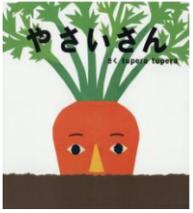




2月献立表

聖隷こども園めぐみ 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～♪

	1 木	2 金	3 土
昼食	味噌ラーメン ぶどう豆 中華サラダ 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 もも缶 お茶	焼きうどん ツナサラダ チンゲン菜スープ オレンジ お茶
おやつ	牛乳 カステラ	お茶 果物・節分お菓子	牛乳 お菓子
エネルギー(kcal)	521	580	420
蛋白質(g)	24.5	18.1	19.9
脂質(g)	16.6	15.7	17.9
食塩相当量(g)	1.6	1.5	1.4

	5 月	6 火	7 水	8 木	9 金	10 土
昼食	ご飯 厚揚げのケチャップ炒め ひじきの甘酢和え かきたま汁(青菜) りんご お茶	ロールパン さわらのカレーパン粉焼き ポテトサラダ 豆乳スープ バナナ 牛乳	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	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	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) もも缶 お茶	ポークチャーハン 芋コーンサラダ 中華スープ バナナ お茶
おやつ	牛乳 あんまん	お茶 ゆやけおにぎり	豆乳 ヨーグルト・プチクッキー	牛乳 クリームパン	牛乳 じゃがバター	牛乳 お菓子
エネルギー(kcal)	561	596	557	559	544	674
蛋白質(g)	22.3	23.1	24.5	21.6	23.1	18.4
脂質(g)	18.5	22.5	18.0	24.0	18.4	25.3
食塩相当量(g)	1.0	1.4	1.3	1.8	1.5	1.0

	12 月	13 火	14 水	15 木	16 金	17 土
昼食		ご飯 鶏ささみのバジル揚げ マカロニサラダ みそ汁(麩・白菜) バナナ お茶	スパゲティミートソース ジャーマンポテト キャロットサラダ りんご お茶	黒糖ロール 魚のコーンマヨ焼き ◎切干大根サラダ 野菜スープ いよかん 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	中華風混ぜご飯 ごぼうと枝豆のサラダ 五目スープ オレンジ お茶
おやつ		牛乳 みそ蒸しパン	牛乳 さつま芋ココアクッキー	お茶 ごはんピザ	牛乳 メロンパン	牛乳 お菓子
エネルギー(kcal)		625	593	460	588	554
蛋白質(g)		27.7	22.4	20.6	22.9	17.8
脂質(g)		14.5	22.8	13.2	16.0	14.1
食塩相当量(g)		1.4	1.6	1.8	2.0	1.1

	19 月	20 火	21 水	22 木	23 金	24 土
昼食	ご飯 白身魚の竜田揚げ やさいさん納豆和え みそ汁(さつま芋・玉葱) キウイ お茶	ぶどうパン 鶏肉のチーズパン粉焼き 卵サラダ やさいさんチャウダースープ オレンジ 牛乳	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	やさいさんうどん 金時煮豆 白菜の昆布和え りんご お茶		チキンピラフ キャベツサラダ 卵スープ りんご お茶
おやつ	牛乳 やさいゼリー・ウエハース	お茶 いなり寿司	牛乳 ロールパイ	牛乳 お好み焼き		牛乳 お菓子
エネルギー(kcal)	533	551	584	456		525
蛋白質(g)	21.4	25.0	22.5	24.5		21.1
脂質(g)	13.4	21.7	21.4	11.3		16.2
食塩相当量(g)	1.2	1.6	2.1	2.6		1.1

	26 月	27 火	28 水	29 木
昼食	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	ロールパン 洋風卵焼き スパゲティサラダ 押し麦入りスープ キウイ 牛乳	肉うどん 大学芋 白菜とツナマヨおかつ和え りんご お茶	ハヤシライス ◎ごぼうサラダ チーズ もも缶 お茶
おやつ	牛乳 甘酒バナナマフィン	お茶 五平餅	牛乳 マカロニきな粉	豆乳 ヨーグルト・クッキー
エネルギー(kcal)	534	572	524	642
蛋白質(g)	20.2	22.0	20.4	25.3
脂質(g)	16.4	21.7	15.1	22.9
食塩相当量(g)	1.4	2.2	1.2	1.5

★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

聖隷こども園めぐみ 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〜♪

★印のついている献立について
とんぼ/以降の献立…ほたる、めだか
成長に合わせて献立変更しています。

	1 木	2 金	3 土
朝 おやつ	お茶 クラッカー	お茶 ミニ野菜スティック	お茶 お菓子
昼食	味噌ラーメン ぶどう豆 中華サラダ 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 もも缶 お茶	焼きうどん ツナサラダ チンゲン菜スープ オレンジ お茶
おやつ	牛乳 ☆カステラ/きな粉蒸しパン	お茶 果物・たまごボーロ	牛乳 お菓子
エネルギー(kcal)	478	488	376
蛋白質(g)	20.7	14.9	16.3
脂質(g)	15.5	13.8	16.1
食塩相当量(g)	1.4	1.2	1.2



	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 クッキー	お茶 紫いもチップ	お茶 ビスケット	お茶 クラッカー	お茶 お菓子
昼食	ご飯 厚揚げのケチャップ炒め ひじきの甘酢和え かきたま汁(青菜) りんご お茶	ロールパン さわらのカレーパン粉焼き ポテトサラダ 豆乳スープ バナナ 牛乳	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	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	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	ポークチャーハン 芋コーンサラダ 中華スープ バナナ お茶
おやつ	牛乳 ☆あんまん/ジャム蒸しパン	お茶 ゆうやけおにぎり	豆乳 ヨーグルト・プチクッキー	牛乳 ☆クリームパン/きなこパン	牛乳 じゃがバター	牛乳 お菓子
エネルギー(kcal)	458	507	457	499	456	568
蛋白質(g)	18.4	18.8	19.8	18.3	18.8	16.5
脂質(g)	15.5	19.7	15.8	20.9	16.9	24.3
食塩相当量(g)	0.8	1.1	1.1	1.5	1.4	1.1

	12 月	13 火	14 水	15 木	16 金	17 土
朝 おやつ		お茶 ビスケット	お茶 クラッカー	お茶 ミニ野菜スティック	お茶 クッキー	お茶 お菓子
昼食	 建国記念日  振替休日	ご飯 鶏ささみのバジル揚げ マカロニサラダ みそ汁(麩・白菜) バナナ お茶	スパゲティミートソース ジャーマンポテト キャロットサラダ りんご お茶	黒糖ロール 魚のコーンマヨ焼き ◎切干大根サラダ 野菜スープ いよかん 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	中華風混ぜご飯 ごぼうと枝豆のサラダ 五目スープ オレンジ お茶
おやつ		牛乳 みそ蒸しパン	牛乳 さつま芋ココアクッキー	お茶 ごはんピザ	牛乳 ☆メロンパン/ジャムサンド	牛乳 お菓子
エネルギー(kcal)		497	531	388	513	488
蛋白質(g)		22.2	19.0	17.0	19.1	14.9
脂質(g)		12.3	20.6	11.1	15.7	12.7
食塩相当量(g)		1.2	1.5	1.5	1.7	1.0

	19 月	20 火	21 水	22 木	23 金	24 土
朝 おやつ	お茶 塩せんべい	お茶 クラッカー	お茶 ビスケット	お茶 ミニ野菜スティック		お茶 お菓子
昼食	ご飯 白身魚の竜田揚げ やさいさん納豆和え みそ汁(さつま芋・玉葱) キウイ お茶	ぶどうパン 鶏肉のチーズパン粉焼き 卵サラダ やさいさんチャウダースープ オレンジ 牛乳	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	やさいさんうどん 金時煮豆 白菜の昆布和え りんご お茶	 天皇誕生日	チキンピラフ キャベツサラダ 卵スープ りんご お茶
おやつ	牛乳 やさいゼリー・ウエハース	お茶 いなり寿司	牛乳 ロールパイ	牛乳 お好み焼き		牛乳 お菓子
エネルギー(kcal)	420	493	464	394		477
蛋白質(g)	16.8	21.2	18.1	20.2		18.0
脂質(g)	11.4	19.9	17.8	9.6		14.5
食塩相当量(g)	1.0	1.5	1.7	2.1		1.0

	26 月	27 火	28 水	29 木
朝 おやつ	お茶 ミニ野菜スティック	お茶 紫いもチップ	お茶 クラッカー	お茶 おこめせん
昼食	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	ロールパン 洋風卵焼き スパゲティサラダ 押し麦入りスープ キウイ 牛乳	肉うどん 大学芋 白菜とツナマヨおかつ和え りんご お茶	ハヤシライス ごぼうサラダ チーズ もも缶 お茶
おやつ	牛乳 甘酒バナナマフィン	お茶 五平餅	牛乳 マカロニきな粉	豆乳 ヨーグルト・クッキー
エネルギー(kcal)	426	472	468	496
蛋白質(g)	15.9	17.5	17.1	20.1
脂質(g)	13.6	18.3	14.3	17.8
食塩相当量(g)	1.1	1.8	1.1	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

聖隷こども園めぐみ 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 クラッカー	お茶 ミニ野菜スティック	お茶 お菓子
昼食	みそにゅうめん 豆腐の煮物 スティック煮 バナナ お茶	赤鬼粥 さつまいもの甘煮 スティック胡瓜 けんちん汁 りんご お茶	あんかけうどん 白菜煮浸し チンゲン菜スープ バナナ お茶
おやつ	お茶 きな粉蒸しパン	お茶 果物・たまごボーロ	お茶 お菓子
エネルギー(kcal)	323	232	207
蛋白質(g)	12.0	7.0	10.0
脂質(g)	5.4	3.4	3.9
食塩相当量(g)	1.1	0.4	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 クッキー	お茶 紫いもチップ	お茶 ビスケット	お茶 クラッカー	お茶 お菓子
昼食	お粥 鶏肉トマト煮 キャベツ煮浸し かきたま汁(青菜) りんご お茶	食パン たらの洋風煮 じゃがいもの煮物 豆乳スープ バナナ お茶	お粥 カレーのしょうが煮 白菜そぼろ煮 すまし汁(玉葱・麩) バナナ お茶	野菜うどん 南瓜茶巾 豆腐のくず煮 中華スープ(青菜・わかめ) バナナ お茶	お粥 肉団子煮 キャベツの煮浸し みそ汁(白菜・油揚) りんご お茶	五目粥 さつまいものサラダ(離乳) 中華スープ バナナ お茶
おやつ	お茶 ジャム蒸しパン	お茶 ゆやけ粥	お茶 ヨーグルト・クッキー	お茶 きな粉パン	お茶 ふかしじゃが芋	お茶 お菓子
エネルギー(kcal)	224	225	268	311	232	261
蛋白質(g)	10.1	9.5	10.5	15.0	10.3	9.5
脂質(g)	3.6	4.8	10.0	5.9	5.6	5.6
食塩相当量(g)	0.7	1.2	0.7	1.5	0.8	0.7

	12 月	13 火	14 水	15 木	16 金	17 土
朝 おやつ		お茶 ビスケット	お茶 クラッカー	お茶 ミニ野菜スティック	お茶 クッキー	お茶 お菓子
昼食		お粥 鶏のトマト煮 マカロニ野菜煮 みそ汁(麩・白菜) バナナ お茶	スパゲティミートソース(離乳) 粉ふき芋 キャロットサラダ りんご お茶	食パン カレーの洋風煮 大根煮 野菜スープ バナナ お茶	そばろ粥 煮豆腐 ほうれん草の煮浸し みそ汁(大根・玉葱) バナナ お茶	中華風混ぜ粥 南瓜茶巾 五目スープ バナナ お茶
おやつ		お茶 みそ蒸しパン	お茶 さつまいも蒸しパン	お茶 野菜粥	お茶 ジャムサンド	お茶 お菓子
エネルギー(kcal)		266	306	230	279	288
蛋白質(g)	11.0	11.5	7.9	10.6	8.8	
脂質(g)	3.6	4.3	7.2	5.5	4.0	
食塩相当量(g)	1.1	1.0	1.1	1.2	0.6	

	19 月	20 火	21 水	22 木	23 金	24 土
朝 おやつ	お茶 塩せんべい	お茶 クラッカー	お茶 ビスケット	お茶 ミニ野菜スティック		お茶 お菓子
昼食	お粥 タラの煮付け やさいさん納豆和え みそ汁(さつまいも・玉葱) バナナ お茶	食パン つくね焼き ツナとやさいの煮浸し やさいさんチャウダースープ りんご お茶	ゆかり粥 蒸しカレー 人参のそぼろ煮 みそ汁(玉葱・キャベツ) バナナ 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		チキンリゾット キャベツと玉葱煮 卵スープ りんご お茶
おやつ	お茶 ゼリー・ウエハース	お茶 おかか粥	お茶 たまごボーロ	お茶 お好み焼き風		お茶 お菓子
エネルギー(kcal)	282	245	265	297		235
蛋白質(g)	10.7	11.6	8.0	13.9	8.4	
脂質(g)	5.0	6.8	6.5	6.4	7.7	
食塩相当量(g)	0.9	1.1	1.0	1.1	0.4	

	26 月	27 火	28 水	29 木
朝 おやつ	お茶 ミニ野菜スティック	お茶 紫いもチップ	お茶 クラッカー	お茶 おこめせん
昼食	お粥 蒸しカレー 人参サラダ みそ汁(キャベツ・玉葱) バナナ お茶	食パン 野菜入り肉団子 スパゲティサラダ 押し麦入りスープ バナナ お茶	肉うどん(離乳) 蒸しさつまいも 白菜とツナのおかか煮 りんご お茶	お粥 トマト煮 ステーキ野菜 りんご お茶
おやつ	お茶 バナナマフィン	お茶 磯粥	お茶 マカロニきな粉	お茶 ヨーグルト・クッキー
エネルギー(kcal)	275	209	281	228
蛋白質(g)	7.6	9.0	10.5	10.2
脂質(g)	9.2	3.6	4.7	5.8
食塩相当量(g)	0.9	0.7	1.0	0.3

★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。

