



2月献立表(昼)

ひばり保育園 2024年2月 幼児食

★今月の絵本献立★

『やさいさん』(学研出版)



「やさいさん やさいさん だあれ」、やさいさんがかくれんぼをしています。「すっぽーんにんじんさん」、次々に色々なやさいさんが顔を出します。絵本に出てくる食材を様々なメニューにしました。お楽しみに〜♪

◎は、かみかみメニューです。

	1 木	2 金	3 土
昼食	焼きそば 南瓜のサラダ チーズ 中華スープ(青菜・わかめ) キウイ お茶	赤鬼ライス ひじきと切干大根の煮物 さつまいもの甘煮 ◎たたき胡瓜 けんちん汁 バナナ お茶	ご飯 照り焼き(カレイ) 即席漬け みそ汁(じゃが芋・玉葱) オレンジ お茶
おやつ	牛乳 ココアきなこマカロニ	牛乳 節分お菓子	牛乳 お菓子
エネルギー(kcal)	540	602	514
蛋白質(g)	23.7	19.0	14.3
脂質(g)	21.0	19.0	14.2
食塩相当量(g)	1.7	1.7	1.4

	5 月	6 火	7 水	8 木	9 金	10 土
昼食	ゆかりご飯 さばの塩焼き やさいさん筑前煮 みそ汁(玉葱・キャベツ) バナナ お茶	ロールパン 洋風卵焼き スパゲティサラダ やさいさんチャウダースープ オレンジ 牛乳	ご飯 豚肉の甘酒しょうが焼き キャベツのドレッシング和え みそ汁(白菜・油揚げ) もも缶 お茶	やさいさんうどん 金時煮豆 白菜の昆布和え りんご お茶	ご飯 白身魚の竜田揚げ 納豆和え やさいさんみそ汁 キウイ お茶	スパゲティナポリタン カレー風味サラダ 豆腐スープ バナナ 牛乳
おやつ	牛乳 ドーナツ	お茶 五平餅	牛乳 焼き芋	牛乳 ロールパイ	牛乳 やさいゼリー・ウエハース	お茶 お菓子
エネルギー(kcal)	614	589	595	416	525	438
蛋白質(g)	22.8	23.8	22.9	20.2	21.3	15.3
脂質(g)	19.9	23.4	16.9	11.9	13.3	12.1
食塩相当量(g)	2.0	2.1	1.4	2.0	1.2	1.7

	12 月	13 火	14 水	15 木	16 金	17 土
昼食	 建国記念日	ご飯 厚揚げのケチャップ炒め ポテトサラダ かきたま汁(青菜) りんご お茶	ロールパン 鶏肉のチーズパン粉焼き マカロニサラダ 豆乳スープ バナナ 牛乳	味噌ラーメン ぶどう豆 中華サラダ キウイ お茶	のりふりかけご飯 ぶりの香味焼き ◎三色きんぴら すまし汁(玉葱・麩) いよかん お茶	ごましおご飯 鶏肉の照り焼き ひじきの煮物 沢煮椀 りんご お茶
おやつ	 振替休日	牛乳 あんまん	お茶 さつま芋ココアクッキー	お茶 ゆうやけおにぎり	牛乳 丸ぼうろ	牛乳 お菓子
エネルギー(kcal)		587	680	465	520	540
蛋白質(g)		19.7	25.6	20.7	23.7	21.5
脂質(g)		22.9	31.9	11.6	14.4	18.6
食塩相当量(g)		1.1	1.5	1.7	1.2	1.5

	19 月	20 火	21 水	22 木	23 金	24 土
昼食	スパゲティミートソース 人参とツナのソテー ポテトフライ りんご お茶	ぶどうパン 魚のコーンマヨ焼き ◎切干大根サラダ 野菜スープ バナナ 牛乳	こぎつねご飯 ちくわの磯部揚げ 菜の花のお浸し みそ汁(大根・玉葱) キウイ お茶	ご飯 魚のさんが風味レモンソース ちはなちゃんサラダ みそ汁(キャベツ・玉葱) オレンジ お茶	 天皇誕生日	中華風混ぜご飯 塩昆布ナムル 五目スープ バナナ お茶
おやつ	牛乳 カステラ	お茶 ごまのおはぎ	牛乳 ガーリックラスク	牛乳 お好み焼き		牛乳 お菓子
エネルギー(kcal)	489	500	564	544		566
蛋白質(g)	22.3	23.4	25.0	23.6		16.4
脂質(g)	7.9	17.5	16.8	14.5		17.1
食塩相当量(g)	1.4	1.7	2.2	2.3		1.5

	26 月	27 火	28 水	29 木
昼食	ご飯 鶏ささみのバジル揚げ ひじきサラダ みそ汁(麩・白菜) バナナ お茶	 お別れ遠足	ハヤシライス ◎ごぼうサラダ チーズ りんご お茶	肉うどん 大学芋 白菜とツナマヨおかか和え もも缶 お茶
おやつ	牛乳 みそ蒸しパン	お茶 いなり寿司	豆乳 ヨーグルト・クッキー	牛乳 メロンパン
エネルギー(kcal)	605		625	595
蛋白質(g)	27.0		22.9	19.0
脂質(g)	14.4		24.7	19.4
食塩相当量(g)	1.6		1.5	1.4

★お料理で全国制覇★

今月は千葉の郷土料理をアレンジしたメニューをご紹介します。房総半島の海ではアジ、イワシなどの魚がたくさんとれます。その魚を細かくたたいて、みそと香味野菜を混ぜて焼いた料理を「さんが焼き」といいます。子どもたちが食べやすいように少しアレンジして提供します。また、千葉県のマスコットキャラクターの「ちはなちゃん」をイメージしたサラダを付け合わせにしました。



2月献立表(夕)

ひばり保育園 2024年2月幼児食



	1	2
	木	金
夕食	カレーライス 野菜サラダ ゆで卵 ももヨーグルト お茶	ご飯 豆腐のグラタン 白菜のおかか和え じゃが芋のスープ オレンジ お茶
エネルギー(kcal)	341	279
蛋白質(g)	11.0	9.5
脂質(g)	10.7	8.0
食塩相当量(g)	1.8	1.1

	5	6	7	8	9
	月	火	水	木	金
夕食	ご飯 ハンバーグ ほうれん草のお浸し みそ汁(大根) ゼリー お茶	ご飯 鶏の唐揚げ じゃが煮 みそ汁(なめこ) バナナ お茶	ご飯 太刀魚の香味焼き 南瓜サラダ みそ汁(えのき・ほうれん草) ゼリー お茶	ご飯 さわらの磯焼き チャブチエ 味噌汁(麩・じゃが芋) ゼリー お茶	ご飯 クリームシチュー 野菜サラダ ゆで卵 オレンジ お茶
エネルギー(kcal)	336	350	390	352	294
蛋白質(g)	14.2	13.9	12.3	13.6	11.3
脂質(g)	8.3	11.2	13.6	8.0	7.0
食塩相当量(g)	1.3	1.2	1.1	1.3	1.1

	12	13	14	15	16
	月	火	水	木	金
夕食	 	ご飯 八宝菜 里芋の煮物 みそ汁(玉葱) バナナ お茶	ご飯 さわらの香味焼き れんこんの金平 みそ汁(じゃが芋) ゼリー お茶	ご飯 卵焼き 筑前煮 すまし汁(大根・人参) オレンジ お茶	ご飯 鶏つくね焼き 野菜炒め みそ汁(麩・ごぼう) ヨーグルト お茶
エネルギー(kcal)		306	321	261	309
蛋白質(g)		10.8	12.2	12.7	15.0
脂質(g)		6.8	5.7	5.2	4.9
食塩相当量(g)		1.3	1.5	1.0	1.4

	19	20	21	22	23
	月	火	水	木	金
夕食	ご飯 唐揚げ(カレイ) ブロッコリーのおかか和え みそ汁(白菜) オレンジ お茶	ご飯 豚肉ごまみそ焼き じゃが芋煮 すまし汁(豆腐) ヨーグルト お茶	ご飯 スパニッシュオムレツ スパゲティサラダ すまし汁(大根) バナナ お茶	ご飯 焼き餃子 ごぼうサラダ みそ汁(麩・えのき) ゼリー お茶	
エネルギー(kcal)	300	369	353	310	
蛋白質(g)	9.0	16.9	11.0	7.4	
脂質(g)	11.0	11.1	12.3	6.0	
食塩相当量(g)	1.0	1.3	1.0	1.3	

	26	27	28	29
	月	火	水	木
夕食	ご飯 カレイの照り焼き 厚揚げの煮物 みそ汁(里芋) りんご お茶	ご飯 豚肉のしょうが焼き ゆかり和え すまし汁(豆腐) もも缶 お茶	ご飯 麻婆豆腐 マカロニサラダ 中華スープ バナナ お茶	ご飯 鮭の味噌焼き 切干大根煮 かきたま汁 ゼリー お茶
エネルギー(kcal)	324	293	309	330
蛋白質(g)	11.8	13.0	13.5	14.3
脂質(g)	12.4	9.1	7.3	7.5
食塩相当量(g)	1.2	1.0	0.9	1.5





2月献立表(昼)

ひばり保育園 2024年2月乳児食

★今月の絵本献立★ 『やさいさん』(学研出版)



「やさいさん やさいさんだあれ」、やさいさんがかくれんぼをしています。「すっぽーんにんじんさん」、次々に色々なやさいさんが顔を出します。絵本に出てくる食材を様々なメニューにしました。お楽しみに〜♪

◎は、かみかみメニューです。

Table with 4 columns (Day, 1, 2, 3) and 4 rows (Breakfast, Lunch, Snack, Nutrition). Includes a '節分献立' (Bunbun Festival Special) icon.

Table with 7 columns (Day 5-10) and 4 rows (Breakfast, Lunch, Snack, Nutrition). Includes a '建国記念' (National Foundation Day) icon.

Table with 7 columns (Day 12-17) and 4 rows (Breakfast, Lunch, Snack, Nutrition). Includes a '振替休日' (Compensatory Holiday) icon.

Table with 7 columns (Day 19-24) and 4 rows (Breakfast, Lunch, Snack, Nutrition). Includes a '天皇誕生日' (Emperor's Birthday) icon.

Table with 5 columns (Day 26-29) and 4 rows (Breakfast, Lunch, Snack, Nutrition). Includes an 'お別れ遠足' (Farewell Excursion) icon.

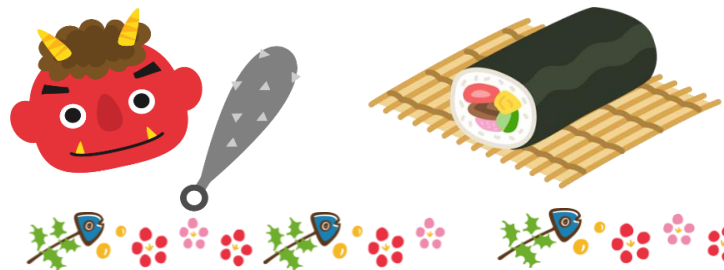
★お料理で全国制覇★

今月は千葉の郷土料理をアレンジしたメニューをご紹介します。房総半島の海ではアジ、イワシなどの魚がたくさんとれます。その魚を細かくたたいて、みそと香味野菜を混ぜて焼いた料理を「さんが焼き」といいます。子どもたちが食べやすいように少しアレンジして提供します。また、千葉県のマスコットキャラクターの「ちはなちゃん」をイメージしたサラダを付け合わせにしました。



2月献立表(夕)

ひばり保育園 2024年2月乳児食



	1 木	2 金
夕食	カレーライス 野菜サラダ ゆで卵 ももヨーグルト お茶	ご飯 豆腐のグラタン 白菜のおかか和え じゃが芋のスープ オレンジ お茶
エネルギー(kcal)	341	279
蛋白質(g)	11.0	9.5
脂質(g)	10.7	8.0
食塩相当量(g)	1.8	1.1

	5 月	6 火	7 水	8 木	9 金
夕食	ご飯 ハンバーグ ほうれん草のお浸し みそ汁(大根) ゼリー お茶	ご飯 鶏の唐揚げ じゃが煮 みそ汁(なめこ) バナナ お茶	ご飯 太刀魚の香味焼き 南瓜サラダ みそ汁(えのき・ほうれん草) ゼリー お茶	ご飯 さわらの磯焼き チャブチエ 味噌汁(麩・じゃが芋) ゼリー お茶	ご飯 クリームシチュー 野菜サラダ ゆで卵 オレンジ お茶
エネルギー(kcal)	336	350	390	352	294
蛋白質(g)	14.2	13.9	12.3	13.6	11.3
脂質(g)	8.3	11.2	13.6	8.0	7.0
食塩相当量(g)	1.3	1.2	1.1	1.3	1.1

	12 月	13 火	14 水	15 木	16 金
夕食	 振替休日	ご飯 八宝菜 里芋の煮物 みそ汁(玉葱) バナナ お茶	ご飯 さわらの香味焼き れんこんの金平 みそ汁(じゃが芋) ゼリー お茶	ご飯 卵焼き 筑前煮 すまし汁(大根・人参) オレンジ お茶	ご飯 鶏つくね焼き 野菜炒め みそ汁(麩・ごぼう) ヨーグルト お茶
エネルギー(kcal)		306	321	261	309
蛋白質(g)		10.8	12.2	12.7	15.0
脂質(g)		6.8	5.7	5.2	4.9
食塩相当量(g)		1.3	1.5	1.0	1.4

	19 月	20 火	21 水	22 木	23 金
夕食	ご飯 唐揚げ(カレイ) ブロッコリーのおかか和え みそ汁(白菜) オレンジ お茶	ご飯 豚肉ごまみそ焼き じゃが芋煮 すまし汁(豆腐) ヨーグルト お茶	ご飯 スパニッシュオムレツ スパゲティサラダ すまし汁(大根) バナナ お茶	ご飯 焼き餃子 ごぼうサラダ みそ汁(麩・えのき) ゼリー お茶	
エネルギー(kcal)	300	369	353	310	
蛋白質(g)	9.0	16.9	11.0	7.4	
脂質(g)	11.0	11.1	12.3	6.0	
食塩相当量(g)	1.0	1.3	1.0	1.3	

	26 月	27 火	28 水	29 木
夕食	ご飯 カレイの照り焼き 厚揚げの煮物 みそ汁(里芋) りんご お茶	ご飯 豚肉のしょうが焼き ゆかり和え すまし汁(豆腐) もも缶 お茶	ご飯 麻婆豆腐 マカロニサラダ 中華スープ バナナ お茶	ご飯 鮭の味噌焼き 切干大根煮 かきたま汁 ゼリー お茶
エネルギー(kcal)	324	293	309	330
蛋白質(g)	11.8	13.0	13.5	14.3
脂質(g)	12.4	9.1	7.3	7.5
食塩相当量(g)	1.2	1.0	0.9	1.5





2月献立表(昼)

ひばり保育園 2024年2月離乳食

★今月の絵本献立★ 『やさいさん』(学研出版)



「やさいさん やさいさんだあれ」、やさいさんがかくれんぼをしています。「すっぽーんにんじんさん」、次々に色々なやさいさんが顔を出します。絵本に出てくる食材を様々なメニューにしました。お楽しみに〜♪

	1 木	2 金	3 土
朝 おやつ	お茶 おこめせん	お茶 クッキー	お茶 お菓子
昼食	野菜うどん 南瓜茶巾 豆腐の煮物 中華スープ(青菜) バナナ お茶	赤鬼粥 さつまいもの甘煮 スティック胡瓜 バナナ けんちん汁 お茶	お粥 照り焼き(カレイ) 野菜のだし煮 みそ汁(じゃが芋・玉葱) バナナ お茶
おやつ	お茶 マカロニきな粉	お茶 節分お菓子	お茶 お菓子
エネルギー(kcal)	298	279	251
蛋白質(g)	14.2	6.5	5.5
脂質(g)	4.5	3.7	5.2
食塩相当量(g)	1.2	0.5	0.9



	5 月	6 火	7 水	8 木	9 金	10 土
朝 おやつ	お茶 おこめせん	お茶 紫いもチップ	お茶 せんべい	お茶 バナナ	お茶 クッキー	お茶 お菓子
昼食	ゆかり粥 蒸しカレイ 人参スティック煮 みそ汁(玉葱・キャベツ) バナナ お茶	食パン 洋風つくね スパゲティサラダ やさいさんチャウダースープ りんご お茶	お粥 肉団子煮 キャベツの煮浸し みそ汁(白菜) りんご お茶	やさいさんうどん 豆腐のあんかけ煮 白菜の煮浸し りんご お茶	お粥 タラの煮付け 納豆和え やさいさんみそ汁 バナナ お茶	スパゲティマトソース 野菜煮 豆腐スープ バナナ お茶
おやつ	お茶 おやつカステラ	お茶 磯粥	お茶 焼き芋	お茶 たまごボーロ	お茶 ゼリー	お茶 お菓子
エネルギー(kcal)	248	211	211	256	282	227
蛋白質(g)	6.1	9.3	8.3	10.7	10.8	10.4
脂質(g)	8.8	4.4	2.0	3.9	5.3	3.2
食塩相当量(g)	1.0	0.7	0.7	1.0	0.9	1.4

	12 月	13 火	14 水	15 木	16 金	17 土
朝 おやつ		お茶 塩せんべい	お茶 せんべい	お茶 バナナ	お茶 せんべい	お茶 お菓子
昼食		お粥 鶏肉トマト煮 じゃがいもの煮物 かきたま汁(青菜) りんご お茶	食パン つくね焼き マカロニ野菜煮 豆乳スープ バナナ お茶	みそにゆうめん 豆腐のきな粉かけ スティック煮 りんご お茶	お粥 カレイのだし煮 白菜そぼろ煮 すまし汁(玉葱・麩) バナナ お茶	お粥 鶏つくね焼き 蒸し南瓜 沢煮椀 りんご お茶
おやつ		お茶 ジャム蒸しパン	お茶 ふかし芋	お茶 ゆうやけ粥	お茶 きなこ蒸しパン	お茶 お菓子
エネルギー(kcal)		234	252	290	258	221
蛋白質(g)		10.3	10.9	12.0	11.1	8.6
脂質(g)		4.1	5.1	3.7	6.0	5.2
食塩相当量(g)		0.7	0.6	0.7	0.9	0.5

	19 月	20 火	21 水	22 木	23 金	24 土
朝 おやつ	お茶 紫いもチップ	お茶 クッキー	お茶 おこめせん	お茶 塩せんべい		お茶 お菓子
昼食	スパゲティミートソース(離乳) 人参の甘煮 蒸しじゃが芋 りんご お茶	食パン カレイの洋風煮 大根煮 野菜スープ バナナ お茶	そぼろ粥 煮豆腐 ほうれん草の煮浸し みそ汁(大根・玉葱) バナナ お茶	お粥 蒸しカレイ ツナと人参煮 みそ汁(キャベツ・玉葱) バナナ お茶		中華風湿ゼ粥 小松菜と麩の煮浸し 中華風スープ バナナ お茶
おやつ	お茶 麩のラスク	お茶 きなこ粥	お茶 サンドパン	お茶 お好み焼き風		お茶 お菓子
エネルギー(kcal)	268	247	233	263		261
蛋白質(g)	10.1	8.8	9.5	9.5		6.7
脂質(g)	3.1	9.8	3.5	6.7		4.5
食塩相当量(g)	0.6	1.0	1.1	0.8		0.7

	26 月	27 火	28 水	29 木
朝 おやつ	お茶 おこめせん	お茶 クッキー	お茶 紫いもチップ	お茶 せんべい
昼食	お粥 鶏のトマト煮 キャベツ煮浸し みそ汁(麩・白菜) バナナ お茶	食パン たらの洋風煮 卵サラダ 押し麦入りスープ りんご お茶	お粥 トマト煮 ステック野菜 りんご お茶	肉やさいうどん 蒸しさつま芋 白菜とツナのおかか煮 バナナ お茶
おやつ	お茶 みそ蒸しパン	お茶 おかか粥	お茶 ヨーグルト・クッキー	お茶 ジャムサンド
エネルギー(kcal)	244	227	237	281
蛋白質(g)	10.2	9.6	10.1	10.2
脂質(g)	3.2	4.8	6.7	2.4
食塩相当量(g)	1.2	1.2	0.4	1.3

★お料理で全国制覇★

今月は千葉の郷土料理をアレンジしたメニューをご紹介します。房総半島の海ではアジ、イワシなどの魚がたくさんとれます。その魚を細かくたたいて、みそと香味野菜を混ぜて焼いた料理を「さんが焼き」といいます。子どもたちが食べやすいように少しアレンジして提供します。また、千葉県のマスコットキャラクターの「ちはなちゃん」をイメージしたサラダを付け合わせにしました。



2月献立表(夕)

ひばり保育園 2024年2月離乳食



	1	2
	木	金
夕食	お粥 ケチャップ煮 煮浸し ゆで卵 ヨーグルト(離乳) お茶	お粥 豆腐のグラタン風 白菜のおかか和え じゃが芋のスープ りんご お茶
エネルギー(kcal)	196	143
蛋白質(g)	9.0	5.9
脂質(g)	5.8	2.1
食塩相当量(g)	0.6	0.7

	5	6	7	8	9
	月	火	水	木	金
夕食	お粥 ハンバーグ(離乳) ほうれん草のお浸し みそ汁(大根) ゼリー お茶	お粥 そばろ煮 じゃが煮 みそ汁(麩) バナナ お茶	お粥 カレイの照り焼き 蒸し南瓜 みそ汁(ほうれん草) ゼリー お茶	お粥 鮭の磯煮 ビーフとやさい煮 味噌汁(麩・じゃが芋) ゼリー お茶	お粥 ミルク煮 野菜サラダ(離乳) ゆで卵 りんご お茶
エネルギー(kcal)	201	168	214	216	157
蛋白質(g)	8.8	7.1	5.8	8.3	8.5
脂質(g)	2.3	3.5	6.0	4.1	3.6
食塩相当量(g)	0.9	1.0	0.9	1.2	0.5

	12	13	14	15	16
	月	火	水	木	金
夕食		お粥 八宝菜風 里芋の煮物 みそ汁(玉葱) バナナ お茶	お粥 カレイ煮魚 花やさい煮 みそ汁(じゃが芋) ゼリー お茶	お粥 麩の卵とじ キャベツのそばろ煮 すまし汁(大根・人参) バナナ お茶	お粥 鶏つくね蒸し 野菜煮浸し みそ汁(麩) ヨーグルト(離乳) お茶
エネルギー(kcal)		151	217	157	183
蛋白質(g)		6.2	6.9	7.4	11.3
脂質(g)		1.4	6.4	3.0	3.7
食塩相当量(g)		0.9	1.2	0.5	1.1

	19	20	21	22	23
	月	火	水	木	金
夕食	お粥 蒸しカレイ ブロッコリーのおかか煮 みそ汁(白菜) バナナ お茶	お粥 鶏肉みそ焼き じゃが芋煮 すまし汁(豆腐) ヨーグルト(離乳) お茶	お粥 トマトオムレツ スパゲティサラダ(離乳) すまし汁(大根) バナナ お茶	お粥 白菜ひき肉煮 野菜の煮浸し みそ汁(麩) ゼリー お茶	
エネルギー(kcal)	156	177	204	178	
蛋白質(g)	6.1	10.2	7.1	6.6	
脂質(g)	5.0	4.1	4.6	3.4	
食塩相当量(g)	0.7	1.0	0.5	1.2	

	26	27	28	29
	月	火	水	木
夕食	お粥 カレイの照り焼き 人参の煮物 みそ汁(里芋) りんご お茶	お粥 鶏肉のだし煮 煮浸し すまし汁(豆腐) バナナ お茶	お粥 豆腐そばろ煮 マカロニサラダ(離乳) 中華スープ バナナ お茶	お粥 鮭の味噌煮 大根煮 かきたま汁 ゼリー お茶
エネルギー(kcal)	182	151	180	216
蛋白質(g)	5.7	8.3	9.7	8.6
脂質(g)	6.0	2.2	4.7	5.1
食塩相当量(g)	1.1	0.8	0.7	1.1

