



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 畠山

日 曜	日 曜	献立名	調味料	味付 基準	材 料 名			おやつ 午前 午後	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		
2	16	ご飯 味噌汁 はんぺんのツナサンドフライ トマト添え かぼちゃサラダ	だし汁 味噌 醤油	1 3	米 小麦粉 パン粉 油	油揚げ はんぺん ツナ 卵	白菜 人参 葱 玉葱 トマト かぼちゃ 人参 きゅうり	スキムミルク 牛乳 りんごケーキ	せんべい
4	17	クロワッサン スープ 鶏肉のケチャップ煮 ブロッコリーサラダ 果物	コンソメ 醤油 ケチャップ 醤油 砂糖 酢 油	1 3 2	パン	ベーコン 鶏肉 ツナ	キャベツ 人参 玉葱 しめじ 玉葱 トマトジュース ピーマン ブロッコリー 人参 きゅうり コーン バナナ	スキムミルク お茶 いなり寿司	ビスケット
5	18	ご飯 清汁 鮭のちゃんちゃん焼き 鶏五目豆煮	だし汁 醤油 味噌 みりん 醤油 砂糖	1 3 2	米	豆腐 鮭 鶏肉 大豆	えのき 葱 わかめ 人参 キャベツ 玉葱 ピーマン 人参 大根 ごぼう いんげん	スキムミルク 牛乳 フレンチトースト	クッキー
6	19	ご飯 味噌汁 鶏肉の唐揚げ ブロッコリー添え ひじきの煮物 果物	だし汁 味噌 醤油 みりん 醤油 砂糖	1 3 2	米 片栗粉 油	豆腐 油揚げ 鶏肉 さつま揚げ	なめこ 三つ葉 生姜 にんにく ブロッコリー ひじき 人参 干椎茸 オレンジ	スキムミルク 牛乳 カップまんじゅう	ゼリー クラッカー
9	24	カレーライス スープ チーズオムレツ ヨーグルトサラダ	カレールー コンソメ 醤油 塩 砂糖	3 1 1	米 ジャガ芋	豚肉 ベーコン 卵 チーズ 牛乳 ヨーグルト	人参 玉葱 グリンピース 白菜 人参 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 牛乳 かぼちゃと ごまのクッキー	せんべい
10	25	ご飯 豚汁 ぶりの照り焼き トマト添え 白菜と小松菜のなめ茸和え 果物	だし汁 味噌 醤油 みりん だし汁 醤油	1 3 2	米	豚肉 豆腐 ぶり かまぼこ	人参 大根 ごぼう しめじ 葱 生姜 トマト 白菜 小松菜 人参 みかん	スキムミルク 牛乳 もちもちドーナツ	ビスケット
12	26	バターロール 卵スープ ミートボールのトマト煮込み 切干大根のナムル 果物	コンソメ 醤油 トマトピューレ 醤油 砂糖 酢 ごま油	1 3 2	パン パン粉 白すりごま	卵 合挽肉 粉チーズ ハム	人参 玉葱 えのき わかめ 玉葱 トマト缶 にんにく パセリ 切干大根 人参 きゅうり バナナ	スキムミルク お茶 たぬきおにぎり	ゼリー せんべい
13	27	ご飯 味噌汁 鯖のカレー竜田揚げ ブロッコリー添え マカロニサラダ	だし汁 味噌 醤油 カレー粉 マヨネーズ	1 3 2	米 片栗粉 油 マカロニ	厚揚げ 鯖 ツナ	人参 玉葱 わかめ 生姜 にんにく ブロッコリー キャベツ 人参 胡瓜 コーン	スキムミルク 牛乳 ポテト餅	クッキー
7	28	親子丼 味噌汁 おでん 果物	醤油 砂糖 だし汁 味噌 醤油 みりん	3 1 2	米 じゃが芋	卵 鶏肉 油揚げ ちくわ	人参 玉葱 グリンピース 玉葱 わかめ 人参 大根 バナナ	スキムミルク 牛乳 あんぱん	せんべい
14		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 かまぼこ ベーコン	人参 ほうれん草 干しいたけ 葱 人参 ピーマン バナナ	スキムミルク 牛乳 ジャムサンド	ビスケット
3	豆 まき 会	金平ご飯 清汁 鱈の錦揚げ ほうれん草とキャベツのなめ茸和え 果物	醤油 みりん だし汁 醤油 塩 だし汁 醤油	2 1 2 2	米 春雨 白玉麩 天ぷら粉 油	豚肉 大豆 鱈 かまぼこ	人参 ごぼう 干しいたけ 三つ葉 人参 ピーマン ほうれん草 キャベツ 人参 なめ茸 いちご	スキムミルク 牛乳 鬼のパンツ クッキー	せんべい
20	お 誕生 会	わかめと卵の混ぜご飯 清汁 ヒレカツ キャベツ添え かぶのサワー漬け 果物	だし汁 醤油 ソース 醤油 砂糖	1 1 3 2	米 そうめん 花麩 小麦粉 パン粉 油	卵 豚肉 卵 かつお節	わかめ 干しいたけ 三つ葉 キャベツ 人参 パセリ かぶ 人参 胡瓜 レモン でこぼん	スキムミルク 牛乳 フルーツクレープ	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	597 Kcal	500Kcal	539 Kcal
たんぱく質	22 g	22 g	20 g	22 g
脂 質	16 g	19 g	13 g	16 g
塩 分	1.6 g	1.9 g	1.5 g	1.7 g

【 味付基準 】

1：薄味 2：適度 3：濃いめの味

* 午前のおやつはひまわり組以下です。

* 給食展示 3日・20日・26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

日曜日	曜日	献立名	調味料	味付基準	材 料 名			おやつ 午前 午後	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		
2月	16日	ご飯 味噌汁 カレイのパン粉焼き トマト添え かぼちゃサラダ	だし汁 味噌 醤油 マヨネーズ	1 3 2	米 パン粉	油揚げ カレイ ハム	白菜 人参 葱 玉葱 トマト かぼちゃ 人参 きゅうり	スキムミルク 牛乳 りんごケーキ	せんべい
4月	17日	ジャムサンド スープ 鶏肉のケチャップ煮 ブロッコリーサラダ 果物	コンソメ 醤油 ケチャップ 醤油 砂糖 酢 油	1 3 2	パン	ベーコン 鶏肉 ツナ	いちごジャム キャベツ 人参 玉葱 玉葱 トマトジュース ビーマン ブロッコリー 人参 コーン バナナ	スキムミルク お茶 おにぎり	ビスケット
5月	18日	ご飯 清汁 鮭のちゃんちゃん焼き 鶏肉と野菜の煮物	だし汁 醤油 味噌 みりん 醤油 砂糖	1 3 2	米	豆腐 鮭 鶏肉	葱 わかめ 人参 キャベツ 玉葱 ビーマン 人参 大根 ごぼう いんげん	スキムミルク 牛乳 フレンチトースト	クッキー
6月	19日	ご飯 味噌汁 鶏肉の唐揚げ ブロッコリー添え ひじきの煮物 果物	だし汁 味噌 醤油 みりん 醤油 砂糖	1 3 2	米 片栗粉 油	豆腐 油揚げ 鶏肉	三つ葉 生姜 にんにく ブロッコリー ひじき 人参 オレンジ	スキムミルク 牛乳 カップまんじゅう	ゼリー クラッカー
9月	24日	カレーライス スープ チーズオムレツ ヨーグルトサラダ	カレールー コンソメ 醤油 塩 砂糖	3 1 1	米 ジャガ芋	豚肉 ベーコン 卵 チーズ 牛乳 ヨーグルト	人参 玉葱 グリンピース 白菜 人参 葱 人参 玉葱 ビーマン みかん缶 桃缶 パイン缶 バナナ	スキムミルク 牛乳 かぼちゃクッキー	せんべい
10月	25日	ご飯 豚汁 ぶりの照り焼き トマト添え 白菜と小松菜のなめ茸和え 果物	だし汁 味噌 醤油 みりん だし汁 醤油	1 3 2	米	豚肉 豆腐 ぶり かまぼこ	人参 大根 ごぼう しめじ 葱 生姜 トマト 白菜 小松菜 人参 みかん	スキムミルク 牛乳 もちもちドーナツ	ビスケット
12月	26日	ジャムサンド 卵スープ ミートボールのトマト煮込み 切干大根のナムル 果物	コンソメ 醤油 トマトピューレ 醤油 砂糖 酢 ごま油	1 3 2	パン パン粉	卵 合挽肉 粉チーズ ハム	いちごジャム 人参 玉葱 わかめ 玉葱 トマト缶 にんにく パセリ 切干大根 人参 きゅうり バナナ	スキムミルク お茶 たぬきおにぎり	ゼリー せんべい
13月	27日	ご飯 味噌汁 鯖のカレー竜田揚げ ブロッコリー添え マカロニサラダ	だし汁 味噌 醤油 カレー粉 マヨネーズ	1 3 2	米 片栗粉 油 マカロニ	厚揚げ 鯖 ツナ	人参 玉葱 わかめ 生姜 にんにく ブロッコリー キャベツ 人参 胡瓜 コーン	スキムミルク 牛乳 ポテト餅	クッキー
7月	28日	親子丼 味噌汁 おでん 果物	醤油 砂糖 だし汁 味噌 醤油 みりん	3 1 2	米 じゃが芋	卵 鶏肉 油揚げ 高野豆腐	人参 玉葱 グリンピース 玉葱 わかめ 人参 大根 バナナ	スキムミルク 牛乳 ジャムサンド	せんべい
14月	土曜日	煮込みうどん 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 ベーコン	人参 ほうれん草 葱 人参 ビーマン バナナ	スキムミルク 牛乳 ジャムサンド	ビスケット
3月	豆まき会	金平ご飯 清汁 鱈の錦揚げ ほうれん草とキャベツのお浸し 果物	醤油 みりん だし汁 醤油 塩 だし汁 醤油	2 1 2 2	米 春雨 白玉麩 天ぷら粉 油	豚肉 鱈	人参 ごぼう 三つ葉 人参 ビーマン ほうれん草 キャベツ 人参 いちご	スキムミルク 牛乳 鬼のパンツ クッキー	せんべい
20月	お誕生会	わかめと卵の混ぜご飯 清汁 ヒレカツ キャベツ添え かぶのサワー漬け 果物	だし汁 醤油 ソース 醤油 砂糖	1 1 3 2	米 そうめん 花麩 小麦粉 パン粉 油	卵 豚肉 卵 かつお節	わかめ 三つ葉 キャベツ 人参 パセリ かぶ 人参 レモン でこぼん	スキムミルク 牛乳 フルーツクレープ	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	539 Kcal
たんぱく質	20 g	22 g
脂 質	13 g	16 g
塩 分	1.5 g	1.7 g

【 味付基準 】

1：薄味 2：適度 3：濃いめの味

【 留意点 】 ひじき、野菜はやわらかく煮て、食べやすく切る。

*給食展示 3日・12日・26日

