

# ☆2月献立表 離乳食 完了期☆ 目安月齢12ヶ月頃～

令和4年2月

港南台保育園

日	曜	昼食	午前おやつ	午後おやつ	3色分類		
					あか(体をつくる・血や肉になる)	黄(力や体温のもとになる)	みどり(体の調子を整える)
1	火	ごはん 豚肉と野菜のケチャップ炒め 白菜と人参のごま和え みそ汁 でこぼん	かぼちゃポロー牛乳	ほうれん草とチーズスコーン 牛乳	豚肉 いらこ みそ 生揚げ チーズ 牛乳	米 油 砂糖 ごま マヨドレ ホットケーキミックス バター	にんじん たまねぎ なす ピーマン はくさい こまつな いら もやし でこぼん ほうれんそう
2	水	キーマカレー 海藻サラダ 春雨スープ りんご	きなこあられ 牛乳	かぼちゃもち 牛乳	豚肉 牛乳 しらす干し	米 バター 小麦粉 油 砂糖 はるさめ でん粉	たまねぎ にんじん トマト ピューレー りんご わかめ きゅうり はくさい 根深ねぎ ほうれんそう かぼちゃ
3	木	豆まぜごはん たららの煮付け ほうれん草とひじきの胡麻和え けんちん汁 でこぼん	せんべい 牛乳	ばらずし 麦茶	油揚げ だいす たら かつお節 豚肉	米 でん粉 砂糖 ごま さといも	にんじん ほうれんそう ひじき だいこん 根深ねぎ でこぼん きゅうり のり
4	金	ロールパン 豆腐ハンバーグ キャベツとチーズのサラダ スープ りんご	かぼちゃポロー牛乳	ツナピラフ 麦茶	豚肉 豆腐 牛乳 卵 チーズ まぐろ	パン パン粉 砂糖 でん粉 油 米	たまねぎ キャベツ にんじん きゅうり チンゲンサイ だいこん えのきたけ りんご マッシュルーム グリンピース
5	土	ごはん 鶏肉のマーマレード焼き チンゲン菜の中華和え ポトフ みかん	きなこあられ 牛乳	ホットケーキ 牛乳	鶏肉 まぐろ ウインナー 豆腐 牛乳	米 ジャム 砂糖 じゃがいも ホットケーキミックス	チンゲンサイ にんじん もやし たまねぎ キャベツ みかん
7	月	ごはん さわらのごまマヨ焼き 大根のおかか和え 豚汁 フルーツポンチ	せんべい 牛乳	米粉みそ蒸しパン 牛乳	さわら かつお節 豚肉 みそ 豆乳 牛乳	米 マヨドレ ごま 油 砂糖	たまねぎ あおのり だいこん きゅうり はくさい こまつな にんじん えのきたけ みかん りんご バナナ
8	火	けんちんうどん じゃが芋のそぼろ和え みかん	かぼちゃポロー牛乳	しらす混ぜご飯 麦茶	かつお節 鶏肉 豚肉 しらす干し	うどん じゃがいも 砂糖 米	にんじん だいこん ごぼう 根深ねぎ あおのり たまねぎ ピーマン みかん
9	水	ごはん おでん 鉄たっぶりサラダ みそ汁 でこぼん	きなこあられ 牛乳	パンブディンク 牛乳	生揚げ ウインナー まぐろ いらこ みそ 卵 牛乳	米 ごま マヨドレ パン 砂糖	だいこん ほうれんそう ひじき にんじん はくさい キャベツ かぶ でこぼん
10	木	ごはん 鶏肉の甘酢煮 ナムル スープ りんご	せんべい 牛乳	オレンジゼリー 牛乳	鶏肉 ハム 牛乳	米 でん粉 油 砂糖 ごま ジャム	根深ねぎ しょうが もやし こまつな にんじん だいこん ほうれんそう りんご てんぐさ
12	土	ごはん プルコギ 野菜のコロコロサラダ すまし汁 みかん	かぼちゃポロー牛乳	バナナクレープ 牛乳	豚肉 かつお節 牛乳	米 砂糖 油 ごま じゃがいも マヨドレ ホットケーキミックス	たまねぎ にんじん いら きゅうり だいこん こまつな みかん バナナ
14	月	ごはん 厚揚げと白菜の旨煮 ブロッコリーとハムのサラダ スープ みかん	きなこあられ 牛乳	米粉ケーキ 豆乳	生揚げ かつお節 ハム	米 砂糖 でん粉 油 マヨドレ バター 豆乳	はくさい たまねぎ にんじん ブロッコリー りんご レタス えのきたけ みかん
17	木	ごはん たららの煮付け ほうれん草とひじきの胡麻和え けんちん汁 でこぼん	せんべい 牛乳	五平もち 麦茶	たら かつお節 みそ	米 でん粉 油 砂糖 ごま さといも	ほうれんそう にんじん ひじき だいこん 根深ねぎ でこぼん
25	金	ごはん かじきの野菜あんかけ 小松菜のお浸し みそ汁 いちご	かぼちゃポロー牛乳	どら焼き 牛乳	かじき かつお節 いらこ みそ 牛乳	米 でん粉 ごま じゃがいも ホットケーキミックス あん	しめじ にんじん たまねぎ こまつな もやし わかめ 根深ねぎ いちご

<p>給食MEMO</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・午前おやつは、3歳未満児のみの提供となります。</li> <li>・3日 ☆食育の日☆ 節分の日は、ごはんが「豆まぜごはん」になります。おやつが乳児は「ばらずし」になります。幼児は「恵方巻」になります。</li> <li>・14日☆お楽しみおやつ 米粉ケーキです。</li> <li>・食材の都合により献立を変更する場合がございます。</li> </ul>	<p>月平均栄養量 (幼児)</p> <p>エネルギー：555kcal たんぱく質：21.2g カルシウム：221mg 食塩：1.6g</p> <p>月平均栄養量 (乳児)</p> <p>エネルギー：521kcal たんぱく質：19.5g カルシウム：278mg 食塩：1.4g</p>
--	---

