



令和5年 2月 幼児食 予定献立表



まどか保育園

日	曜日	献立名	おやつ	きいろの食品 (力や熱となる)	あかの食品 (血や肉となる)	みどりの食品 (体の調子を整える)	備考
1	水	雑穀御飯 味付けのり 鶏肉のカレー照り焼き サラダスパゲティ わかめと玉葱の味噌汁 りんご	焼き芋 ミルク	米 もちぎび 押麦 小麦粉 はちみつ スパゲティ マヨネーズ さつま芋	味付けのり 鶏もも肉 茹で卵 ツナ缶 わかめ かつお節 煮干し ミルク	にんにく 胡瓜 人参 玉葱 りんご	鶏肉にカレー風味の味付けをして焼くだけお弁当の一品にもおすすすめです
2	木	沖縄そば ほうれん草ともやしのとえ物 ブルー	お粥 のり佃煮 バナナ 小魚	ゆで沖縄そば 白ごま 米	豚三枚肉 かつお節 かまぼこ 油揚げ のり佃煮 カエリ	玉葱 人参 ねぎ ほうれん草 もやし ブルー バナナ	大好きな沖縄そば！ たくさん食べてね
3	金	恵方巻き 五目煮 あさり味噌汁 いちご	おから焼餅 ミルク	米 白ごま マヨネーズ もち粉	卵 ツナ缶 かに風味かまぼこ 焼きのり 鶏もも肉 殻付きあさり 絹ごし豆腐 ミルク かつお節 おから	胡瓜 大根 ごぼう 人参 ねぎ いちご	鬼は外～ 福は内～ 今日は節分です
4	土	豚肉生姜焼き丼 胡瓜とワカメのとえ物 じゃが芋の味噌汁 バナナ	ジャムサンド ミルク	米 じゃが芋 食パン	豚肉 わかめ 煮干し かつお節 ミルク	生姜 人参 玉葱 ピーマン 胡瓜 ねぎ バナナ いちごジャム	豚肉と野菜を たっぷり使用した 豚肉生姜焼き丼 栄養満点です
6	月	そぼろ煮丼 胡瓜甘酢 魚汁 ブルー	かりんとう チーズ ミルク	米	合挽き肉 赤魚 沖縄豆腐 煮干し プロセスチーズ ミルク	大根 玉葱 人参 しめじ いんげん 胡瓜 生姜 ねぎ ブルー	こってり味の丼を さっぱり。あっさり の甘酢漬は相性よし！
7	火	ハヤシライス キャベツと林檎のサラダ アーサと豆苗のすまし汁 たんかん	チリコンカン クラッカー フルーツ野菜ジュース	米 マヨネーズ ノンソルトクラッカー	豚肉 スキムミルク 乾燥あおさ かつお節 レッドキドニー缶 豚バラ肉	にんにく 玉葱 人参 セロリー しめじ トマトホール缶 キャベツ りんご レーズン トウモロコシ みかん にんにく	今期初たんかんです。 県産品の美味しい 果物を味わってくだ さいね。
8	水	雑穀御飯 魚の甘酢あんかけ ひじき煮 チムシンジ汁 りんご	ヨーグルトパフェ	米 もちぎび 押麦 小麦粉 じゃが芋 コーンフレーク グラノーラ	白身魚 ひじき 豚肉 豚レバー かつお節 プレーンヨーグルト スキムミルク	人参 玉葱 ピーマン 糸こんにゃく もやし 大根 島人参 にんにく にら りんご バナナ パイ缶 みかん	チムシンジとは レバー汁のこと。 人参とのセットで 造血作用で栄養満点。
9	木	お弁当会	おせんべい バナナ ミルク				お弁当・お弁当 うれしいな～(^-^)
10	金	発芽玄米御飯 おでん ささみと野菜の酢みそ和え ヤクルト	アップルケーキ 麦茶	米 発芽玄米 もちぎび 押麦 じゃが芋 小麦粉	ソーキ骨 豚肉 厚揚げ豆腐 かつお節 ささみ 乳酸ドリンク 卵	大根 胡瓜 もやし 人参 りんご	保育園のおでんは コロコロにカットした 煮物風。ソーキ骨も プラスで味くーたー。
13	月	雑穀御飯 鶏のケチャップ煮 マッシュポテト きのこ炒め -ス- ブルー	きなこクッキー ミルク	米 もちぎび 押麦 じゃが芋 小麦粉 白ごま	鶏もも肉 牛乳 ベーコン 卵 きなこ スキムミルク ミルク	にんにく 玉葱 ブロッコリー パセリ 人参 えのき しめじ 生しいたけ クリームコーン缶 ブルー	きなこは何から 出来ている でしょうか？ (大豆)
14	火	雑穀御飯 さばの味噌煮 野菜イリチー わかめのすまし汁 バナナ	大学芋 ミルク	米 もちぎび 押麦 さつま芋 水あめ 黒ごま	さば 白身魚 豚肉 わかめ かつお節 ミルク	生姜 キャベツ 人参 ピーマン 黄ピーマン バナナ	今日の夕食は 野菜料理でお願い します！

*朝の補食は3歳未満児のみです。

*材料、その他の都合により献立を一部変更することがあります。





令和5年 2月 幼児食 予定献立表



まどか保育園

日	曜日	献立名	おやつ	きいろの食品 (力や熱となる)	あかの食品 (血や肉となる)	みどりの食品 (体の調子を整える)	備考
15	水	野菜そば やま芋ニラいりちー りんご	いなり寿司 チーズ	ゆで沖縄そば やまいも 米 白ごま	かつお節 豚肉 豚バラ肉 味付いなりの皮 プロセスチーズ	キャベツ 人参 ねぎ 玉葱 なら りんご	やま芋の大きさを 競う山芋すーぶ 100キロを 超えるものもある そうです
16	木	きのごおこわ 厚揚げ豆腐のみぞれかけ ほうれん草と春菊のお浸し 根菜の味噌汁 たんかん	コーンスープ 野菜クラッカー ブルー	米 もち米	豚肉 厚揚げ豆腐 糸削り節 鶏もも肉 かつお節 煮干し 豚バラ肉 牛乳	人参 しめじ 舞茸 乾しいたけ ねぎ 大根 ほうれん草 春菊 もやし ごぼう 玉葱 れんこん みかん 南瓜冷凍 グリコ缶	緑の仲間は 病気に負けない 元気な体を作り ます。
17	金	胚芽ロールパン サーモングラタン チキンサラダ 白菜スープ バナナ	お誕生ケーキ ミルク	胚芽ロールパン マカロニ パン粉 マヨネーズ	鮭 牛乳 ピザチーズ ささみ 豚肉 ミルク	玉葱 ブロッコリー レタス トマト ホールコーン缶 白菜 人参 乾しいたけ 生姜 ねぎ バナナ	白色のパンより 有色のパンは ビタミンや食物繊維 が豊富です
18	土	中華丼 カットトマト 大根のすまし汁 ブルー	ふりかけおにぎり ミルク	米	豚肉 わかめ かつお節 味付けのり ミルク	白菜 玉葱 人参 乾しいたけ たけのこ水煮 パクチョイ トマト 大根 ブルー	白菜の美味しい 時期ですね、サラダ 炒め、煮物、味噌汁 何にでも使えます
20	月	雑穀御飯 マーボー豆腐風 ワカメと大根の和え物 きのこの味噌汁 バナナ	豆乳牛乳くずもち 小魚	米 もちきび 押麦 芋くず タピオカ粉 はったい粉	豚挽き肉 絹ごし豆腐 わかめ ツナ缶 かつお節 煮干し 調製豆乳 加工牛乳 カエリ	にんにく 玉葱 人参 乾しいたけ ねぎ 大根 えのき しめじ 白菜 バナナ	大根は食物繊維が豊富 腸内環境を整えるのに 役立つ成分です
21	火	発芽玄米御飯 さんまの揚げ煮 ブロッコリーソテー じゃが芋と油揚げの味噌汁 りんご	さつま芋ぜんざい	米 発芽玄米 もちきび 押麦 じゃが芋 黒糖 さつま芋	さんま開き 白身魚 鶏もも肉 油揚げ 煮干し かつお節 金時豆	ブロッコリー 玉葱 人参 ねぎ りんご	小骨の多いさんまは 揚げると食べやす くなります。甘辛いタ レで美味しく！
22	水	雑穀御飯 大根と豚肉の煮物 胡瓜とみかんの和え物 いかすみ汁 ブルー	そうめんいりちゃー ミルク	米 もちきび 押麦 そうめん	豚肉 わかめ いか 沖縄豆腐 かつお節 ツナ缶 ミルク	大根 人参 しめじ 冷) ムキ枝豆 胡瓜 みかん缶 鳥人参 ニガナ ブルー 玉葱 ねぎ	郷土料理のいかすみ汁 はそのうま味とコクで 血液をサラサラに します。
24	金	肉うどん 南瓜甘煮 りんご	かまぼこおにぎり ミルク	うどん 米	かつお節 豚肉 魚のすり身 卵 ミルク	乾しいたけ 玉葱 人参 生姜 南瓜 りんご 梅干し ごぼう なら	かまぼこおにぎりは パクダンおにぎりとも 呼ばれ、一つづつ 手作りしています。
25	土	雑穀御飯 すき焼き風 セロリの甘酢 かき卵の味噌汁 果物缶	ジャムパン ミルク	米 もちきび 押麦 食パン	豚肉 沖縄豆腐 卵 かつお節 煮干し ミルク	玉葱 白菜 えのき 糸こんにゃく 大根 セロリー なら みかん缶 黄桃缶 ブルーベリージャム	県産セロリは今が旬。 甘酢漬けですが 生でサラダでも！苦 手な人も一度試してみ たら好きになるかも！
27	月	雑穀御飯 鶏ときのこのシチュー 温野菜サラダ しいたけの卵スープ バナナ	簡単ココアスコーン ミルク	米 もちきび 押麦 じゃが芋 ごまドレッシング 生クリーム ホットケーキミックス	鶏もも肉 スキムミルク 卵 かつお節 牛乳 ミルク	白菜 玉葱 セロリー しめじ 生しいたけ 人参 ピーマン ブロッコリー カリフラワー 乾しいたけ バナナ	寒い季節に 頂くシチュー とって～も美味しく 感じますね
28	火	雑穀御飯 納豆削り和え レバーカツ 大根サラダ 茄子の味噌汁 たんかん	うむくじひらやー ちー ミルク	米 もちきび 押麦 小麦粉 パン粉 ごまドレッシング タピオカ粉	納豆 糸削り節 豚レバー 卵 油揚げ かつお節 煮干し ツナ缶 ミルク	にんにく 大根 人参 胡瓜 ホールコーン缶 茄子 玉葱 ねぎ みかん なら	納豆は、腸内環境を 整え、免疫力アップ など、良いことが たくさんあります

*朝の補食は3歳未満児のみです。

*材料、その他の都合により献立を一部変更することがあります。



令和5年 2月

離乳食予定献立表

まどか保育園

月	火	水	木	金	土
6	お粥 煮魚のだし煮 野菜の汁	7 お粥 豚肉と野菜の煮込み キャベツのコトコト煮 かつおだし汁	8 お粥 魚と野菜の煮込み ひじき煮 レバーと野菜の汁	9 お粥 豚肉と野菜の煮込み ほうれん草ともやしのだし煮 菜らかそば	10 お粥 豚肉と野菜の煮込み ささみと野菜のだし煮 かつおだし汁
野菜粥 ブルーベリー 米 鶏もも肉 人参 人参 しめじ いんげん 沖繩豆腐 かつお節 ブルーベリー	野菜粥 ブルーベリー 米 鶏もも肉 人参 人参 しめじ いんげん 沖繩豆腐 かつお節 ブルーベリー	野菜粥 りんご 米 キャベツ 人参 豚肉 やまいも 玉葱 ゆで沖繩そば かつお節 りんご	お粥 豚肉と野菜の煮込み ほうれん草ともやしのだし煮 菜らかそば	お粥 豚肉と野菜の煮込み ささみと野菜のだし煮 かつおだし汁	お粥 豚肉と野菜の煮込み トマトのだし煮 大根の汁
13 お粥 鶏と野菜の煮込み マッシュポテト きのこの汁	14 お粥 白身魚の煮魚 野菜のだし煮 わかめの汁	15 お粥 豚肉と野菜の煮込み やま芋のコトコト煮 菜らかそば	16 きのこの雑炊 豆腐のみぞれかけ煮 ほうれん草のだし煮 鶏肉と人参の汁	17 お粥 鮭の煮魚 チキンと野菜のコトコト煮 白菜の汁	18 お粥 豚肉と野菜の煮込み トマトのだし煮 大根の汁
20 お粥 豆腐と野菜の煮込み ワカメと大根のだし煮 きのこの汁	21 お粥 白身魚の煮魚 ブロッコリーのコトコト煮 じゃが芋の汁	22 お粥 大根と豚肉の煮込み 胡瓜のおろし和え 豚肉と野菜の汁	23 お粥 豚肉と野菜の煮込み ほうれん草ともやしのだし煮 菜らかそば	24 お粥 豚肉と野菜の煮込み 南瓜のコトコト煮 うどん汁	25 お粥 豆腐と野菜の煮込み 大根のだし煮 かつおだし汁
27 お粥 鶏ときのこの煮込み 野菜のだし煮 かつおだし汁	28 お粥 レバーの柔らか煮 大根のコトコト煮 茄子の汁	<p>離乳食の味覚 基本的には味付けなしの無塩で、素材の味を生かしましょう。 かつお節のうま味や、野菜の甘味をしっかりと感じる味覚を育てたいですね。 でも、お子さんが無塩で食べなくなったら、無理せずに薄味で味付けしていきましょう。 食べ物を美味しく感じ、食べる事が大好きな子にしましょう！ 食べる事が好きなのは、好き嫌いがなく元気いっぱい遊んで病気に負けない体になります。</p>			
野菜粥 パナナ 米 鶏もも肉 白菜 玉葱 しめじ 生しいたけ じゃが芋 人参 ピーマン ブロッコリー カリフラワー かつお節 パナナ	野菜粥 パナナ 米 豚レバー 大根 人参 ホールコーン缶 茄子 玉葱 かつお節 たんかん じゃが芋				



お弁当会



天皇誕生日

※材料、その他の都合により献立を変更することがあります。



献立担当 キッズランチクラブ

令和5年2月キッズだより

保育園から聞こえてくる「福は内」「鬼は外」豆まきのかげ声。
急に春を感じるのは不思議ですね。暦の上では立春ですが、まだまだ寒い日が続きます。
遊んだ後の手洗いやうがいを習慣づけてウイルスの侵入を防ぎましょう。

2月献立のポイント



- * 3日金曜日は節分です。節分メニューを予定しています。
- * 大根や白菜、葉野菜、花野菜、セロリー、いちご、りんご等の旬の食材を取り入れています。
- * 鮭のグラタン、うちなー風煮物、千ムシンジ汁、山芋にらイリチー、かまぼこおにぎりも予定しています。

~今月のおすすめレシピ~

作ってみよう!恵方巻き(8本分)

- | | |
|---------------|---------------------------------|
| 米2合+だし昆布3cm | ① 普段より水は少なく硬めにしだし昆布入れてお米を炊く。 |
| * りんご酢 大さじ1 | ② 作った寿司酢を炊きたてのご飯にふりかけて30秒程おき、 |
| * 塩 小さじ1/2 | ご飯が合わせ酢を吸ったらうちわでパタパタあおぎながら |
| * 砂糖 小さじ1と1/2 | しゃもじで酢飯を縦に切るよう混ぜる。(粘りがでないよう) |
| 白ごま 小さじ1 | ③ ②に炒って香ばしくしたごまを加える。 |
| ○卵 3個 | ④ 粗めのいい卵を作り、ツナ缶は油をきりマヨネーズと合わせる。 |
| ○塩 少々 ○油 適宜 | ⑤ 胡瓜は太めの千切りにする。 |
| ☆ツナ缶 小1缶 | ⑥ 焼きのりに8等分した酢飯を平らにのせ、炒り卵・ツナマヨ・ |
| ☆マヨネーズ 大さじ2 | 胡瓜・かに風味かまぼこを酢飯からはみ出ないようにのせて |
| かに風味かまぼこ 40g | クレープのように(円すい形のように)巻く。 |
| 胡瓜 1~2本 | ※時間が経つとのりが湿気るのでなるべく巻きたてを、または |
| 焼きのり 半切8枚 | 巻きながら食べることをお勧めします。 |

体調が悪い時のごはん・・・

○喉の痛みと咳の時は

- ・水分補給→乾燥を防ぎタンがだしやすい。(刺激少ない薄味で喉ごしがよく柔らかいもの)
- * 避けたい食材→パサつくもの、粉っぽいもの(喉を刺激して咳がでやすくなる)
酸味の強い物(みかん・レモン・フルーツジュース)

○鼻水・鼻づまりは

- ・温かくトロミがある食べ物。(りんごと生姜のくず湯・ねぎの味噌汁)
- * 粘膜を強くする食べ物をとることで喉や鼻は丈夫になります。
カロテン(緑黄色野菜) ビタミンc(みかん等の柑橘類)

○おう吐・下痢

- ・激しく吐く時(少しおさまってから水分補給、ぐったりしてたら病院へ)
- 吐き気が治まってきたら(お粥・豆腐の汁やそうめん汁、卸りんごなど)
- * 避けたい食材→かんきつ類やヨーグルトなど酸味のある物。

☆体調が悪いときの「ごはん」何が大切?

- ・水分補給 ・食べやす消化のよい食事
- ・安心できる雰囲気(好きな味付け・食べやすく工夫された体と心が元気になるメニュー)
アイスクリームやゼリー、プリン、果物缶など特別感も必要!!

※コロナもインフルエンザも風邪も・・・予防方法は同じです。

