



令和4年

2月



予定献立表



可愛保育園

日清医療食品(株)

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	水	大豆ご飯 キンメダイの揚げおろし煮 いんげん炒め 人参しりしり おつゆ麩のみそ汁 果物	金目鯛 卵 みそ 牛乳 きな粉	米 玄米 片栗粉 油 砂糖 おつゆ麩 黒糖 くす粉	いんげん 生姜 人参 玉ねぎ にら 白菜 大根の葉 果物	牛乳 鬼さんマフィン	
2日	木	もずく丼 キャベツのごまあえ イナムル汁 果物	もずく 豚ミンチ 卵 ちくわ 豚肉 かまぼこ みそ 牛乳	米 押麦 砂糖 片栗粉 ごま 糸こんにゃく 小麦粉 油	生姜 ビーマン パプリカ キャベツ ブロッコリー 椎茸 大根 ねぎ 果物	牛乳 サーターアンダギー	
3日	金	ドライカレー ブロッコリーサラダ わかめのスープ フルーツヨーグルト	合挽ミンチ 豚レバー 大豆 チーズ わかめ 卵 ヨーグルト 牛乳	米 押麦 カレー粉 油 ごまドレッシング ごま 砂糖 小麦粉 バター	人参 玉ねぎ ビーマン にんにく マッシュルーム レーズン ブロッコリー カリフラワー パプリカ えのき 長ネギ 果物缶	牛乳 お芋の天ぷら	
4日	土	麻婆丼 ナムル コーンスープ 杏仁フルーツ	豆腐 豚ミンチ みそ ちくわ 牛乳	米 ごま油 砂糖 片栗粉 ごま 杏仁豆腐 今川焼き	椎茸 人参 玉ねぎ たけのこ にら にんにく 生姜 もやし きゅうり パプリカ コーン ほうれん草 果物缶	牛乳 今川焼き	
6日	月	黒米ご飯 さばのみそ煮 オクラのおかか和え 大根の煮物 そうめん汁 果物	さば みそ 鶏肉 大豆 糸かつお ウィンナー チーズ 牛乳	米 黒米 砂糖 油 そろめ ん 食パン バター	生姜 オクラ 大根 人参 椎茸 いんげん ねぎ 玉ねぎ ビーマン 果物缶	牛乳 ピザトースト	
7日	火	麦ご飯 鶏肉のさっぱり煮 茹でブロッコリー きんぴらごぼう かぼちゃのみそ汁 果物缶	鶏肉 みそ 卵 豆乳 牛乳	米 押麦 砂糖 マヨネーズ ごま油 ごま 小麦粉 バター 小豆	生姜 にんにく ブロッコリー ごぼう 人参 いんげん 南瓜 玉ねぎ 豆苗 果物缶	牛乳 小倉スコーン	
8日	水	お弁当会					牛乳 おせんべい
9日	木	玄米ご飯 魚のコーンマヨ焼き いんげんソテー ひじきのごまあえ 豆乳入りさつま汁 果物	白身魚 チーズ ひじき ツナ 油揚げ 豆乳 みそ 牛乳 卵 ハム	米 玄米 小麦粉 油 バター マヨネーズ 砂糖 ごま さつまいも ケーキミックス	コーン いんげん 切干大根 人参 きゅうり 大根 ねぎ 玉ねぎ 果物	牛乳 オニオンブレッド	
10日	金	麦ご飯 白身魚のケチャップあん 茹でブロッコリー パパイヤイリチー 豚汁 果物	白身魚 ツナ 豚肉 豚レバー みそ 豆乳 牛乳	米 押麦 片栗粉 油 小麦粉 黒糖	生姜 ブロッコリー パパイヤ 人参 にら ごぼう 大根 長ネギ 果物 レーズン	ヤクルト 黒糖アガラサー	
11日	土	建国記念の日					
13日	月	あわご飯 チンジャオロース 野菜春巻き 豆腐の中華スープ 果物	豚肉 豆腐 生クリーム 牛乳	米 もちきび 片栗粉 じゃが芋 油 砂糖 ごま油 春巻 さつまいも バター	人参 ビーマン 大根の葉 コーン 果物	牛乳 スイートポテト	
14日	火	タコライス ハートのコロック パンブキンスープ フルーツヨーグルト	合挽ミンチ チーズ 豆乳 ヨーグルト 牛乳	米 押麦 砂糖 カレー粉 コロック チョコレートソース	玉ねぎ 人参 にんにく レタス トマト 南瓜 果物 果物缶	牛乳 チョコバナナ	
15日	水	しそご飯 ささみのピカタ 青菜おかか和え クービイリチー 厚揚げのみそ汁 果物	ささみ 卵 糸かつお 昆布 豚肉 厚揚げ みそ 牛乳	米 小麦粉 油 糸こんにゃく 片栗粉 ごま油 砂糖	小松菜 にんにく 切干大根 人参 かぶ ねぎ 果物 玉ねぎ にら	牛乳 チヂミ	
16日	木	ハヤシライス スパゲッティサラダ オクラのスープ 果物	牛肉 卵 ツナ 豚肉 豆腐 牛乳	米 押麦 油 小麦粉 サラ スパ マヨネーズ 砂糖 ケーキミックス バター チョコ	玉ねぎ 人参 にんにく セロリ グリーン ピース マッシュルーム パプリカ きゅうり オクラ えのき 果物	豆乳ココア スコーン	
17日	金	沖縄そば 納豆和え さつまいものごまあえ 果物	三枚肉 かまぼこ 納豆 のり 油揚げ 牛乳	沖縄そば 砂糖 さつまいも ごま 米	ねぎ 白菜 きゅうり 人参 ほうれん草 果物	麦茶 わかめおにぎり	
18日	土	チャーハン 春雨の中華和え 牛肉スープ 果物缶	ウィンナー ささみ 牛肉 牛乳	米 油 春雨 ごま油 砂糖 ごま クラッカー ジャム	人参 玉ねぎ ビーマン きゅうり パプリカ 大根 コーン えのき ねぎ 生姜 にんにく 果物缶		
20日	月	たけのこご飯 魚のポテト焼き カリカリきゅうり キャベツのみそ汁 果物	鶏肉 油揚げ 銀だら 牛乳 青さのり みそ キャベツ 牛乳	米 押麦 砂糖 じゃが芋 バター ごま油 ごま 小麦粉	たけのこ 人参 ねぎ きゅうり 玉ねぎ キャベツ 大根の葉 果物 レーズン	牛乳 おからマドレーヌ	
21日	火	枝豆ご飯 豆腐の松風焼き 野菜のごまあえ 大根のすまし汁 果物	枝豆 豆腐 豚ミンチ みそ もずく 卵 牛乳 フィッシュソーセージ	米 パン粉 砂糖 ごま 小麦粉 油	長ねぎ 人参 白菜 きゅうり 小松菜 パプリカ 大根 椎茸 ねぎ 南瓜 玉ねぎ 果物	牛乳 かきあげ	
22日	水	☆お誕生会☆ チキンピラフ 鶏のから揚げ 野菜サラダ クリームスープ 果物	豚肉 鶏肉 卵 ツナ ウィンナー 牛乳	米 油 カレー粉 バター 小麦粉 片栗粉 砂糖 じゃが芋 ごま ケーキ	玉ねぎ 人参 ビーマン にんにく レタス ブロッコリー パプリカ コーン 果物	ジュース お誕生日ケーキ	
23日	木	天皇誕生日					
24日	金	玄米ご飯 レバーのゴマソース 粉ふき芋 野菜炒め 白菜のみそ汁 果物	豚レバー 青さのり ちくわ 油揚げ みそ 牛乳	米 玄米 片栗粉 油 ごま じゃが芋 バター 砂糖 小麦粉 ココア	生姜 ほうれん草 しめじ 人参 玉ねぎ 白菜 大根の葉 果物	牛乳 ココアショート ブレッド	
25日	土	ピピン丼 豚肉の生姜焼き ゆし豆腐 果物	豚肉 みそ ツナ ゆし豆腐 牛乳 きな粉	米 押麦 砂糖 ごま油 ごま 食パン バター	もやし 人参 小松菜 にんにく 生姜 ブロッコリー コーン きゅうり ねぎ 果物	牛乳 ワッフル	
27日	月	あわご飯 豚肉の生姜焼き キャベツの梅和え 筑前煮 じゃが芋のみそ汁 果物	豚肉 鶏肉 わかめ みそ 牛乳 チーズ	米 もちきび 片栗粉 油 砂糖 じゃが芋 クラッカー	玉ねぎ 生姜 キャベツ 大根 人参 椎茸 いんげん しめじ 果物	牛乳 チーズ&クラッカー	
28日	火	スパゲティー・ナポリタン ごぼうサラダ 青菜のスープ 果物	ウィンナー ささみ ひじき 枝豆 ツナ 牛乳	スパゲティー バター 砂糖 マヨネーズ ごま 米	玉ねぎ 人参 ビーマン ごぼう チンゲン菜 コーン えのき パセリ 果物 からし菜	麦茶 青菜とツナの おにぎり	



☆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月の離乳食献立表<その1>

令和5年 可愛保育園

回食 月齢	昼食			おやつ 中期・後期 7~11ヶ月頃
	初期 5・6ヶ月頃 (開始後一ヶ月間)	中期 7・8ヶ月	後期 9・10・11ヶ月	
固さの 目安	トロトロ ⇒ ベタベタ ヨーグルト状	舌でつぶせる固さ 絹ごし豆腐位(つぶつぶ)	歯ぐきでつぶせる固さ バナナ位 (荒みじん切り)	
1	10倍粥 人参と南瓜ペースト すまし汁	7倍粥 魚といんげんのつぶし煮 人参と南瓜のつぶし煮 白菜のすまし汁 果物	全粥 魚といんげんの柔らかか煮 人参と南瓜の柔らかか煮 白菜のみそ汁 果物	野菜おじや
水	(主な材料) 米 白身魚 いんげん 人参 南瓜 白菜 果物			ささみ ひじき 小松菜
2	10倍粥 キャベツペースト すまし汁	7倍粥 ささみとキャベツのつぶし煮 大根と人参のつぶし煮 もずくのすまし汁 果物	全粥 ささみとキャベツの柔らかか煮 大根と人参の柔らかか煮 もずくのすまし汁 果物	野菜おじや
木	(主な材料) 米 ささみ キャベツ 大根 人参 もずく 果物			あおさ しらす 玉ねぎ
3	10倍粥 野菜ペースト すまし汁	野菜丼 ブロッコリーのつぶし煮 わかめのすまし汁 果物	野菜丼 ブロッコリーの柔らかか煮 わかめのすまし汁 果物	野菜おじや
金	(主な材料) 米 鶏ミンチ 人参 玉ねぎ 小松菜 ブロッコリー カリフラワー わかめ 果物			鮭 オクラ 大根
4	10倍粥 きゅうりと玉ねぎペースト すまし汁	7倍粥 豆腐と人参のつぶし煮 青菜と玉ねぎのつぶし煮 きゅうりのすまし汁 果物	全粥 豆腐と人参の柔らかか煮 青菜と玉ねぎの柔らかか煮 きゅうりのすまし汁 果物	さつま芋と南瓜煮
土	(主な材料) 米 豆腐 人参 ほうれん草 玉ねぎ きゅうり 果物			さつま芋 南瓜
6	10倍粥 大根と人参ペースト すまし汁	7倍粥 白身魚の青菜あんかけ 大根と人参のつぶし煮 オクラのすまし汁 果物	全粥 白身魚の青菜あんかけ 大根と人参の柔らかか煮 オクラのすまし汁 果物	さつま芋とバナナ煮
月	(主な材料) 米 白身魚 ほうれん草 大根 人参 オクラ 果物			さつま芋 バナナ
7	10倍粥 南瓜ペースト すまし汁	7倍粥 ブロッコリーのそぼろ煮 人参と玉ねぎのつぶし煮 南瓜のすまし汁 果物	全粥 ブロッコリーのそぼろ煮 人参と玉ねぎの柔らかか煮 南瓜のすまし汁 果物	野菜おじや
火	(主な材料) 米 鶏ミンチ ブロッコリー 人参 玉ねぎ 南瓜 果物			しらす じゃが芋 小松菜
8	10倍粥 さつま芋のペースト すまし汁	7倍粥 白身魚といんげんのつぶし煮 大根ときゅうりつぶし煮 豆乳さつま汁 果物	全粥 白身魚といんげんの柔らかか煮 大根ときゅうりの柔らかか煮 豆乳さつま汁 果物	野菜おじや
水	(主な材料) 米 白身魚 いんげん 大根 きゅうり さつま芋 豆乳 果物			ささみ 玉ねぎ 人参
9	10倍粥 きゅうりと玉ねぎペースト すまし汁	7倍粥 豆腐と人参のつぶし煮 きゅうりと玉ねぎのつぶし煮 キャベツのすまし汁 果物	全粥 豆腐と人参の柔らかか煮 きゅうりと玉ねぎの柔らかか煮 キャベツのすまし汁 果物	野菜おじや
木	(主な材料) 米 豆腐 人参 きゅうり 玉ねぎ キャベツ 果物			鶏ミンチ 冬瓜 南瓜
10	10倍粥 じゃが芋ペースト すまし汁	7倍粥 鮭とオクラのつぶし煮 ブロッコリーと大根のつぶし煮 じゃが芋のすまし汁 果物	全粥 鮭とオクラの柔らかか煮 ブロッコリーと大根の柔らかか煮 じゃが芋のみそ汁 果物	野菜おじや
金	(主な材料) 米 鮭 オクラ ブロッコリー 大根 じゃが芋 果物			ささみ 人参 玉ねぎ
11	建国記念日 (公休日)			
土				
13	10倍粥 人参と玉ねぎペースト すまし汁	7倍粥 豆腐のそぼろ煮 人参と玉ねぎのつぶし煮 アーサ汁 果物	全粥 豆腐のそぼろ煮 人参と玉ねぎの柔らかか煮 アーサ汁 果物	さつま芋とりんご煮
月	(主な材料) 米 豆腐 鶏ミンチ 人参 玉ねぎ あおさ 果物			さつま芋 りんご
14	10倍粥 南瓜ペースト すまし汁	7倍粥 魚のクリーム煮 青菜と人参のつぶし煮 南瓜のすまし汁 果物	全粥 魚のクリーム煮 青菜と人参の柔らかか煮 南瓜のすまし汁 果物	バナナサラダ
火	(主な材料) 米 白身魚 玉ねぎ ほうれん草 人参 南瓜 果物			バナナ オレンジ
15	10倍粥 豆腐ペースト すまし汁	7倍粥 ささみとトマトのつぶし煮 さつま芋のつぶし煮 豆腐のすまし汁 果物	全粥 ささみとトマの柔らかか煮 さつま芋の柔らかか煮 豆腐のみそ汁 果物	野菜おじや
水	(主な材料) 米 ささみ トマト さつま芋 豆腐 果物			わかめ 人参 玉ねぎ
16	10倍粥 冬瓜のとろとろ煮 すまし汁	7倍粥 豚肉とひじきのつぶし煮 キャベツと人参のつぶし煮 冬瓜のすまし汁 果物	全粥 豚肉とひじきの柔らかか煮 キャベツと人参の柔らかか煮 冬瓜のすまし汁 果物	野菜おじや
木	(主な材料) 米 豚ヒレ きゅうり ひじき キャベツ 人参 冬瓜 果物			しらす ほうれん草 南瓜

※ 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月の離乳食献立表<その2>

令和5年 可愛保育園


回食 月齢	昼食			おやつ 中期・後期 7~11ヶ月頃
	初期 5・6ヶ月頃 (開始後一ヶ月間)	中期 7・8ヶ月	後期 9・10・11ヶ月	
固さの 目安	トロトロ ⇒ ベタベタ ヨーグルト状	舌でつぶせる固さ 絹ごし豆腐位(つぶつぶ)	歯ぐきでつぶせる固さ バナナ位 (荒みじん切り)	
17	10倍粥 さつまいもペースト すまし汁	7倍粥 ささみと納豆のつぶし煮 白菜ときゅうりのつぶし煮 さつまいものすまし汁 果物	全粥 ささみと納豆の柔らか煮 白菜ときゅうりの柔らか煮 さつまいものすまし汁 果物	野菜おじや
金	(主な材料) 米 ささみ 納豆 白菜 きゅうり さつまいも 果物			白身魚 ブロッコリー 人参
18	10倍粥 野菜ペースト すまし汁	野菜丼 南瓜のつぶし煮 きゅうりのすまし汁 果物	野菜丼 南瓜の柔らか煮 きゅうりのすまし汁 果物	さつまいもとバナナ煮
土	(主な材料) 米 ささみ 人参 玉ねぎ 小松菜 南瓜 きゅうり 果物			さつまいも バナナ
20	10倍粥 じゃが芋と玉ねぎペースト すまし汁	7倍粥 鮭と玉ねぎのつぶし煮 じゃが芋のつぶし煮 キャベツのすまし汁 果物	全粥 鮭と玉ねぎの柔らか煮 じゃが芋の柔らか煮 キャベツのすまし汁 果物	野菜おじや
月	(主な材料) 米 鮭 玉ねぎ じゃが芋 青さのり キャベツ 果物			鶏ミンチ 人参 きゅうり
21	10倍粥 豆腐ペースト すまし汁	7倍粥 豆腐と人参のつぶし煮 白菜となすのつぶし煮 大根のすまし汁 果物	全粥 豆腐と人参の柔らか煮 白菜となすの柔らか煮 大根のすまし汁 果物	野菜おじや
火	(主な材料) 米 豆腐 人参 白菜 なす 大根 果物			もずく 南瓜 玉ねぎ
22	10倍粥 冬瓜のとろとろ煮 すまし汁	7倍粥 ツナとオクラのつぶし煮 人参と玉ねぎのつぶし煮 冬瓜のすまし汁 果物	全粥 ツナとオクラの柔らか煮 人参と玉ねぎの柔らか煮 冬瓜のすまし汁 果物	野菜おじや
水	(主な材料) 米 ツナ オクラ 人参 玉ねぎ 冬瓜 果物			鶏ミンチ ほうれん草 じゃが芋
23	天皇誕生日 (公休日)			
木				
24	10倍粥 じゃが芋ペースト すまし汁	7倍粥 鶏レバーと人参のつぶし煮 じゃが芋のつぶし煮 白菜のすまし汁 果物	全粥 鶏レバーと人参の柔らか煮 じゃが芋の柔らか煮 白菜のみそ汁 果物	野菜おじや
金	(主な材料) 米 鶏レバー 人参 じゃが芋 青さのり 白菜 果物			白身魚 小松菜 玉ねぎ
25	10倍粥 ゆし豆腐 すまし汁	7倍粥 しらすと南瓜のつぶし煮 きゅうりと人参のつぶし煮 ゆし豆腐 果物	全粥 しらすと南瓜の柔らか煮 きゅうりと人参の柔らか煮 ゆし豆腐 果物	さつまいもとりんご煮
土	(主な材料) 米 鶏レバー 人参 じゃが芋 白菜 果物			さつまいも りんご
27	10倍粥 大根と人参ペースト すまし汁	7倍粥 ささみとキャベツのつぶし煮 大根と人参のつぶし煮 じゃが芋のすまし汁 果物	全粥 ささみとキャベツの柔らか煮 大根と人参の柔らか煮 じゃが芋のみそ汁 果物	野菜おじや
月	(主な材料) 米 ささみ キャベツ 大根 人参 じゃが芋 果物			白身魚 オクラ ひじき
28	10倍粥 さつまいもペースト すまし汁	7倍粥 豆腐とトマトのつぶし煮 青菜と玉ねぎのつぶし煮 さつまいものすまし汁 果物	全粥 豆腐とトマトの柔らか煮 青菜と玉ねぎの柔らか煮 さつまいものすまし汁 果物	野菜おじや
火	(主な材料) 米 豆腐 トマト 小松菜 玉ねぎ さつまいも 果物			ツナ 人参 ブロッコリー

※ 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。



咀嚼力UPには運動も大切!

柔らかい物が増える傾向にある現代の食事。「丸飲み」や「噛めずに出してしまう」といった悩みも乳児期に多く聞かれます。食べ物を噛む力=咀嚼力の発達には、寝返り、はいはい、あんよなど、全身を大きく動かす運動が関係しています。離乳食が始まったら、ぜひ担当の保育者にご相談いただき、赤ちゃんの運動機能の発達を家庭と園とで確認しながら進めていきましょう。



楽しく食べる環境作り

食事は落ち着いた雰囲気、安心できる大人といっしょに、焦らずゆったりとした気持ちで進めることが大切です。大人が「食べさせる」のではなく、赤ちゃんが「自分で食べたい」と感じることで、そのとき口に入ったものが、適切な形・硬さ・味・温度であれば、赤ちゃんは自然と口を動かします。やさしいことばかけと、あたたかいまなざしも欠かせません。

