

2月献立表(昼)

ひばり保育園 2023年2月幼児食



◎は、かみかみメニューです。

	1 水	2 木	3 金	4 土
昼食	味噌ラーメン 中華サラダ 南瓜のグリル バナナ 牛乳	ご飯 いわしの蒲焼き 五目煮豆 すまし汁(麩・青菜) オレンジ 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 ◎たたくき胡瓜 けんちん汁 キウイ お茶	ご飯 照り焼き(カレイ) 即席漬け 豚汁 バナナ お茶
おやつ	お茶 ゆかりおにぎり	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)	575	555	581	507
蛋白質(g)	21.4	24.6	16.2	17.6
脂質(g)	16.7	15.2	20.6	9.4
食塩相当量(g)	1.7	1.1	1.7	1.5



	6 月	7 火	8 水	9 木	10 金	11 土
昼食	ゆかりご飯 鮭の塩焼き 筑前煮 みそ汁(玉葱・キャベツ) バナナ お茶	ご飯 お好み焼き風卵焼き 納豆和え やさいさん汁 りんご お茶	ぶどうばん 魚のコーンマヨ焼き ほうれん草サラダ やさいさんスープ キウイ 牛乳	焼きそば 南瓜のサラダ ぶどう豆 オレンジ お茶	ご飯 豆腐ナゲット 人参しりしり みそ汁(玉葱・里芋) パイ お茶	
おやつ	牛乳 カステラ	牛乳 メロンパン	お茶 いなり寿司	牛乳 やさいさんケーキサレ	牛乳 焼き芋	
エネルギー(kcal)	529	573	530	594	576	
蛋白質(g)	25.1	24.1	26.1	24.4	21.2	
脂質(g)	9.3	17.6	18.3	25.4	15.7	
食塩相当量(g)	1.7	1.4	2.1	1.6	1.2	

	13 月	14 火	15 水	16 木	17 金	18 土
昼食	やさいさんうどん 大学芋 白菜の塩昆布ナムル もも缶 お茶	ご飯 鯖の照り焼き きゅうりとみかんの酢の物 きりたんぼ汁 オレンジ お茶	こぎつねご飯 ちくわの磯部焼き 菜の花のお浸し みそ汁(じゃが芋・玉葱) りんご お茶	ロールパン 鶏肉のチーズパン粉焼き ドレッシングサラダ チャウダースープ バナナ お茶	ご飯 ぶりのカレー風味焼き ◎切干大根のはりはり漬け みそ汁(麩・白菜) パイ お茶	ごましのご飯 鶏肉の照り焼き ひじきの煮物 沢煮椀 りんご お茶
おやつ	牛乳 原宿ドッグ	牛乳 豆腐のココアケーキ	牛乳 クリームパン	牛乳 さつま芋パイ	牛乳 ゼリー・小魚チップ	牛乳 お菓子
エネルギー(kcal)	598	572	540	529	514	548
蛋白質(g)	22.1	21.5	20.5	21.1	19.8	22.9
脂質(g)	20.8	16.2	14.0	25.5	12.9	18.5
食塩相当量(g)	1.7	1.0	1.9	1.5	1.7	1.5

	20 月	21 火	22 水	23 木	24 金	25 土
昼食	大豆入りミートソースパスタ ツナサラダ チーズ キウイ 乳飲料	手巻き寿司 大根とがんと煮物 のっぺい汁 いよかん お茶	黒糖ロール 鮭フライ コールスローサラダ カレースープ パイ 牛乳		ご飯 厚揚げのケチャップ炒め 春雨サラダ みそ汁(キャベツ・玉葱) オレンジ お茶	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 みかん・せんべい	牛乳 たこやきポテト	お茶 ごまのおはぎ		牛乳 バジルラスク	牛乳 お菓子
エネルギー(kcal)	556	563	513		578	566
蛋白質(g)	28.4	24.4	21.7		20.5	16.4
脂質(g)	19.2	14.2	15.2		21.6	17.1
食塩相当量(g)	1.8	2.0	1.6		1.5	1.5

	27 月	28 火
昼食	ハヤシライス ◎ごぼうサラダ ゆで卵 パイ お茶	ロールパン タンダーフィッシュ 白菜のサラダ 豆乳のチャウダー バナナ 牛乳
おやつ	お茶 あんまん	豆乳 ヨーグルト・クッキー
エネルギー(kcal)	575	565
蛋白質(g)	20.9	25.5
脂質(g)	19.2	22.6
食塩相当量(g)	1.5	1.7



★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〜♪



★お料理で全国制覇★

今月は秋田県の郷土料理『きりたんぼ入り汁』です。「きりたんぼ」とはご飯をすりこぎですりつぶし、芯にした棒ににぎりつけて焼いたものをいいます。みそを付け火で煮てそのままいただきます。鍋にして食べるのが一般的ですが、今回は鶏肉や野菜と一緒にしょうゆ味の汁物でいただきます。





2月献立表(夕)

ひばり保育園 2023年2月幼児食



	1	2	3
	水	木	金
夕食	ご飯 鮭の幽庵焼き 鶏肉のねぎ味噌炒め 沢煮椀 オレンジ お茶	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 ハンバーグ 南瓜サラダ みそ汁(なめこ) ゼリー お茶
エネルギー(kcal)	374	460	503
蛋白質(g)	18.0	14.4	18.2
脂質(g)	8.8	13.5	13.9
食塩相当量(g)	1.0	2.2	1.6

	6	7	8	9	10
	月	火	水	木	金
夕食	ご飯 鶏肉のりんご煮 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 クリームシチュー(ツナ) 野菜サラダ ゆで卵 オレンジ お茶	ご飯 さわらの磯焼き チャプチェ みそ汁(麩・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) バナナ お茶
エネルギー(kcal)	373	472	391	459	387
蛋白質(g)	17.4	18.0	12.2	17.7	16.6
脂質(g)	4.0	14.1	9.1	10.1	6.3
食塩相当量(g)	1.8	1.5	1.4	1.7	1.3

	13	14	15	16	17
	月	火	水	木	金
夕食	ご飯 鮭の味噌焼き スパゲティサラダ かきたま汁 りんご お茶	ご飯 八宝菜 里芋の煮物 みそ汁(玉葱) 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	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	ご飯 鶏つくね焼き 野菜炒め みそ汁(麩・ごぼう) バナナ お茶
エネルギー(kcal)	449	422	384	383	388
蛋白質(g)	18.4	14.6	9.0	12.5	16.3
脂質(g)	14.6	9.0	6.3	10.1	4.8
食塩相当量(g)	1.5	1.6	1.5	1.4	1.5

	20	21	22	23	24
	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(じゃが芋・わかめ) りんご お茶	ご飯 豚肉ごまみそ焼き 白菜煮浸し すまし汁(豆腐) ヨーグルト お茶	ご飯 麻婆豆腐 さつま芋の甘煮 中華スープ バナナ お茶	天皇誕生日 	ご飯 鮭の香味焼き 切干大根煮 かきたま汁 ゼリー お茶
エネルギー(kcal)	411	484	449		426
蛋白質(g)	11.5	21.1	15.8		17.9
脂質(g)	13.8	13.9	7.6		7.7
食塩相当量(g)	1.2	1.5	0.7		2.2

	27	28
	月	火
夕食	ご飯 カレイの甘味噌焼き 白菜のお浸し みそ汁(里芋) りんご お茶	ご飯 豚肉のしょうが焼き マカロニサラダ すまし汁(豆腐) オレンジ お茶
エネルギー(kcal)	416	428
蛋白質(g)	13.1	18.9
脂質(g)	12.9	12.5
食塩相当量(g)	1.5	1.5



2月献立表(昼)

ひばり保育園 2023年2月乳児食



◎は、かみかみメニューです。

	1 水	2 木	3 金	4 土
朝 おやつ	お茶 クッキー	お茶 おこめせん	お茶 クラッカー	お茶 お菓子
昼食	味噌ラーメン 中華サラダ 南瓜のグリル バナナ 牛乳	ご飯 いわしの蒲焼き 五目煮豆 すまし汁(麩・青菜) オレンジ 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 キウイ お茶	ご飯 照り焼き(カレイ) 即席漬け 豚汁 バナナ お茶
おやつ	お茶 ゆかりおにぎり	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)	492	449	495	428
蛋白質(g)	17.5	20.9	13.4	17.6
脂質(g)	14.9	13.4	19.3	11.9
食塩相当量(g)	1.4	1.0	1.5	1.7



	6 月	7 火	8 水	9 木	10 金	11 土
朝 おやつ	お茶 おこめせん	お茶 紫いもチップ	お茶 クラッカー	お茶 バナナ	お茶 甘辛せんべい	
昼食	ゆかりご飯 鮭の塩焼き 筑前煮 みそ汁(玉葱・キャベツ) バナナ お茶	ご飯 お好み焼き風卵焼き 納豆和え やさいさん汁 りんご お茶	ぶどうばん 魚のコーンマヨ焼き ほうれん草サラダ やさいさんスープ キウイ 牛乳	焼きそば 南瓜のサラダ ぶどう豆 オレンジ お茶	ご飯 豆腐ナゲット 人参しりしり みそ汁(玉葱・里芋) パイ お茶	
おやつ	牛乳 カステラ	牛乳 メロンパン	お茶 いなり寿司	牛乳 やさいさんケーキサレ	牛乳 焼き芋	
エネルギー(kcal)	407	541	479	494	456	
蛋白質(g)	19.7	20.6	22.0	19.7	17.3	
脂質(g)	7.4	15.7	17.3	20.4	13.3	
食塩相当量(g)	1.4	1.2	1.9	1.3	1.1	

	13 月	14 火	15 水	16 木	17 金	18 土
朝 おやつ	お茶 クッキー	お茶 チーズ	お茶 クラッカー	お茶 人参チップ	お茶 甘辛せんべい	お茶 お菓子
昼食	やさいさんうどん 大学芋 白菜の塩昆布ナムル もも缶 お茶	ご飯 鯖の照り焼き きゅうりとみかんの酢の物 きりたんぼ汁 オレンジ お茶	こぎつねご飯 ちくわの磯部焼き 菜の花のお浸し みそ汁(じゃが芋・玉葱) りんご お茶	ロールパン 鶏肉のチーズパン粉焼き ドレッシングサラダ チャウダースープ バナナ お茶	ご飯 ぶりのカレー風味焼き ◎切干大根のはりはり漬け みそ汁(麩・白菜) パイ 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	牛乳 原宿ドッグ	牛乳 豆腐のココアケーキ	牛乳 クリームパン	牛乳 さつま芋パイ	牛乳 ゼリー・小魚チップ	牛乳 お菓子
エネルギー(kcal)	471	455	453	439	407	487
蛋白質(g)	17.1	18.5	16.7	16.9	15.8	22.5
脂質(g)	16.4	15.0	13.3	20.3	10.3	20.4
食塩相当量(g)	1.4	1.1	1.7	1.2	1.5	1.7

	20 月	21 火	22 水	23 木	24 金	25 土	
朝 おやつ	お茶 甘辛せんべい	お茶 バナナ	お茶 紫いもチップ		お茶 ソースせんべい	お茶 お菓子	
昼食	大豆入りミートソースパスタ ツナサラダ チーズ キウイ 乳飲料	ちらし寿司 大根とがんもの煮物 のっぺい汁 いよかん お茶	黒糖ロール 鮭フライ コールスローサラダ カレースープ パイ 牛乳		ご飯 厚揚げのケチャップ炒め 春雨サラダ みそ汁(キャベツ・玉葱) オレンジ お茶	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 みかん・せんべい	牛乳 たこやきポテト	お茶 ごまのおはぎ		牛乳 バジルラスク	牛乳 お菓子	
エネルギー(kcal)	461	457	432			459	442
蛋白質(g)	23.3	19.8	17.4			16.0	12.7
脂質(g)	15.2	12.5	13.1			18.1	12.2
食塩相当量(g)	1.5	1.7	1.3		1.3	1.2	

	27 月	28 火
朝 おやつ	お茶 おこめせん	お茶 人参チップ
昼食	ハヤシライス ◎ごぼうサラダ ゆで卵 パイ お茶	ロールパン タンダーフィッシュ 白菜のサラダ 豆乳のチャウダー バナナ 牛乳
おやつ	お茶 あんまん	豆乳 ヨーグルト・クッキー
エネルギー(kcal)	467	553
蛋白質(g)	17.4	22.4
脂質(g)	16.2	21.8
食塩相当量(g)	1.2	1.5



★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〜♪



★お料理で全国制覇★

今月は秋田県の郷土料理『きりたんぼ入り汁』です。「きりたんぼ」とはご飯をすりこぎですりつぶし、芯にした棒ににぎりつけて焼いたものをいいます。みそを付け火で炙ってそのままいたり、鍋にして食べるのが一般的ですが、今回は鶏肉や野菜と一緒にしょうゆ味の汁物でいただきます。





2月献立表(夕)

ひばり保育園 2023年2月乳児食



	1	2	3
	水	木	金
夕食	ご飯 鮭の幽庵焼き 鶏肉のねぎ味噌炒め 沢煮椀 オレンジ お茶	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 ハンバーグ 南瓜サラダ みそ汁(なめこ) ゼリー お茶
エネルギー(kcal)	272	341	386
蛋白質(g)	13.9	11.0	14.1
脂質(g)	7.0	10.7	11.1
食塩相当量(g)	0.8	1.8	1.3

	6	7	8	9	10
	月	火	水	木	金
夕食	ご飯 鶏肉のりんご煮 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 クリームシチュー(ツナ) 野菜サラダ ゆで卵 オレンジ お茶	ご飯 さわらの磯焼き チャプチェ みそ汁(麩・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) バナナ お茶
エネルギー(kcal)	262	350	296	352	282
蛋白質(g)	10.4	13.9	10.0	13.6	12.8
脂質(g)	2.4	11.2	7.8	8.0	5.0
食塩相当量(g)	1.4	1.2	1.1	1.3	1.0

	13	14	15	16	17
	月	火	水	木	金
夕食	ご飯 鮭の味噌焼き スパゲティサラダ かきたま汁 りんご お茶	ご飯 八宝菜 里芋の煮物 みそ汁(玉葱) 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	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	ご飯 鶏つくね焼き 野菜炒め みそ汁(麩・ごぼう) バナナ お茶
エネルギー(kcal)	328	306	308	279	283
蛋白質(g)	14.1	10.8	7.4	9.5	12.5
脂質(g)	11.6	6.8	6.0	8.0	3.7
食塩相当量(g)	1.2	1.3	1.3	1.1	1.2

	20	21	22	23	24
	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(じゃが芋・わかめ) りんご お茶	ご飯 豚肉ごまみそ焼き 白菜煮浸し すまし汁(豆腐) ヨーグルト お茶	ご飯 麻婆豆腐 さつまいもの甘煮 中華スープ バナナ お茶		ご飯 鮭の香味焼き 切干大根煮 かきたま汁 ゼリー お茶
エネルギー(kcal)	301	369	332		325
蛋白質(g)	8.7	16.9	12.1		13.8
脂質(g)	11.0	11.1	6.0		6.1
食塩相当量(g)	1.0	1.3	0.6		1.8

	27	28
	月	火
夕食	ご飯 カレイの甘味噌焼き 白菜のお浸し みそ汁(里芋) りんご お茶	ご飯 豚肉のしょうが焼き マカロニサラダ すまし汁(豆腐) オレンジ お茶
エネルギー(kcal)	306	315
蛋白質(g)	10.0	14.6
脂質(g)	10.3	10.0
食塩相当量(g)	1.2	1.2



2月献立表(昼)

ひばり保育園 2023年2月離乳食



	1 水	2 木	3 金	4 土
朝 おやつ	お茶 クッキー	お茶 おこめせん	お茶 せんべい	お茶 お菓子
昼食	みそにゅうめん 煮浸し 蒸し南瓜 バナナ お茶	お粥 かれのいの照り焼き 煮豆腐 すまし汁(麩・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 りんご けんちん汁 お茶	お粥 照り焼き(カレイ) 野菜のだし煮 具だくさん汁 バナナ お茶
おやつ	お茶 ゆかり粥	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)	248	278	235	225
蛋白質(g)	6.3	10.6	5.9	6.5
脂質(g)	2.2	7.6	1.4	2.5
食塩相当量(g)	0.6	0.7	0.5	1.0

	6 月	7 火	8 水	9 木	10 金	11 土
朝 おやつ	お茶 おこめせん	お茶 紫いもチップ	お茶 塩せんべい	お茶 バナナ	お茶 せんべい	
昼食	ゆかり粥 鮭の煮付け 人参のそぼろ煮 みそ汁(玉葱・キャベツ) バナナ お茶	お粥 野菜入りスクランブルエッグ 納豆和え やさいさん汁 りんご お茶	食パン カレイの洋風煮 ほうれん草とささみの煮浸し やさいさんスープ バナナ お茶	野菜にゅうめん 南瓜茶巾 豆腐のきな粉かけ りんご お茶	お粥 やわらか豆腐入りつくね 人参スティックおかか和え みそ汁(玉葱・里芋) りんご お茶	
おやつ	お茶 おやつカステラ	お茶 豆乳フレンチトースト	お茶 おかか粥	お茶 やさいさん蒸しパン	お茶 焼き芋	
エネルギー(kcal)	235	297	183	356	236	
蛋白質(g)	10.0	14.3	8.5	13.4	10.5	
脂質(g)	5.9	9.6	3.0	6.1	3.3	
食塩相当量(g)	1.2	1.1	1.2	0.8	0.7	

	13 月	14 火	15 水	16 木	17 金	18 土
朝 おやつ	お茶 クッキー	お茶 塩せんべい	お茶 せんべい	お茶 人参チップ	お茶 せんべい	お茶 お菓子
昼食	やさいさんうどん スティックさつま 白菜の煮浸し バナナ お茶	お粥 タラの照り煮 胡瓜煮 けんちん汁 りんご お茶	鶏そぼろ粥 煮豆腐 菜の花のお浸し(離乳) みそ汁(じゃが芋・玉葱) りんご お茶	食パン つくね焼き ツナとやさいの煮浸し チャウダースープ バナナ お茶	お粥 カレイ照り焼き 大根の煮物 みそ汁(麩・白菜) りんご お茶	お粥 鶏つくね焼き 人参の甘煮 沢煮椀 りんご お茶
おやつ	お茶 麩のラスク	お茶 豆腐入り蒸しパン	お茶 ジャムサンド	お茶 ふかし芋	お茶 ゼリー・紫いもチップ	お茶 お菓子
エネルギー(kcal)	308	180	238	256	257	217
蛋白質(g)	10.6	7.5	10.2	10.9	5.7	8.1
脂質(g)	5.7	2.0	4.6	5.6	5.0	4.8
食塩相当量(g)	0.9	0.7	1.2	0.9	1.1	0.6

	20 月	21 火	22 水	23 木	24 金	25 土
朝 おやつ	お茶 せんべい	お茶 バナナ	お茶 紫いもチップ		お茶 せんべい	お茶 お菓子
昼食	スバゲティミートソース(離乳) 煮浸し バナナヨーグルト お茶	やさい粥 大根の煮物 すまし汁(麩・里芋) りんご お茶	食パン 鮭の煮つけ キャベツとささみの煮浸し 野菜スープ りんご お茶		お粥 鶏肉トマト煮 スティック煮 みそ汁(キャベツ・玉葱) りんご お茶	中華風混ぜ粥 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 りんご・せんべい	お茶 ふかしじゃが芋	お茶 きなこ粥		お茶 メープル蒸しパン	お茶 お菓子
エネルギー(kcal)	230	208	211		220	261
蛋白質(g)	10.3	7.7	10.8	8.6	6.7	
脂質(g)	2.6	3.4	3.6	2.2	4.5	
食塩相当量(g)	0.7	0.8	0.8	0.7	0.7	

	27 月	28 火
朝 おやつ	お茶 おこめせん	お茶 人参チップ
昼食	お粥 トマト煮 人参の豆乳スープ ゆで卵 バナナ お茶	お粥 タラのだし煮 白菜とほうれん草の煮浸し 豆乳のチャウダー バナナ お茶
おやつ	お茶 蒸しパン	お茶 ヨーグルト(離乳)・クッキー
エネルギー(kcal)	248	269
蛋白質(g)	10.2	12.3
脂質(g)	4.9	9.4
食塩相当量(g)	0.5	1.0



★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。「すっぱーんにんじんさん」、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〜♪



★お料理で全国制覇★

今月は秋田県の郷土料理『きりたんぼ入り汁』です。「きりたんぼ」とはご飯をすりこぎですりつぶし、芯にした棒ににぎりつけて焼いたものをいいます。みそを付け火で煮てそのままいただいたり、鍋にして食べるのが一般的ですが、今回は鶏肉や野菜と一緒にしょうゆ味の汁物でいただきます。





2月献立表(夕)

ひばり保育園 2023年2月離乳食



	1	2	3
	水	木	金
夕食	お粥 鮭のだし煮 鶏肉の味噌煮 沢煮椀 りんご お茶	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 ハンバーグ(離乳) 蒸し南瓜 みそ汁(玉葱) ゼリー お茶
エネルギー(kcal)	159	196	202
蛋白質(g)	9.5	9.0	8.2
脂質(g)	4.2	5.8	2.2
食塩相当量(g)	0.7	0.6	0.8

	6	7	8	9	10
	月	火	水	木	金
夕食	お粥 鶏肉のケチャップ煮 ほうれん草のお浸し みそ汁(大根) ゼリー お茶	お粥 鶏つくねの煮物 じゃが煮 みそ汁(麩) バナナ お茶	お粥 じゃが芋のポトフ 野菜サラダ(離乳) ゆで卵 りんご お茶	お粥 鮭の磯煮 ビーフとやさい煮 みそ汁(麩・じゃが芋) ゼリー お茶	お粥 卵焼き 人参のそぼろ煮 すまし汁(大根・人参) バナナ お茶
エネルギー(kcal)	188	169	170	216	149
蛋白質(g)	9.1	7.1	8.6	8.3	6.6
脂質(g)	2.2	3.5	4.2	4.1	2.9
食塩相当量(g)	1.1	1.0	0.5	1.2	0.6

	13	14	15	16	17
	月	火	水	木	金
夕食	お粥 鮭の味噌煮 スパゲティサラダ(離乳) かきたま汁 りんご お茶	お粥 八宝菜風 里芋の煮物 みそ汁(玉葱) 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	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	お粥 鶏つくね蒸し 野菜煮浸し みそ汁(麩) バナナ お茶
エネルギー(kcal)	183	151	178	143	179
蛋白質(g)	9.0	6.2	6.6	5.9	10.1
脂質(g)	5.1	1.4	3.4	2.1	2.5
食塩相当量(g)	1.0	0.9	1.2	0.7	1.1

	20	21	22	23	24
	月	火	水	木	金
夕食	お粥 蒸しカレー ブロッコリーのおかか煮 みそ汁(じゃが芋) りんご お茶	お粥 鶏肉みそ焼き 白菜煮浸し すまし汁(豆腐) ヨーグルト(離乳) お茶	お粥 豆腐そぼろ煮 さつまいもの甘煮 中華スープ バナナ お茶	天皇誕生日 	お粥 カレー煮魚 大根煮 かきたま汁 ゼリー お茶
エネルギー(kcal)	158	177	194		210
蛋白質(g)	5.8	10.2	8.2		6.5
脂質(g)	5.0	4.1	3.2		6.4
食塩相当量(g)	0.7	1.0	0.6		1.1

	27	28
	月	火
夕食	お粥 カレーの甘味噌焼き 白菜の煮浸し みそ汁(里芋) りんご お茶	お粥 鶏肉のだし煮 マカロニサラダ(離乳) すまし汁(豆腐) りんご お茶
エネルギー(kcal)	167	180
蛋白質(g)	5.1	9.7
脂質(g)	5.0	3.8
食塩相当量(g)	0.9	0.8

