



令和6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 (カや熱となる)	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	木	根菜ポークカレー 胡瓜とコーンのサラダ 卵のすまし汁 たんかん	チリコンカン クラッカー ぶどうジュース	米 ジャガイモ ノンソルトクラッカー ぶどうジュース	豚肉 鶏レバー 卵 かつお節 大豆 レッドキドニー缶 豚バラ肉	にんにく 玉葱 大根 ブロッコリー りんご れんこん 胡瓜 人参 コーン缶 えのき みかん トマト缶	根菜は栄養がたっぷり 身体を温める力も あるので冬には ぴったり！ 子供が食べやすいよう 根菜カレーにしました
2	金	恵方巻き 小魚佃煮 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 のり かに風味かまぼこ カエリ 鶏もも肉 大豆 殻付あさり 絹ごし豆腐 おから かつお節 ミルク	胡瓜 大根 ごぼう 人参 ねぎ いちご	今日は節分献立です 恵方巻はその年に よって異なりますが 今年はどこかな～
3	土	タコライス 南瓜甘煮 青菜の味噌汁 ブルーベリー	まんじゅう ミルク	米 まんじゅう	合挽き肉 大豆 ピザチーズ ミルク かつお節 煮干し	玉葱 にんにく トマト缶 レタス トマト 南瓜 小松菜 ブルーベリー	ごはんも野菜もお肉も 一緒に食べれちゃう みんな大好き タコライス！
5	月	雑穀御飯 豚肉生姜焼き じゃが芋煮物 ゆしどうふ味噌汁 たんかん	麩△麩△ ミルク	米 もちきび 押麦 じゃが芋 車ふ 生クリーム	豚肉 わかめ ゆし豆腐 かつお節 スキムミルク 鶏肉 ミルク	玉葱 人参 ピーマン 生姜 椎茸 ねぎ みかん	麩チャンブルーに 使う車麩を輪っかに カットして甘くして オープンで焼きます 人気メニューです
6	火	雑穀御飯 魚の甘酢あんかけ 野菜イリチー さつま芋と玉ねぎの味噌汁 りんご	パンプキンサンド 豆乳	米 雑穀ミックス 小麦粉 さつま芋 胚芽ロールパン マヨネーズ	白身魚 豚肉 煮干し かつお節 プロセスチーズ 調整豆乳	玉葱 人参 しめじ キャベツ にんじん もやし たら ねぎ りんご 南瓜	南瓜はビタミン豊富 で、病気に負けない 元気な体を作ります
7	水	中味そば 胡瓜とみかんの和え物 バナナ	かまぼこおにぎり	ゆで沖縄そば 米	豚中味 豚肉 かつお節 わかめ 魚のすり身 卵	切こんにゃく 玉葱 乾しいたけ 人参 生姜 ねぎ 胡瓜 みかん缶 バナナ ゆかり粉 たら	おにぎりを魚の すり身で包んで 油で揚げる かまぼこおにぎり 美味しいです！
8	木	和風そぼろ丼 ポパイサラダ アーサのみそ汁 りんご	マシュマロ胡麻菓子 ミルク	米 オートミール マシュマロ コーンフレーク 黒ごま 白ごま	ぎざみのり ツナ缶 沖縄豆腐 豚挽き肉 乾燥あおさ 煮干し かつお節 ミルク	いんげん 乾しいたけ 人参 生姜 コーン缶 ほうれん草 しめじ りんご	オートミールは 食物繊維、ビタミン ミネラル豊富です よく噛んで食べてね
9	金	雑穀御飯 ひじき佃煮 厚揚げ豆腐のみぞれかけ からし菜イリチー 南瓜のみそ汁 たんかん	さつま芋ぜんざい	米 もちきび 押麦 白ごま 黒糖 さつま芋	ひじき 糸削り節 厚揚げ豆腐 煮干し 沖縄豆腐 豚バラ肉 かつお節 金時豆	大根 からし菜 キャベツ 人参 南瓜 玉葱 ねぎ みかん	寒くなるとからし菜 やほうれん草などの 葉野菜が美味しく なります
10	土	雑穀御飯 豚肉と野菜のみそ炒め じゃが芋煮ころがし わかめのすまし汁 パイン缶	ふりかけおにぎり ミルク	米 もちきび 押麦 じゃが芋	豚肉 あおりの粉 わかめ かつお節 味付けのり ミルク	にんにく 玉葱 にんじん キャベツ しめじ パイン缶	新じゃがの季節です 揚げ物、煮物、蒸し物、なにしても 美味しいですよ！
13	火	ポークハヤシライス コールスローサラダ 豆腐のすまし汁 ブルーベリー	ジャムサンド ミルク	米 マヨネーズ 食パン ブルーベリージャム	豚肉 絹ごし豆腐 わかめ かつお節 ミルク	にんにく 玉葱 人参 マッシュルーム缶 しめじ えのき トマト缶 キャベツ りんご ブルーベリー	サラダに果物を 入れると野菜が苦手 でも食べやすく 食べれるきっかけに なるかも・・・
14	水	雑穀御飯 鮭の塩焼き 豆腐と大根の煮物 ほうれん草のみそ汁 たんかん	そうめんいりちゃー ミルク	米 もちきび 押麦 そうめん	鮭 沖縄豆腐 煮干し かつお節 ツナ缶 ミルク	大根 人参 いんげん ほうれん草 みかん 玉葱 ねぎ	たんかんが美味しい 季節です。家族で みかん狩りもいい ですね！楽しい食育 体験です
15	木	お弁当会	パン ミルク				今日のお弁当は 何が入っているかな？ 楽しみですね！

*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。





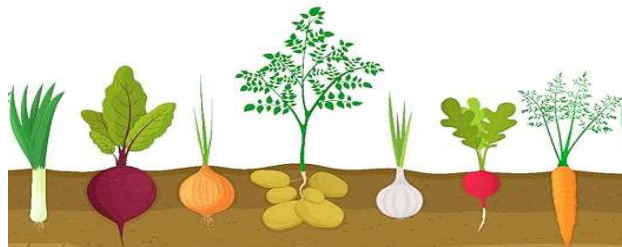
令和6年 2月 幼児食 予定献立表



まどか保育園


日	曜日	献立名	おやつ	さいろの食品 (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
16	金	雑穀御飯 鶏の照り煮 ひじき煮 舞茸と白菜の味噌汁 いちご	お誕生ケーキ ミルク	米 もちぎび 押麦 ケーキ	鶏もも肉 ひじき 豚肉 かつお節 煮干し ミルク	生姜 にんにく ブロッコリー 人参 糸こんにゃく 玉葱 にら 舞茸 白菜 いちご	にんにくと生姜を 使って臭みをけした 鶏の照り煮。ひじき煮 を添えて栄養アップ。
17	土	雑穀御飯 すき焼き風 胡瓜のおろし和え パクチョイの味噌汁 たんかん	カステラ ミルク	米 もちぎび 押麦 かすてら	豚肉 沖縄豆腐 わかめ かつお節 煮干し ミルク	玉葱 白菜 生椎茸 糸こんにゃく 大根 胡瓜 パクチョイ みかん	豚肉のすき焼きです。 牛肉よりは消化が いいですよ。
19	月	雑穀御飯 鶏のケチャップ煮 サラダスパゲッティ ワカメと絹豆腐の味噌汁 たんかん	人参ホットケーキ 豆乳	米 もちぎび 押麦 スパゲッティ マヨネーズ ホットケーキミックス はちみつ	鶏もも肉 ツナ缶 わかめ 絹ごし豆腐 かつお節 煮干し 牛乳 卵 調製豆乳	にんにく 玉葱 セロリ 胡瓜 人参 ホールコーン缶 みかん	これから人参の 収穫時期です 旬の美味しい人参を 色々な調理で食べて みましょう！
20	火	雑穀御飯 魚のタルタルパン粉焼き からし菜麩いりちー 玉葱と油揚げの味噌汁 パイン缶	大学芋 ミルク	米 もちぎび 押麦 マヨネーズ パン粉 車ふ さつま芋 黒ごま	白身魚 ベーコン 卵 油揚げ 煮干し かつお節 ミルク	らっきょう からし菜 人参 キャベツ 玉葱 しめじ ねぎ パイン缶	淡白な白身魚に タルタルをのせて 焼いたパン粉焼き 美味しいですよ
21	水	野菜そば やま芋ニラいりちー りんご	しまな-ジューシー チーズ	ゆで沖縄そば やまいも 米	かつお節 豚肉 豚バラ肉 チーズ	キャベツ 玉葱 人参 ねぎ にら りんご 乾しいたけ からし菜	やま芋って 知ってますか？ グローブみたいな 大きな芋です
22	木	雑穀御飯 ツナと豆腐のナゲット風 千切りイリチー じゃが芋とワカメの味噌汁 たんかん	スティックパイ ブルー ミルク	米 もちぎび 押麦 パン粉 黒糖 じゃが芋 パイシート	沖縄豆腐 ツナ缶 卵 刻み昆布 豚肉 わかめ 煮干し かつお節 ミルク	人参 いんげん 切干し大根 にら みかん ブルー	千切りイリチーは 子供達も人気の メニューです 乾燥野菜は栄養が 濃縮されています
24	土	中華丼 甘酢大根 もずくの味噌汁 バナナ	ジャムサンド ミルク	米 黒糖 食パン いちごジャム	豚肉 むきえび おきなわもずく かつお節 煮干し ミルク	白菜 玉葱 人参 パクチョイ 大根 たけのこ水煮 ねぎ バナナ	たんぱく質と野菜が 一緒に食べられる 中華丼 栄養満点です
26	月	雑穀御飯 さんま梅煮 野菜イリチー 大根の味噌汁 バナナ	型抜きクッキー 豆乳	米 もちぎび 押麦 黒糖 小麦粉	さんま 白身魚 豚肉 油揚げ 煮干し かつお節 調製豆乳	梅干し キャベツ 玉葱 にんじん いんげん 大根 ねぎ バナナ	骨ごと食べれる梅煮！ 梅干しとお酢の力で コトコト優しく 煮込んで仕上げます
27	火	胚芽ロールパン 煮込みハンバーグ フレンチみかんサラダ きのこチャグ-スープ ブルー	鮭おにぎり	胚芽ロールパン パン粉 米 白ごま	合挽き肉 沖縄豆腐 卵 ビサチーズ ベーコン 牛乳 スキムミルク 鮭 味付けのり	玉葱 しめじ えのき トマト缶 キャベツ レッドキャベツ 胡瓜 みかん缶 人参 椎茸 パセリ ブルー クリームコーン缶	パンとハンバーグの 組み合わせ！サラダと スープでお楽しみ献立 です。
28	水	さつま芋御飯 さばの照り焼き 大根イリチー ほうれん草のみそ汁 たんかん	揚げパン ミルク	米 さつま芋 黒ごま コッパン	さば 白身魚 豚肉 煮干し かつお節 きな粉 ミルク	生姜 大根 人参 島人参 にら ほうれん草 みかん	島人参の入った 大根イリチー 彩りがいいですね！ 声に出して子供達に 伝えましょう！
29	木	肉うどん きゃべつとしらすの和え物 バナナ	ツナマヨおにぎり ミルク	うどん 米 マヨネーズ	かつお節 豚肉 しらす干し ツナ缶 味付けのり ミルク	乾しいたけ 玉葱 人参 生姜 キャベツ 胡瓜 バナナ	具だくさんの温かい 肉うどんは野菜が たくさん食べられます

*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6年2月 離乳食予定献立表

まどか保育園

月	火	水	木	金	土
<p>葉野菜や根菜類の美味しい季節です、大根、白菜、ブロッコリー、カリフラワー、ほうれん草、小松菜などがあります。カロテンやビタミンが豊富で皮膚や粘膜を保護します、特に根菜類は体を温めてくれる効果もあり風邪予防にもなります、スーブにしたり柔らかい煮物などでもいいですね！</p>					
5	お粥 豚肉と野菜の柔らか煮 じゃが芋煮物 ゆし豆腐味噌汁	6	お粥 煮魚 野菜煮物 さつま芋と玉ねぎの味噌汁	7	お粥 豚肉の柔らか煮 ブロッコリー煮物 沖繩そば煮込み汁
野菜雑炊 豚肉 玉葱 人参 ピーマン じゃが芋 鶏肉 ゆし豆腐 ねぎ かつお節 みかん	野菜雑炊 みかん 米 白身魚 玉葱 人参 しめじ 豚肉 キヤベツ さつま芋 ねぎ かつお節 りんご 南瓜	野菜雑炊 バナナ 米 ゆで沖繩そば 豚肉 乾しいたけ かつお節 玉葱 人参 ねぎ バナナ	野菜雑炊 バナナ 米 ゆで沖繩そば 豚肉 乾しいたけ かつお節 玉葱 人参 ねぎ バナナ	野菜雑炊 バナナ 米 ゆで沖繩そば 豚肉 乾しいたけ かつお節 玉葱 人参 ねぎ バナナ	野菜雑炊 バナナ 米 ゆで沖繩そば 豚肉 乾しいたけ かつお節 玉葱 人参 ねぎ バナナ
12	13	14	15	16	17
お粥 チキンの柔らか煮 サラダヌバゲツテイ煮込み ワカメと絹豆腐の味噌汁	お粥 煮魚 からし菜煮込み 玉葱の味噌汁	お粥 煮魚 豆腐と大根の煮物 ほうれん草のみそ汁	お弁当会 ベビー用菓子 バナナ	お粥 チキンの柔らか煮 ひじき煮 舞茸と白菜の味噌汁	お粥 すき焼き風 胡瓜のおろし煮 パクチョイの味噌汁
野菜雑炊 みかん 米 鶏もも肉 玉葱 セロリ ヌバゲツテイ 胡瓜 人参 ホールコーン缶 わかめ 絹ごし豆腐 かつお節 みかん	野菜雑炊 バナナ 米 白身魚 からし菜 人参 キヤベツ 玉葱 しめじ かつお節 さつま芋	そうめん煮込み みかん 米 鮭 大根 沖繩豆腐 人参 いんげん ほうれん草 かつお節 みかん そうめん 玉葱 ねぎ	野菜雑炊 りんご 米 きざみのり 沖繩豆腐 豚挽き肉 いんげん 乾しいたけ 人参 ほうれん草 ホールコーン缶 めじ かつお節 りんご	野菜雑炊 いちご 米 沖繩豆腐 大根 からし菜 キヤベツ 人参 南瓜 玉葱 ねぎ かつお節 みかん 金時豆 さつま芋	野菜雑炊 みかん 米 豚肉 玉葱 白身魚 生しいたけ 大根 胡瓜 わかめ パクチョイ かつお節 みかん
19	20	21	22	23	24
お粥 煮魚 野菜煮物 大根の味噌汁	お粥 豆腐とミンチの煮込み かつおだし汁	お粥 煮魚 大根煮物 ほうれん草のみそ汁	お粥 豚肉の柔らか煮 じゃが芋とワカメの味噌汁	お粥 煮魚 大根煮物 ほうれん草のみそ汁	お粥 煮魚 大根煮物 ほうれん草のみそ汁
野菜雑炊 バナナ 米 白身魚 豚肉 キヤベツ 玉葱 にんじん いんげん 大根 ねぎ かつお節 バナナ	野菜雑炊 バナナ 米 玉葱 合挽き肉 沖繩豆腐 しめじ キヤベツ 人参 ブルーベリー 鮭 かつお節	野菜雑炊 みかん 米 ゆで沖繩そば かつお節 キヤベツ 玉葱 人参 豚肉 ねぎ 南瓜 りんご 乾しいたけ からし菜	野菜雑炊 みかん 米 沖繩豆腐 人参 いんげん 豚肉 じゃが芋 わかめ かつお節 みかん	野菜雑炊 いちご 米 鶏もも肉 フロッコリー ひじき 豚肉 玉葱 人参 舞茸 白菜 かつお節 いちご	野菜雑炊 バナナ 米 豚肉 白菜 玉葱 人参 パクチョイ 大根 ねぎ かつお節 バナナ
26	27	28	29		
お粥 煮魚 野菜煮物 大根の味噌汁	お粥 豆腐とミンチの煮込み かつおだし汁	お粥 煮魚 大根煮物 ほうれん草のみそ汁	お粥 豚肉の柔らか煮 じゃが芋とワカメの味噌汁	お粥 煮魚 大根煮物 ほうれん草のみそ汁	
野菜雑炊 バナナ 米 白身魚 豚肉 キヤベツ 玉葱 にんじん いんげん 大根 ねぎ かつお節 バナナ	野菜雑炊 バナナ 米 玉葱 合挽き肉 沖繩豆腐 しめじ キヤベツ 人参 ブルーベリー 鮭 かつお節	野菜雑炊 みかん 米 ゆで沖繩そば かつお節 キヤベツ 玉葱 人参 豚肉 ねぎ 南瓜 りんご 乾しいたけ からし菜	野菜雑炊 みかん 米 沖繩豆腐 人参 いんげん 豚肉 じゃが芋 わかめ かつお節 みかん	野菜雑炊 バナナ 米 豚肉 白菜 玉葱 人参 パクチョイ 大根 ねぎ かつお節 バナナ	

※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6年2月キッズだより

保育園から聞こえてくる「鬼は外」「福は内」豆まきのかげ声で急に春を感じますね！
暦の上では立春ですが、まだまだ寒い日が続きます。屋外で遊んだ後にはしっかり手洗いや
うがいをして、温かいものを食べて免疫力を高めましょう！



2月献立のポイント

- *葉野菜・大根・白菜・山芋・りんご・タンカン・いちごなどおいしい旬の物を入れていきます。
- *恵方巻・五目煮・煮込み料理・山芋ニライリチーなど季節のメニューも取り入れてます。

～今月のおすすめレシピ～



型抜きクッキー *卵抜きレシピなので卵アレルギーの子も食べれます！

*子供にも作りやすいので一緒に作ってみましょう！



(分量)

- バター 60g ①ボウルの中でバターと三温糖を白っぽくなるまで泡立て器を使って混ぜる。
 三温糖 大さじ4 ②①に薄力粉を木べらでササッと混ぜラップで包み冷蔵庫で20分寝かす。
 薄力粉 120g ③綿棒などを使って②をのぼし、好きな型を抜く。
 ④180℃オーブンで約15分位焼く。

○現代人の和食(ウチナー料理)離れ・・

近年、家庭の食卓から和食(うちなー料理)が減少しているそうです
煮魚、お浸しや酢の物、和え物、だし汁を使った煮物、ご飯とみそ汁の
「一汁三菜」ではなく、焼き魚にクリームシチュー、パンと和風煮物、



おにぎりとジュースの和洋混在。「ワンティッシュ」型の食事が増えてきてます。

琉球新報による県民意識調査では「沖縄料理は好きですか」という問いに9割が「好き」と
答えていますが、忙しい県民の食卓はフライパン一つで出来るちゃんぶるーやカレーや
シチュー、冷凍食品、インスタント食品が多い様です、スーパーで売られている惣菜には
ごぼうや昆布、三枚肉の煮付け、千切いいいちー、くーぶいいいちー、衣たっぴいの沖縄天ぷら
らなど根強い人気で売られてます。「家庭では作らないけどたまには食べたい」

ウチナー料理は保育園でも意外と人気なんですよ。から揚げやハンバーグも好きだけど
うちなー料理も大好きです。やはり「うちなーんちゅ」なんですネ。。

予定のないお休みの日に、お子さんと一緒に食べ物の話をしながら料理をしましょう！
作る過程や栄養の話、また食材はたくさんの人の手を通してココにある、だから大切に
ありがたく頂く「食べる事をテーマ」に会話をする事が大切なんです。

