

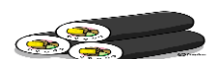
平成31年 2月予定献立表

可愛保育園
栄養士:比嘉 ゆりえ

日	曜日	こんだて	<あか> 血や肉をつくる	<きいろ> 熱や力になる	<みどり> 体の調子を整える	おやつ	
1日	金	節分豆ご飯 鮭の甘酢焼き キャベツの和え物 けんちん汁 果物	豚肉 大豆 油揚げ ひじき 卵 鮭 ハム 牛乳	米 麦 じゃが芋 こんにゃく 砂糖 油 小麦粉 パター 生クリーム	人参 葱 キャベツ きゅうり 大根 しいたけ 大根葉 果物	牛乳 鬼さんマフィン	
2日	土	もずく丼 フロccoliーごま和え 冬瓜みそ汁 フルーツ缶	もずく 豚肉 油揚げ 卵 ささみ 厚揚げ 牛乳	米 麦 油 砂糖	ピーマン 玉葱 しいたけ パプリカ フロccoliー 人参 冬瓜 貝割れ 果物缶	梨ゼリー 五穀ビスケット	
4日	月	黒米ご飯 さばのみそ煮 梅和え 中身汁 果物	さば 豚肉 豚中身 牛乳 豆腐	米 黒米 HM こんにゃく きなこ 砂糖 油	パプリカ しいたけ いんげん ねぎ キャベツ きゅうり 果物	牛乳 もちもちドーナツ	
5日	火	あわご飯 マーボー茄子 ナムル 春雨スープ 果物	豆腐 鶏肉 ちくわ 豆腐	米 きび 春雨 芋くず 砂糖 油 きなこ 小麦粉 紅芋粉	なす パプリカ 玉葱 なら 人参 もやし 小松菜 えのき コーン 葱	豆乳 紅芋くずもち	
6日	水	チキンカレー 野菜サラダ わかめと卵のスープ ヨーグルト和え	鶏肉 ツナ わかめ 卵 ヨーグルト 牛乳	米 麦 じゃが芋 マヨネーズ 小麦粉 バター 砂糖 油	人参 玉葱 マッシュルーム グリーンピース キャベツ きゅうり トマト 大根葉 果物缶 果物	牛乳 バナナケーキ	
7日	木	あわご飯 ハンバーグ 果物 千切りイリチー コーンスープ	合挽き肉 豚レバー 卵 昆布 豚肉 牛乳	米 きび 小麦粉 こんにゃく 食パン バター 砂糖 油	玉葱 人参 ピーマン 切干大根 コーン しいたけ キャベツ パセリ 果物	牛乳 フレンチトースト	
8日	金	玄米ご飯 魚の梅ごま風味焼き 筑前煮 そうめん汁 果物	白身魚 鶏肉 卵 もずく ツナ 牛乳	米 玄米 そうめん 小麦粉 砂糖 油	ごぼう 大根 たけのこ 人参 しいたけ いんげん 葱 果物	牛乳 もずくヒラヤーチー	
9日	土	焼きうどん さつま芋サラダ チーズ 豆腐スープ 果物	豚肉 チーズ わかめ 豆腐 牛乳	うどん さつま芋 砂糖 油 ココアケーキ	キャベツ 玉葱 人参 しいたけ ピーマン レーズン ほうれん草 果物	牛乳 ココアケーキ	
11日	月	★建国記念日★					
12日	火	麦ご飯 白身魚の味噌マヨ焼き ひじき五目煮 油揚げのみそ汁 果物	白身魚 ひじき 鶏肉 きざみ揚げ 卵 牛乳	米 麦 強化米 マヨネーズ 小麦粉 砂糖 油 さつま芋	玉葱 ピーマン パプリカ 人参 果物 たけのこ いんげん ほうれん草 レーズン	牛乳 さつま芋蒸しカステラ	
13日	水	★お弁当会★					牛乳 キャロットジャムサンド
14日	木	麦ご飯 ふんわりナゲット おかか和え きんぴらごぼう きのこスープ 果物	鶏肉 豆腐 卵 牛乳	米 麦 強化米 マヨネーズ パター 砂糖 小麦粉	ほうれん草 ごぼう 人参 いんげん キャベツ コーン しめじ 果物	牛乳 チョコチップクッキー	
15日	金	玄米ご飯 豚肉のみそ焼き 麩チャンプルー 納豆磯辺和え 冬瓜みそ汁 果物	豚肉 麩 卵 ツナ 納豆 のり 豆腐 きざみ揚げ	米 玄米 砂糖 HM バター 油	キャベツ 人参 なら 小松菜 冬瓜 パプリカ ねぎ 果物 レーズン	牛乳 豆腐スコーン 	
16日	土	ハヤシライス ひじきサラダ 青菜と豆腐のコンソメスープ 果物	牛肉 豚レバー 豆腐 ひじき 牛乳	米 麦 油 小麦粉 マヨネーズ	玉葱 人参 マッシュルーム セロリ グリーンピース 大根葉 パプリカ コーン きゅうり 切干大根 果物	牛乳 ミニたい焼き	
18日	月	麦ご飯 鶏肉の梅マヨ焼き パパイヤイリチー 果物 大根とわかめのみそ汁	鶏肉 豚肉 わかめ 牛乳	米 麦 強化米 マヨネーズ 小麦粉 砂糖 黒糖 油	大葉 パパイア 人参 なら 大根葉 ねぎ 果物	牛乳 ちんびん	
19日	火	あわご飯 さばりんごソースかけ おかか和え 人参しりしり キャベツみそ汁 果物	さば 卵 おから 牛乳	米 きび 小麦粉 バター 砂糖 油	玉葱 フロccoliー 人参 なら キャベツ しめじ 果物	牛乳 おからココアクッキー	
20日	水	野菜そば 青菜の白和え 南瓜のごままぶし 果物	豚肉 豆腐 ツナ 鶏肉 ひじき	沖縄そば 強化米 砂糖 油	キャベツ 玉葱 人参 小松菜 からし菜 南瓜 しいたけ ごぼう 葱 果物	麦茶 加ゆみクッキー じゅーしいおにぎり	
21日	木	麦ご飯 ししゅもカレーフライ ごま酢和え クープイリチー じゃが芋のみそ汁 フルーツ缶	ししゅも 卵 昆布 豚肉 きざみ揚げ 牛乳 チーズ	米 麦 強化米 HM 小麦粉 こんにゃく 油 じゃが芋	パセリ いんげん パプリカ 切干大根 人参 貝割れ 小松菜 果物缶	牛乳 青菜パンケーキ	
22日	金	玄米ご飯 ぎせい豆腐 ひじきの煮物 豚汁 果物	豆腐 鶏肉 卵 ひじき きざみ揚げ 大豆 豚肉 豚レバー 豆乳	米 玄米 じゃが芋 さつま芋 小麦粉 砂糖 油	玉葱 パプリカ しいたけ 人参 いんげん 大根 葱 果物	豆乳 芋てんぷら	
23日	土	牛丼 ポテトサラダ 厚揚げのみそ汁 豆乳プリン	牛肉 しらす 厚揚げ わかめ 卵 ヨーグルト	米 こんにゃく 油 砂糖 じゃが芋 マヨネーズ	玉葱 人参 しいたけ ほうれん草 キャベツ きゅうり 貝割れ パプリカ 果物 果物缶		
25日	月	スパゲティーミートソース チーズ ごま和え 青菜スープ フルーチェ	合挽き肉 豚レバー チーズ かにかま 牛乳 しらす	スパゲティー 小麦粉 砂糖 油	玉葱 セロリ 人参 マッシュルーム ピーマン ごぼう フロccoliー 大根葉 パプリカ 小松菜 えのき 果物缶	麦茶 加ゆみクッキー しらすと青菜おにぎり	
26日	火	はんだまご飯 肉じゃが スパサラ 冬瓜すまし汁 果物	豚肉 卵 かにかま 卵 わかめ おから 牛乳	米 じゃが芋 パター こんにゃく 小麦粉 サラサラ マヨネーズ 砂糖 油	ハンダマ 人参 玉葱 いんげん きゅうり 冬瓜 葱 レーズン 果物	牛乳 おからマドレーヌ	
27日	水	<お誕生日会>バターロール 魚フライタルタルソース 果物 ごま和え ミネストローネ 	白身魚 卵 ツナ ベーコン	バターロール 春雨 マヨネーズ マカロニ 砂糖 油	玉葱 きゅうり 人参 キャベツ トマト パセリ 果物 	ジュース お誕生日ケーキ 	
28日	木	三色丼 切干大根のマヨ和え じゃが芋のみそ汁 果物	鶏肉 卵 ツナ 牛乳	米 麦 砂糖 油 バター マヨネーズ じゃが芋 小麦粉	ほうれん草 切干大根 人参 きゅうり しめじ 貝割れ 果物	牛乳 りんごのマフィン	

★献立は材料、その他の都合により変更することがあります。

★アレルギー対応食は医師の診断書に基づき実施しています。



2月 離乳食献立表



<その1>

可愛保育園

栄養士 : 比嘉 ゆりえ

回食	1回食 (午前)			2回食 (午後)	
	5・6ヶ月頃 (開始後一ヶ月間)	7・8ヶ月	9・10・11ヶ月	7・8ヶ月頃	9・10・11ヶ月頃
固さの目安	トロトロ⇒ベタベタ	舌でつぶせる固さ	歯ぐきでつぶせる固さ	舌でつぶせる固さ	歯ぐきでつぶせる固さ
目安	ヨーグルト状	絹ごし豆腐位(つぶつぶ)	バナナ位 (荒みじん切り)	絹ごし豆腐位(つぶつぶ)	バナナ位 (荒みじん切り)
1	10倍がゆ じゃが芋ペースト すまし汁	全粥 ささみと南瓜のつぶし煮 大根と人参つぶし煮 そうめん汁 果物	軟飯 ささみと南瓜のやわ煮 大根と人参やわ煮 そうめん汁 果物	全粥 豆腐とあおさつぶし煮 青菜みそ汁	軟飯 豆腐とわかめやわ煮 青菜みそ汁
金	(主な材料) 米 ささみ 南瓜 ジャが芋 大根 人参 そうめん 果物			(主な材料) 米 豆腐 あおさ わかめ チンゲン菜	
2	10倍がゆ 冬瓜ペースト すまし汁	全粥 白身魚と人参煮 キャベツつぶし煮 ほうれん草すまし汁 果物	軟飯 白身魚と人参のやわ煮 キャベツやわ煮 ほうれん草すまし汁 果物	全粥 ブロッコリーつぶし煮 さつま芋みそ汁	軟飯 ブロッコリーやわ煮 さつま芋みそ汁
土	(主な材料) 米 白身魚 人参 冬瓜 キャベツ ほうれん草 果物			(主な材料) 米 ブロッコリー さつま芋	
4	10倍がゆ 南瓜ペースト すまし汁	全粥 しらすとブロッコリー煮 さつま芋つぶし煮 玉葱すまし汁 果物	軟飯 しらすとブロッコリー煮 さつま芋やわ煮 玉葱すまし汁 果物	全粥 人参とキャベツつぶし煮 豆腐みそ汁	軟飯 人参とキャベツやわ煮 豆腐みそ汁
月	(主な材料) 米 しらす 南瓜 ブロッコリー さつま芋 玉葱 果物			(主な材料) 米 人参 キャベツ 豆腐	
5	10倍がゆ 人参ペースト すまし汁	全粥 ささみとあおさつぶし煮 ブロッコリーと人参煮 そうめん汁 果物	軟飯 ささみとひじきのやわ煮 ブロッコリーと人参煮 そうめん汁 果物	全粥 南瓜つぶし煮 キャベツみそ汁	軟飯 南瓜とやわ煮 キャベツみそ汁
火	(主な材料) 米 ささみ あおさ ひじき 人参 ブロッコリー そうめん 果物			(主な材料) 米 南瓜 キャベツ	
6	10倍がゆ じゃが芋ペースト すまし汁	全粥 豆腐と南瓜つぶし煮 ブロッコリーと人参煮 トマトすまし汁 ヨーグルト	軟飯 豆腐と南瓜のやわ煮 ブロッコリーと人参煮 トマトすまし汁 ヨーグルト	全粥 さつま芋とキャベツ煮 あおさみそ汁	軟飯 さつま芋とキャベツ煮 わかめみそ汁
水	(主な材料) 米 ジャが芋 豆腐 南瓜 ブロッコリー 人参 トマト ヨーグルト 果物			(主な材料) 米 さつま芋 キャベツ あおさ わかめ	
7	10倍がゆ 南瓜ペースト すまし汁	全粥 ささみと人参つぶし煮 南瓜つぶし煮 鮭すまし汁 りんご煮	軟飯 ささみと人参やわ煮 南瓜やわ煮 鮭すまし汁 りんご煮	全粥 豆腐やわ煮 キャベツみそ汁	軟飯 豆腐やわ煮 キャベツみそ汁
木	(主な材料) 米 南瓜 ささみ 人参 南瓜 鮭 果物			(主な材料) 米 豆腐 キャベツ	
8	10倍がゆ 大根ペースト すまし汁	全粥 白身魚と人参つぶし煮 キャベツつぶし煮 すまし汁 果物	全粥 白身魚と人参やわらか煮 キャベツやわ煮 すまし汁 果物	全粥 ブロッコリーつぶし煮 さつま芋みそ汁	軟飯 ブロッコリーのやわ煮 さつま芋みそ汁
金	(主な材料) 米 大根 白身魚 人参 キャベツ ほうれん草 果物			(主な材料) 米 ブロッコリー さつま芋	
9	10倍がゆ キャベツペースト すまし汁	とろとろうどん汁 豆腐とあおさつぶし煮 人参と玉葱つぶし煮 果物	とろとろうどん汁 豆腐とあおさやわ煮 人参と玉葱やわ煮 果物	全粥 ささみとトマトつぶし煮 玉葱みそ汁	軟飯 ささみとトマトのやわ煮 玉葱みそ汁
土	(主な材料) 米 うどん ほうれん草 豆腐 人参 玉葱 果物			(主な材料) 米 玉葱 ささみ トマト	
11月	☆建国記念日☆				
12	10倍がゆ 人参ペースト すまし汁	全粥 白身魚つぶし煮 大根と人参つぶし煮 あおさすまし汁 果物	軟飯 白身魚といんげん煮 大根と人参やわ煮 あおさすまし汁 果物	全粥 豆腐と南瓜つぶし煮 さつま芋みそ汁	軟飯 豆腐と南瓜やわ煮 さつま芋みそ汁
火	(主な材料) 米 人参 白身魚 大根 人参 あおさ いんげん 果物			(主な材料) 米 豆腐 南瓜 さつま芋	
13	お弁当会			全粥 豆腐とほうれん草つぶし煮 キャベツみそ汁	軟飯 豆腐とほうれん草やわ煮 キャベツみそ汁
水				(主な材料) 米 豆腐 ほうれん草 キャベツ	
14	10倍がゆ 豆腐ペースト すまし汁	全粥 鮭と人参つぶし煮 冬瓜と青菜つぶし煮 すまし汁 果物	軟飯 鮭と人参やわ煮 冬瓜青菜のやわ煮 すまし汁 果物	全粥 南瓜とあおさつぶし煮 キャベツみそ汁	軟飯 南瓜とわかめやわ煮 キャベツみそ汁
木	(主な材料) 米 豆腐 鮭 人参 冬瓜 ほうれん草 鮭 果物			(主な材料) 米 南瓜 あおさ わかめ キャベツ	

※ 厚生労働省『授乳・離乳の支援ガイド』に沿って離乳食を進めます。
 ※ 献立は月齢ごとの目安です。使用食品、調理形態、分量など、個人差を考慮しながら進めます。
 ※ 離乳の完了は1歳から1歳6ヶ月です。進み具合をみながら、幼児食へ移行していきます。





2月 離乳食献立表

<その2>

可愛保育園

栄養士 : 比嘉 ゆりえ

回食	1回食 (午前)			2回食 (午後)	
月齢	5・6ヶ月頃 (開始後一ヶ月間)	7・8ヶ月	9・10・11ヶ月	7・8ヶ月頃	9・10・11ヶ月頃
固さの目安	トトロ⇒ベタベタ	舌でつぶせる固さ	歯ぐきでつぶせる固さ	舌でつぶせる固さ	歯ぐきでつぶせる固さ
目安	ヨーグルト状	絹ごし豆腐位(つぶつぶ)	バナナ位 (荒みじん切り)	絹ごし豆腐位(つぶつぶ)	バナナ位 (荒みじん切り)
15	10倍がゆ 冬瓜ペースト すまし汁	全粥 南瓜つぶし煮 人参と納豆つぶし煮 冬瓜すまし汁 果物	軟飯 南瓜つぶし煮 人参と納豆やわ煮 冬瓜すまし汁 果物	全粥 じゃが芋つぶし煮 ほうれん草みそ汁	軟飯 じゃが芋やわ煮 ほうれん草みそ汁
金	(主な材料) 米 冬瓜 南瓜 人参 納豆 果物			(主な材料) 米 じゃが芋 ほうれん草	
16	10倍がゆ 白身魚ペースト すまし汁	全粥 豆腐と大根つぶし煮 ブロッコリーつぶし煮 人参すまし汁 果物	軟飯 レバーと大根やわ煮 ブロッコリーとひじき煮 人参すまし汁 果物	全粥 さつま芋と玉葱つぶし煮 白菜みそ汁	軟飯 さつま芋と玉葱やわらか煮 白菜みそ汁
土	(主な材料) 米 白身魚 豆腐 大根 ブロッコリー 豚レバー ひじき 人参 果物			(主な材料) 米 さつま芋 玉葱 白菜	
18	10倍がゆ 大根ペースト すまし汁	全粥 ささみと青菜つぶし煮 人参と玉葱つぶし煮 あおさすまし汁 果物	軟飯 ささみと青菜やわ煮 人参と玉葱やわ煮 あおさすまし汁 果物	全粥 南瓜と豆腐つぶし煮 さつま芋みそ汁	軟飯 南瓜と豆腐やわらか煮 さつま芋みそ汁
月	(主な材料) 米 大根 ささみ 小松菜 人参 玉葱 あおさ 果物			(主な材料) 米 南瓜 豆腐 さつま芋	
19	10倍がゆ 白身魚ペースト すまし汁	全粥 白身魚と青菜つぶし煮 キャベツと人参つぶし煮 玉葱すまし汁 果物	軟飯 白身魚と青菜やわ煮 人参とキャベツやわらか煮 玉葱すまし汁 果物	全粥 さつま芋つぶし煮 南瓜みそ汁	軟飯 さつま芋やわ煮 南瓜みそ汁
火	(主な材料) 米 白身魚 チンゲン菜 人参 キャベツ 玉葱 果物			(主な材料) 米 さつま芋 南瓜	
20	10倍がゆ 人参ペースト すまし汁	全粥 豆腐つぶし煮 ブロッコリーと人参煮 とろとろそば汁 果物	軟飯 豆腐のつぶし煮 ブロッコリーと人参やわ煮 とろとろそば汁 果物	全粥 南瓜つぶし煮 あおさみそ汁	軟飯 南瓜やわ煮 あおさすまし汁
水	(主な材料) 米 人参 豆腐 玉葱 ブロッコリー 人参 沖繩そば 果物			(主な材料) 米 南瓜 あおさ	
21	10倍がゆ 南瓜ペースト すまし汁	全粥 しらすとブロッコリー煮 じゃが芋つぶし煮 白菜すまし汁 果物	軟飯 しらすとブロッコリー煮 じゃが芋やわ煮 白菜すまし汁 果物	全粥 豆腐と人参つぶし煮 南瓜みそ汁	軟飯 豆腐と人参やわ煮 南瓜みそ汁
木	(主な材料) 米 南瓜 しらす ブロッコリー じゃが芋 白菜 わかめ 果物			(主な材料) 米 豆腐 人参 南瓜	
22	10倍がゆ 豆腐ペースト すまし汁	全粥 ささみと玉葱のつぶし煮 人参とブロッコリー煮 すまし汁 りんご煮	軟飯 ささみと玉葱のやわ煮 人参とブロッコリー煮 すまし汁 りんご煮	全粥 じゃが芋と人参つぶし煮 冬瓜みそ汁	軟飯 じゃが芋と人参やわ煮 冬瓜みそ汁
金	(主な材料) 米 豆腐 ささみ 玉葱 人参 ブロッコリー 果物			(主な材料) 米 じゃが芋 人参 冬瓜	
23	10倍がゆ キャベツペースト すまし汁	全粥 しらすとブロッコリー煮 さつま芋つぶし煮 玉葱すまし汁 ヨーグルト和え	軟飯 しらすとブロッコリー煮 さつま芋やわ煮 玉葱すまし汁 ヨーグルト和え		
土	(主な材料) 米 キャベツ しらす ブロッコリー さつま芋 玉葱 ヨーグルト 果物				
25	10倍がゆ 人参ペースト すまし汁	くたくたトマトそうめん ブロッコリーつぶし煮 白菜すまし汁 果物	くたくたパスタ(レバー) ブロッコリーやわ煮 白菜すまし汁 果物	全粥 じゃが芋とほうれん草煮 麩みそ汁	軟飯 じゃが芋とほうれん草煮 麩みそ汁
月	(主な材料) 米 人参 そうめん スパゲティー トマト ささみ 豚レバー ブロッコリー 白菜 果物			(主な材料) 米 じゃが芋 ほうれん草 麩	
26	10倍がゆ じゃが芋ペースト すまし汁	全粥 鮭と玉葱つぶし煮 じゃが芋つぶし煮 大根すまし汁 果物	軟飯 鮭と玉葱やわ煮 じゃが芋やわ煮 大根すまし汁 果物	全粥 豆腐とほうれん草煮 冬瓜みそ汁	軟飯 豆腐とほうれん草煮 冬瓜みそ汁
火	(主な材料) 米 じゃが芋 鮭 玉葱 大根 果物			(主な材料) 米 豆腐 ほうれん草 冬瓜	
27	10倍がゆ さつま芋ペースト すまし汁	全粥 ささみトマトつぶし煮 ブロッコリー煮 果物 キャベツすまし汁	軟飯 ささみとトマトつぶし煮 ブロッコリーやわ煮 キャベツすまし汁 果物	パン粥 冬瓜と青菜つぶし煮 さつま芋みそ汁	パン粥 冬瓜と青菜やわ煮 さつま芋みそ汁
水	(主な材料) 米 ささみ トマト ブロッコリー キャベツ 果物			(主な材料) パン 冬瓜 ほうれん草 さつま芋	
28	10倍がゆ キャベツペースト すまし汁	全粥 ささみと人参つぶし煮 じゃが芋と玉葱つぶし煮 南瓜スープ 果物	軟飯 ささみと人参のやわ煮 じゃが芋と玉葱やわ煮 南瓜スープ 果物	全粥 南瓜つぶし煮 キャベツみそ汁	軟飯 南瓜やわらか煮 キャベツみそ汁
木	(主な材料) 米 キャベツ 人参 じゃが芋 玉葱 南瓜 果物			(主な材料) 米 南瓜 キャベツ	



※ 厚生労働省『授乳・離乳の支援ガイド』に沿って離乳食を進めます。
 ※ 献立は月齢ごとの目安です。使用食品、調理形態、分量など、個人差を考慮しながら進めます。
 ※ 離乳の完了は1歳から1歳6ヶ月です。進み具合をみながら、幼児食へ移行していきます。

