

献立表

2023/02月分

すてらこども園(一般)

日	曜	昼食	3時おやつ
01	水	御飯,すまし汁(こまつな・えのき),豆腐のふわとろボール,昆布の煮物(にんじん),りんご	ぜんざい,牛乳
02	木	御飯,みそ汁(もやし・わかめ),さばのおろし煮,豆腐チャンプルー,みかん	牛乳,ゆかりおにぎり
03	金	納豆巻き,五目みそ汁(さつま芋・だいこん),わかさぎのかりん揚げ,ブロッコリーの三色サラダ,いちご	牛乳,誕生ケーキ
04	土	スープかけご飯,かぼちゃ(蒸し),バナナ	麦茶,菓子パン
06	月	さとも御飯,ソーキ汁,白和え(からし菜・にんじん・ごま),バナナ	牛乳,わかめおにぎり(ごま)
07	火	御飯,アーサ汁(豆腐・アーサ),鶏肉の甘酢焼き,じゃが芋とひき肉の煮物,りんご	牛乳,蒸し芋
08	水	御飯,みそ汁(かぼちゃ・ねぎ),ほきの甘みそ焼き,卵の花(人参・ツナ),いんげんのごま和え,みかん	牛乳,米粉の甘酒蒸しパン
09	木	★ お弁当会	牛乳,きなこクッキー
10	金	御飯,みそ汁(豆腐・だいこん),白身魚のカリカリフライ,人参しりしり,いちご	牛乳,プリン,クラッカー
11	土	※ 建国記念日(休園)	
13	月	ミートスパゲティ,コーンスープ(ねぎ),マッシュポテト,いちご	牛乳,おにぎり(ごまみそ焼き)
14	火	豆腐丼(カレー風味),みそ汁(キャベツ・あげ),野菜のナムル(ごま),パイナップル	牛乳,ホットケーキ・ココア
15	水	御飯,豆乳汁(野菜),白身魚のサラダ焼き,きんぴらごぼう,みかん	牛乳,マカロニグラタン
16	木	御飯,きのこのスープ,ポークビーンズ,白菜とほうれん草の塩ごま和え,みかん	牛乳,チヂミ(小松菜・豆腐・ごま)
17	金	御飯,そうめん汁,さばと玉ねぎのみそ煮,ひじきの煮物,りんご	牛乳,揚げパン
18	土	ガーリックチャーハン,コーンスープ(白菜),はるさめサラダ,バナナ	麦茶,菓子パン
20	月	御飯,ワカメスープ,小松菜のごまあえ(キャベツ),クリームシチュー,いちご	牛乳,おにぎり(さけ・ごま)
21	火	御飯,豚汁,赤魚のしょうゆ煮,さっぱりポテトサラダ,りんご	牛乳,おやつ小魚(ごま),フライドポテト
22	水	御飯,みそ汁(たまねぎ・切り干しだいこん),豆腐の五目焼き,チンゲン菜のとろみ炒め(えのき),みかん	牛乳,みそポーポー
23	木	※ 天皇誕生日(休園)	
24	金	御飯,豆腐のすまし汁,たらのケチャップあんかけ,バイクドじゃが(あおのり),りんご	麦茶,ヨーグルト,ウエハース
25	土	焼肉丼,ゆし豆腐汁,みかん	麦茶,菓子パン
27	月	ラーメン(豚肉・キャベツ),さつま芋サラダ,おやつ小魚(ごま),バナナ	もずく雑炊,ジョア(fe)
28	火	御飯,みそ汁(麩・じゃがいも),さばの塩焼き,豚肉のすき焼き風煮物,みかん	牛乳,キャロットケーキ(大豆粉・米粉)

	1歳児 - kcal	卵白ク g	脂質 g	加ゆム mg	鉄 mg	A μg	B1 mg	B2 mg	C mg	繊維 g	食塩 g
3才以上児	551	21.5	16.4	288	2.8	232	0.41	0.43	32	6.1	1.7
目標量	572	22.9	15.9	257	2.5	216	0.31	0.36	22	3.6	1.6
充足率(%)	96	94	103	112	112	107	132	119	145	169	106
3才未満児	473	19.4	16	314	2.4	201	0.35	0.45	25	4.5	1.3
目標量	462	18.5	12.8	212	2.3	188	0.25	0.28	20	3.3	1.5
充足率(%)	102	105	125	148	104	107	140	161	125	136	87

献立表

2023年02月

完全給食

日付	離乳食開始期	離乳食7~8	離乳食9~11	【おやつ】中期・後期
01(水)	10倍粥 かつおだし汁 こまつな・にんじんペースト	全粥 かつおだし汁(豆腐) こまつな・にんじんつぶし煮	硬粥 すまし汁(豆腐) こまつな・にんじん煮	だし粥 りんご
02(木)	10倍粥 かつおだし汁 こまつな・キャベツペースト	全粥 かつおだし汁 こまつな・キャベツつぶし煮	硬粥 みそ汁(じゃが芋・たまねぎ) こまつな・キャベツ煮 白身魚煮	野菜かゆ みかん
03(金)	10倍粥 昆布だし汁 ブロッコリー、大豆つぶしペースト	にんじん粥(全粥) 昆布だし汁 ブロッコリー、大豆つぶし煮	にんじん粥(硬粥) みそ汁(さつまいも・大根) ブロッコリー、大豆つぶし煮	芋かゆ
04(土)	10倍粥 しいたけだし汁 南瓜、小松菜ペースト	全粥 しいたけだし汁 南瓜、小松菜つぶし煮	硬粥 すまし汁 南瓜、小松菜煮	ミルク粥
06(月)	10倍粥 かつおだし汁 だいこん・にんじんペースト	全粥 かつおだし汁 だいこん・にんじんつぶし煮 里芋つぶし煮	硬粥 みそ汁(豚肉) だいこん・にんじん煮 里芋つぶし煮	青菜かゆ バナナ
07(火)	10倍粥 かつおだし汁 じゃが芋、玉ねぎペースト	全粥 かつおだし汁(豆腐) じゃが芋、玉ねぎつぶし煮	硬粥 すまし汁(豆腐) じゃが芋、玉ねぎ煮	さつまいも煮 りんご
08(水)	10倍粥 昆布だし汁 人参、玉ねぎペースト	全粥 昆布だし汁 人参、玉ねぎつぶし煮	硬粥 みそ汁(南瓜) 人参、玉ねぎ煮 白身魚煮	かぼちゃ粥 みかん
09(木)	お弁当会			さつまいも粥
10(金)	10倍粥 かつおだし汁 胡瓜、大根ペースト	全粥 かつおだし汁 胡瓜、大根つぶし煮 豆腐煮	硬粥 みそ汁(青菜) 胡瓜、大根煮 豆腐煮	人参かゆ いちご
11(土)	※ 建国記念日(休園)			
13(月)	10倍粥 かつおだし汁 トマト、玉ねぎペースト	全粥 かつおだし汁 トマト、玉ねぎつぶし煮	硬粥 コンソープ トマト、玉ねぎ煮	みそ粥 いちご
14(火)	10倍粥 かつおだし汁 ほうれん草、人参ペースト	全粥 かつおだし汁 ほうれん草、人参つぶし煮	硬粥 みそ汁(キャベツ) ほうれん草、人参煮	野菜かゆ
15(水)	10倍粥 野菜だし汁 ごぼう、人参ペースト	全粥 野菜だし汁 ごぼう、人参つぶし煮	硬粥 豆乳汁 ごぼう、人参煮 白身魚煮	ポテトマッシュ みかん

献立表

2023年02月

完全給食

日付	離乳食開始期	離乳食7~8	離乳食9~11	おやつ【中期・後期】
16(木)	10倍粥 しいたけだし汁 トマト、じゃが芋ペースト	全粥 しいたけだし汁 トマト、じゃが芋つぶし煮	硬粥 すまし汁 トマト、じゃが芋煮	青菜のお粥 みかん
17(金)	10倍粥 かつおだし汁 ひじき、人参ペースト	全粥 かつおだし汁 ひじき、人参つぶし煮	硬粥 そうめん汁 ひじき、人参煮 白身魚煮	きなこ粥 りんご
18(土)	10倍粥 かつおだし汁 玉ねぎ、にんじんペースト	全粥 かつおだし汁 玉ねぎ、にんじんつぶし煮	硬粥 コーンスープ 玉ねぎ、にんじん煮	ミルク粥
20(月)	10倍粥 昆布だし汁 ほうれん草、キャベツペースト	全粥 昆布だし汁 ほうれん草、キャベツつぶし煮	硬粥 わかめスープ ほうれん草、キャベツ煮 チキン煮	しらす粥 いちご
21(火)	10倍粥 かつおだし汁 じゃが芋、胡瓜ペースト	全粥 かつおだし汁 じゃが芋、胡瓜つぶし煮	硬粥 豚汁 じゃが芋、胡瓜煮	マッシュポテト りんご
22(水)	10倍粥 かつおだし汁 チンゲン菜、人参煮	全粥 かつおだし汁 チンゲン菜、人参つぶし煮 豆腐煮	硬粥 みそ汁(たまねぎ・切干し大根) チンゲン菜、人参煮 豆腐煮	野菜かゆ みかん
23(木)	※ 天皇誕生日(休園)			
24(金)	10倍粥 かつおだし汁 人参、玉ねぎペースト	全粥 かつおだし汁 人参、玉ねぎつぶし煮	硬粥 豆腐のすまし汁 人参、玉ねぎ煮 白身魚煮	南瓜のおかゆ りんご
25(土)	10倍粥 かつおだし汁 小松菜、玉ねぎペースト	全粥 ゆし豆腐汁 小松菜、玉ねぎつぶし煮	硬粥 ゆし豆腐汁 小松菜、玉ねぎ煮	ミルク粥
27(月)	10倍粥 かつおだし汁 さつまいも、人参ペースト	全粥 かつおだし汁 さつまいも、人参つぶし煮	硬粥 ラーメン汁 さつまいも、人参煮 豚肉煮	もずく粥 バナナ
28(火)	10倍粥 かつおだし汁 白菜、ブロッコリーペースト	全粥 かつおだし汁 白菜、ブロッコリーつぶし煮	硬粥 みそ汁(麩・じゃがいも) 白菜、ブロッコリー煮	人参のお粥 みかん

※ 厚生労働省『授乳・離乳の支援ガイド』に沿って離乳食を進めます。

※ 献立は月齢ごとの目安です。使用食品、調理形態、分量など、個人差を考慮しながら進めていきます。

※ 離乳食の完了は1歳から1歳6ヶ月です。進み具合をみながら幼児食へ移行していきます。