

☆2月献立表 離乳食 完了期☆

目安月齢12ヶ月頃～

令和5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	水	ごはん カレイのトマトソースかけ わかめともやしの和え物 みそ汁 でこぼん	かぼちゃポロー牛乳	黒ごまおさつ蒸しパン牛乳	かれい 油揚げ いりこ みそ 牛乳	米 ごま 砂糖 小麦粉 油 さつまいも	たまねぎ しめじ トマト もやし はくさい わかめ なす こまつな
2	木	食パン ささみのパン粉焼き キャベツのさっぱりサラダ スープ バナナ	きなこあられ 牛乳	チーズ焼きおにぎり 麦茶	鶏肉 かつお節 チーズ	パン パン粉 砂糖 ごま じゃがいも 米	キャベツ にんじん きゅうり たまねぎ もやし こねぎ バナナ
3	金	ごはん たららの煮付け ピンズサラダ すまし汁 りんご	せんべい 牛乳	ばらすし 麦茶	たら だいず かつお節 まぐろ	米 砂糖 マヨドレ	ブロッコリー たまねぎ レタス にんじん だいこん ほうれんそう りんご きゅうりのり
4	土	ごはん 鶏肉のみぞれ煮 ごま酢和え みそ汁 バナナ	かぼちゃポロー牛乳	かぼちゃクッキー牛乳	鶏肉 ハム いりこ みそ 牛乳	米 でん粉 ごま 砂糖 小麦粉 バター	だいこん キャベツ こまつな わかめ 根深ねぎ はくさい バナナ かぼちゃ
6	月	ごはん 和風オムレツ 白菜のお浸し みそ汁 みかん	きなこあられ 牛乳	ヨーグルト スコーン 牛乳	卵 豚肉 かつお節 みそ いりこ ヨーグルト 牛乳	米 砂糖 でん粉 ごま さつまいも ホットケーキミックス バター	たまねぎ しめじ ほうれんそう はくさい にんじん かぶ キャベツ みかん
7	火	米粉のキーマカレー 大根サラダ スープ バナナ	せんべい 牛乳	オレンジ寒天 牛乳	豚肉 牛乳	米 バター 米粉 油 マヨドレ ごま 砂糖	にんじん たまねぎ ピーマン トマト ビューラー りんご きゅうり だいこん もやし チンゲンサイ わかめ バナナ みかん てんぐさ
8	水	ごはん ぶりの照り焼き ひじきの甘辛煮 すまし汁 でこぼん	かぼちゃポロー牛乳	きな粉トースト 牛乳	ぶり 油揚げ かつお節 きなこ 牛乳	米 砂糖 でん粉 さといも パン 油	ひじき さやいんげん しめじ だいこん 根深ねぎ たまねぎ
9	木	ごはん おでん ほうれん草の白和え みそ汁 いちご	きなこあられ 牛乳	コーンフ레이크おやき 牛乳	ウインナー 豆腐 いりこ みそ 牛乳	米 ごま 砂糖 じゃがいも コーンフ레이크 バター	だいこん にんじん ほうれんそう はくさい こねぎ いちご かぼちゃ
10	金	ごはん 鶏チリ のりナムル 春雨スープ フルーツポンチ	せんべい 牛乳	じゃがもち 牛乳	鶏肉 牛乳	米 砂糖 油 でん粉 ごま はるさめ じゃがいも	たまねぎ チンゲンサイ えのきたけ 根深ねぎ にんにく こねぎ もやし にんじん にら のり ほうれんそう キャベツ みかん りんご バナナ
13	月	ナポリタンスパゲティ 小松菜と厚揚げのじゃこ和え スープ みかん	かぼちゃポロー牛乳	ピピンパ風まぜごはん 麦茶	ウインナー しらす干し 生揚げ 豚肉 みそ	マカロニ・スパゲティ 油 砂糖 ごま じゃがいも 米	にんじん たまねぎ ピーマン マッシュルーム トマト こまつな もやし レタス だいこん みかん
14	火	ごはん 豚ニラ炒め カリフラワーのカレーマヨ和え みそ汁 りんご	きなこあられ 牛乳	14日:米粉バナナケーキ 牛乳 28日:米粉のマラーカオ 牛乳	豚肉 豆腐 みそ いりこ 牛乳	米 砂糖 マヨドレ 油 バター	にら もやし たまねぎ カリフラワー ブロッコリー きゅうり にんじん キャベツ かぼちゃ りんご バナナ
17	金	ごはん たららの煮付け ピンズサラダ すまし汁 りんご	せんべい 牛乳	チヂミ 麦茶	たら だいず かつお節 豆腐 まぐろ	米 砂糖 ごま	ブロッコリー たまねぎ レタス にんじん だいこん ほうれんそう りんご キャベツ にら
25	土	ごはん 豚肉の甘辛炒め チンゲン菜の和え物 みそ汁 りんご	かぼちゃポロー牛乳	シュガーラスク 牛乳	豚肉 いりこ みそ 牛乳	米 砂糖 油 ごま パン バター	にんじん こねぎ チンゲンサイ だいこん えのきたけ たまねぎ なす こねぎ りんご

給食MEMO

・午前おやつは、3歳未満児のみの提供となります。

・3日☆食育の日☆節分の行事食になります。

おやつが乳児は「ばらすし」になります。

幼児は「恵方巻」になります。

・7日・21日☆0歳児のみおやつに『きなこあられ』がつきます。

・14日☆お楽しみケーキ☆ 「米粉バナナケーキ」になります。

・食材の都合により献立を変更する場合がございます。

※初めての食材についてはご家庭で食べていただき、体調の変化がないか確認してください。

月平均栄養量 (幼児)

エネルギー: 542kcal

たんぱく質: 21.3g

カルシウム: 242mg

食塩 : 1.4g

月平均栄養量 (乳児)

エネルギー: 518kcal

たんぱく質: 19.8g

カルシウム: 297mg

食塩 : 1.3g

