーキ	せんべい
13	28	ジャムサンド スープ 鶏肉のケチャップ煮 マロニーサラダ 果物	コンソメ 醤油 ケチャップ マヨネーズ	1 3 2	パン マロニー	ベーコン 鶏肉 ツナ	いちごジャム 大根 人参 玉葱 玉葱 ピーマン トマトジュース 人参 キャベツ コーン バナナ	スキムミルク お茶 海苔じゃこ おにぎり	ヨーグルト クラッカー
14		ご飯 味噌汁 カレイのパン粉焼き 野菜サラダ 果物	だし汁 味噌 ソース 醤油 砂糖 酢 油	1 3 2	米 小麦粉 パン粉 油	高野豆腐 カレイ 卵 ハム	葱 ふのり キャベツ 人参 胡瓜 コーン オレンジ	スキムミルク 牛乳 今川焼き	ビスケット
4	25	五目うどん さつま芋の金平風 果物	だし汁 醤油 醤油 みりん	2 2	うどん さつま芋	鶏肉 卵 ベーコン	人参 ほうれん草 葱 人参 ピーマン バナナ	スキムミルク 牛乳 ジャムサンド	せんべい
3	豆 まき 会	人参と豚肉のご飯 清汁 豆腐のナゲット風 トマト添え ブロッコリーのおかか和え 果物	醤油 みりん だし汁 醤油 醤油 だし汁 醤油	1 1 3 2	米 白玉麩 小麦粉 油	豚肉 鶏挽肉 豆腐 卵 かつお節	人参 三つ葉 人参 葱 いんげん ひじき 生姜 トマト ブロッコリー 人参 いちご	スキムミルク 牛乳 鬼蒸しパン	クッキー
21	お 誕 生 会 火	チキンピラフ スープ 鱈のパン粉焼き ブロッコリー添え マカロニナポリタン 果物	コンソメ 塩 コンソメ 醤油 ソース ケチャップ	1 1 3 2	米 バター 小麦粉 パン粉 油 マカロニ	鶏肉 ベーコン 鱈 ツナ	人参 玉葱 パセリ キャベツ 人参 葱 ブロッコリー 人参 玉葱 コーン ピーマン でこぼん	スキムミルク 牛乳 うさぎ まんじゅう	ビスケット

	3歳未満児目標量	今月の摂取量
エネルギー	500Kcal	534 Kcal
たんぱく質	20 g	21 g
脂 質	13 g	18 g
塩 分	1.5 g	1.8 g

【 味付基準 】
1：薄味 2：適度 3：濃いめの味
【 留意点 】 野菜・ひじきはやわらかく煮て、
食べやすく切る。
*給食展示 3日・15日・21日

