



2月献立表

聖隷のお保育園 2023年2月乳児食



15時おやつについて
☆印のついているおやつ
…うさぎ/りす・ひよこ
成長に合わせておやつを
変更しています。

◎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 クラッカー	お茶 紫いもチップ	お茶 お菓子	
昼食	味噌ラーメン ポテトフライ 中華サラダ りんご お茶	ご飯 鯖のみそ煮 五目煮豆 つみれ汁 バナナ 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	
おやつ	牛乳 かりんとう・たまごせんべい	牛乳 ☆メロンパン/ジャムサンド	お茶 節分お菓子	
エネルギー(kcal)	471	565	458	
蛋白質(g)	17.3	19.2	16.4	
脂質(g)	14.9	19.5	15.7	
食塩相当量(g)	1.4	1.4	1.5	



土曜保育はこども園ひかりのこで行われます。
献立の内容は、そちらで確認が出来ます。

	6 月	7 火	8 水	9 木	10 金
朝 おやつ	お茶 ビスケット	お茶 ウエハース	お茶 クラッカー	お茶 せんべい	お茶 クッキー
昼食	焼きそば 南瓜のサラダ ぶどう豆 中華スープ(青菜・わかめ) りんご お茶	のりふりかけご飯 鮭の味噌マヨ焼き 三色きんぴら すまし汁(玉葱) いよかん お茶	ご飯 大根と豚肉煮 ひじきの甘酢和え みそ汁(豆腐・しめじ) パイン お茶	バターパン サワラのカレーパン粉焼き ポテトサラダ 豆乳スープ メロン 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) バナナ お茶
おやつ	牛乳 ふかし芋	豆乳 ヨーグルト・◎かみかみするめ	牛乳 チーズホットケーキ	お茶 きなこのおはぎ	牛乳 じゃがバター
エネルギー(kcal)	503	432	514	483	479
蛋白質(g)	19.0	21.0	20.4	19.9	19.0
脂質(g)	17.3	13.6	18.2	18.2	17.3
食塩相当量(g)	1.4	0.9	1.4	1.0	1.3

	13 月	14 火	15 水	16 木	17 金
朝 おやつ	お茶 クラッカー	お茶 ミニ野菜スティック	お茶 ビスケット	お茶 クッキー	お茶 せんべい
昼食	ハヤシライス ◎ごぼうサラダ チーズ パイン お茶	ご飯 鮭フライ マカロニサラダ みそ汁(麩・白菜) キウイ お茶	バターパン 魚のコーンマヨ焼き ◎切干大根サラダ 野菜具沢山スープ 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) りんご お茶	スパゲティミートソース 人参とツナのソテー コールスローサラダ メロン お茶
おやつ	牛乳 やさしいゼリー・ウエハース	牛乳 豆腐のココアケーキ	お茶 干し芋・人参チップ	牛乳 ☆クリームパン/きなこパン	牛乳 お好み焼き
エネルギー(kcal)	510	462	331	486	473
蛋白質(g)	18.1	18.6	15.0	16.8	21.3
脂質(g)	19.5	14.4	11.3	16.0	14.4
食塩相当量(g)	1.3	1.1	1.5	1.6	1.5

	20 月	21 火	22 水	23 木	24 金
朝 おやつ	お茶 ミニ野菜スティック	お茶 ビスケット	お茶 ソースせんべい		お茶 ウエハース
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) オレンジ お茶	黒糖ロール 鶏肉のチーズパン粉焼き ドレッシングサラダ やさいさんチャウダースープ バナナ 牛乳	やさいさんうどん 大学芋 白菜の昆布和え りんご お茶	天皇誕生日 	ご飯 ベーコンとキャベツの卵焼き 納豆和え きりたんぼ汁 パイン お茶
おやつ	牛乳 バナナクレープ	お茶 いなり寿司	牛乳 ホットケーキ		豆乳 ヨーグルト・クッキー
エネルギー(kcal)	452	497	449		514
蛋白質(g)	17.8	20.8	16.8		21.9
脂質(g)	17.2	17.9	11.0		18.7
食塩相当量(g)	1.5	1.3	1.6		1.0

	27 月	28 火
朝 おやつ	お茶 ミニ野菜スティック	お茶 せんべい
昼食	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) オレンジ お茶	ロールパン 鶏肉のマーマレード焼き スパゲティサラダ コーンスープ パイン 牛乳
おやつ	牛乳 マカロニきな粉	お茶 ゆかりおにぎり
エネルギー(kcal)	463	441
蛋白質(g)	17.8	17.8
脂質(g)	14.5	16.4
食塩相当量(g)	1.1	1.4



★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で仕立てます。



2月献立表

聖隷のお保育園 2023年2月離乳食



	1 水	2 木	3 金	4 土
朝 おやつ	お茶 クラッカー	お茶 紫いもチップ	お茶 お菓子	
昼食	みそにゅうめん 蒸しじゃが芋 スティック煮 りんご お茶	お粥 カレイのみそ煮 南瓜の煮物 すまし汁(大根) 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	
おやつ	お茶 紫いもチップ・たまごせんべい	お茶 ジャムサンド	お茶 節分お菓子	
エネルギー(kcal)	276	292	198	
蛋白質(g)	6.6	8.1	7.2	
脂質(g)	4.4	7.9	4.1	
食塩相当量(g)	0.9	0.9	0.6	


	6 月	7 火	8 水	9 木	10 金
朝 おやつ	お茶 ビスケット	お茶 ウエハース	お茶 クラッカー	お茶 せんべい	お茶 クッキー
昼食	野菜うどん 南瓜茶巾 豆腐の煮物 中華スープ(青菜・わかめ) りんご お茶	お粥 鮭の味噌煮 白菜そぼろ煮 すまし汁(玉葱) バナナ お茶	お粥 大根のそぼろ煮 キャベツ煮浸し みそ汁(豆腐・しめじ) 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 肉団子煮 ブロッコリーとキャベツ煮 みそ汁(白菜・油揚げ) バナナ お茶
おやつ	お茶 ふかし芋	お茶 ヨーグルト(離乳)	お茶 チーズホットケーキ	お茶 きなこ粥	お茶 ふかしじゃが芋
エネルギー(kcal)	280	227	297	217	224
蛋白質(g)	11.4	13.1	11.2	9.6	10.2
脂質(g)	3.8	6.2	8.1	3.3	5.2
食塩相当量(g)	1.2	0.5	1.2	1.1	0.7

	13 月	14 火	15 水	16 木	17 金
朝 おやつ	お茶 クラッカー	お茶 ミニ野菜スティック	お茶 ビスケット	お茶 クッキー	お茶 せんべい
昼食	お粥 トマト煮 ステック野菜 りんご お茶	お粥 鮭の煮つけ マカロニ野菜煮 みそ汁(麩・白菜) りんご お茶	食パン カレイの洋風煮 大根煮 野菜具沢山スープ バナナ お茶	そば粥 煮豆腐 ほうれん草の煮浸し みそ汁(大根・玉葱) りんご お茶	スパゲティミートソース(離乳) 人参の甘煮 コールスローサラダ(離乳) バナナ お茶
おやつ	お茶 フルーツゼリー・ウエハース	お茶 豆腐のきなこケーキ(乳フリー)	お茶 人参チップ	お茶 きな粉パン	お茶 お好み焼き風
エネルギー(kcal)	255	260	202	264	294
蛋白質(g)	8.8	11.1	6.5	11.6	11.2
脂質(g)	5.8	5.2	6.4	6.7	3.0
食塩相当量(g)	0.4	0.9	1.1	1.1	0.6


	20 月	21 火	22 水	23 木	24 金
朝 おやつ	お茶 ミニ野菜スティック	お茶 ビスケット	お茶 せんべい		お茶 ウエハース
昼食	ゆかり粥 蒸しカレイ 人参のそぼろ煮 みそ汁(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 やさいさんチャウダースープ バナナ お茶	やさいさんうどん スティックさつま 白菜の煮浸し りんご お茶		お粥 キャベツ入り卵焼き 納豆和え きりたんぼ汁 りんご お茶
おやつ	お茶 蒸しパン	お茶 おかか粥	お茶 ホットケーキ		お茶 ヨーグルト(離乳)・クッキー
エネルギー(kcal)	252	230	264		326
蛋白質(g)	8.7	11.5	10.0		14.6
脂質(g)	6.7	5.3	4.1		13.1
食塩相当量(g)	1.1	1.0	1.0		0.7

土曜保育はこども園ひかりのこで行われます。
献立の内容は、そちらで確認が出来ます。

	27 月	28 火
朝 おやつ	お茶 ミニ野菜スティック	お茶 せんべい
昼食	お粥 鶏肉トマト煮 ビーフン煮 みそ汁(キャベツ) バナナ お茶	食パン チキンバーグ スパゲティサラダ コーンスープ りんご お茶
おやつ	お茶 マカロニきな粉	お茶 ゆかり粥
エネルギー(kcal)	272	196
蛋白質(g)	12.0	9.8
脂質(g)	4.1	3.0
食塩相当量(g)	0.7	0.9



★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で仕立てます。

