

# 令和3年 2月 予定献立表

ガジマル保育園

日	曜日	昼 食	3時のおやつ	材 料 名			小さい子の朝のおやつ	
				熱や力になるもの	血や肉になるもの	体の調子を整えるもの		
1	月	あわご飯 大根のそぼろ煮 山海和え みそ汁 フルーツ	ミルク マフィン(卵抜き)	米 あわ みそ バター オリーブ油 ホットケーキミックス ミロ	豚肉 豆腐 煮干し 生クリーム ミルク	大根 人参 グリーンピース きゅうり レタス わかめ りんご	フルーツ	
2	火	あわご飯 大豆の鬼コロッケ みそ汁 ほうれん草のお浸し フルーツ	ミルク 恵方巻	米 あわ 小麦粉 じゃが芋 パン粉 ケチャップ ごま油	煮干し 鶏肉 豚肉 卵 大豆 ウインナー ミルク	ほうれん草 きゅうり さやいんげん 大根 しいたけ 海苔 みかん	フルーツ	
3	水	あわご飯 おからハンバーグ レバニラ炒め みそ汁 フルーツ	ミルク ビスケット オレンジゼリー	米 あわ じゃが芋 ケチャップ ビスケット みそ ごま油	レバー おから 豚肉 卵 煮干し ミルク	ブロッコリー 玉葱 人参 にはら パプリカ もやし わかめ みかん	フルーツ	
4	木	あわご飯 肉だんご入りおでん レタスのりんご和え みそ汁 フルーツ	ミルク 芋いりこの甘露煮	米 あわ 麩 さつま芋 みそ ごま 砂糖 酢 菜種油	豚肉 いりこ 豆腐 卵 ちくわ ミルク	小松菜 レタス 大根 人参 昆布 ねぎ りんご パイン	フルーツ	
5	金	茸スパゲティ ブロッコリーのミモザサラダ 白菜のスープ フルーツ	ミルク 鮭にぎり	スパゲティ トマトソース 塩 米 トマトペースト オリーブ油	鮭 鶏肉 卵 鶏ガラ ミルク	ブロッコリー 玉葱 人参 しめじ茸 白菜 茄子 マッシュルーム みかん	フルーツ	
6	土	南瓜入りフーチバー雑炊 湯し豆腐 茹卵 フルーツ	ミルク 調理パン	米 白甘みそ 三温糖 バター パン	湯し豆腐 鶏肉 卵 豚肉 ミルク	よもぎ 南瓜 ネギ バナナ	フルーツ	
8	月	カレーうどん 酢の物 フルーツ	ミルク フレンチトースト	うどん カレールウ 小麦粉 砂糖 食パン	豚肉 イカ ミルク	パプリカ 長ネギ 玉葱 人参 大根 りんご	フルーツ	
9	火	あわご飯 白身魚のから揚げ みそ汁 冬野菜チャンプルー フルーツ	野菜ジュース バナナケーキ	米 あわ 塩 みそ 砂糖 小麦粉 オリーブ油 まき麩	白身魚 豆腐 ベーコン 卵	冬キャベツ ブロッコリー アスパラ 小松菜 カリフラワー バナナ 野菜ジュース	フルーツ	
10	水	パン マカロニグラタン 鶏サラダ スープ フルーツ	麦茶 みそおにぎり	ロールパン 塩 醤油 みそ 米 砂糖 ごま バター マカロニ	鶏肉 卵 豚肉 鶏ガラ ミルク	レタス トマト きゅうり 小松菜 しめじ茸 玉葱 焼きのり パイン	フルーツ	
12	金	黒米ご飯 猪むどうち 昆布イリチー 白和え フルーツ	ミルク ハートのチョコチップクッキー	米 猪むどうち用みそ 醤油 ごま ホットケーキミックス チョコチップ	小豆 豚肉 豆腐 カシイティラ 卵 油揚げ ミルク	ほうれん草 人参 たけのこ 昆布 しいたけ こんにゃく タンカン	フルーツ	
13	土	焼きそば フルーツ	ミルク 調理パン	中華めん 焼きそばソース 菜種油 パン	豚肉 ミルク	人参 玉葱 ピーマン キャベツ バナナ	フルーツ	
15	月	あわご飯 鯖のみそ煮 人参シリシリー 清し汁 フルーツ	ミルク アガラサー	米 あわ みそ 砂糖 酢 強力粉 菜種油 黒糖	鯖 卵 油揚げ 煮干し ミルク	白菜 人参 玉葱 にはら アオサ みかん	フルーツ	
16	火	わかめご飯 ちくわのチーズはさみ テンゲンのソテー 豚汁 フルーツ	ミルク さつま芋の揚げだんご	米 里芋 みそ 白玉粉 さつま芋 バター	豚肉 ちくわ チーズ 煮干し ミルク	テンゲン ネギ 人参 大根 わかめ ごぼう みかん	フルーツ	
17	水	あわご飯 アーサ入り卵豆腐 切干大根の煮付け みそ汁 フルーツ	ミルク 調理パン	米 あわ 砂糖 醤油 パン 菜種油	卵 豚肉 チキアギ 豆乳 ミルク	人参 さやいんげん こんにゃく 切干大根 昆布 もやし みかん	フルーツ	
18	木	納豆ご飯 ウラチキヌク チリピラチャンプルー ウシル(汁物) ナイムン(フルーツ)	ミルク 焼くウム(焼き芋)	米 砂糖 醤油 みそ かたくり粉 さつま芋 菜種油	魚のすり身 豆腐 納豆 ソーダ ミルク	にはら 人参 しいたけ 大根 ねぎ 海苔 わかめ えのき茸 パセリ パイン	フルーツ	
19	金	弁当会		ミルク 元気あんまん	ホットケーキミックス サラダ油 かたくり粉	卵 小豆あん ミルク	フルーツ	
20	土	すき焼き丼 フルーツ	ミルク フルーツゼリー	米 醤油 菜種油	牛肉 豆腐 ミルク	白菜 長ネギ しらたき 人参 バナナ ゼリー	フルーツ	
22	月	チキンカレー フルーツヨーグルト	ミルク コーンフレーク	米 じゃが芋 カレールウ サラダ油 コーンフレーク	鶏肉 ヨーグルト ミルク	玉葱 人参 にんにく パセリ 白桃 黄桃 バナナ	フルーツ	
24	水	あわご飯 鶏のから揚げ ポテトサラダ オニオンスープ フルーツ	ミルク サンドウィッチ	米 あわ じゃが芋 塩 食パン マヨネーズ	鶏肉 チーズ ベーコン 卵 鶏ガラ ミルク	人参 きゅうり トマト 玉葱 みかん	フルーツ	
25	木	沖縄そば 長命草の白和え フルーツ	ミルク ジュシーおにぎり	沖縄そば 塩 醤油 酢 ドレッシング	豚肉 棒かまぼこ 豆腐 豚骨 ミルク	長命草 人参 小松菜 ネギ ひじき りんご	フルーツ	
26	金	誕生会		カルピス パースデーケーキ	米 あわ 塩 みそ 砂糖 ケーキ バター	卵 ウインナー 豚肉 鶏肉 鶏ガラ 生クリーム ミルク	玉葱 大根 トマト 人参 しいたけ きゅうり セロリ コーン パセリ パイン	フルーツ
27	土	クリームシチュー フルーツ	ミルク 調理パン	米 じゃが芋 小麦粉 バター パン	鶏肉 鶏ガラ 生クリーム ミルク	玉葱 人参 ブロッコリー みかん	フルーツ	

管理栄養士 岸本弘子

# 令和 3年2月 離乳食 予定献立表

ガジマル保育園

日	曜日	後期 (かみかみ)	中期 (もぐもぐ)	おやつ	
				中 期	後 期
1	月	大根そぼろ煮 レタス・きゅうり・人参サラダ 豆腐の清し汁	軟らか大根のそぼろ煮 人参の白和え 豆腐の清し汁	砂糖減よれよれマフィン	ふっくらマフィン
2	火	大豆すりつぶしフィンガーコロッケ ほうれん草のお浸し 大根のみそ汁	大豆と人参とインゲンのみじん煮 ほうれん草の煮浸し 大根の清し汁	卵ボーロ フルーツ	マンナ フルーツ
3	水	レバーのきざみ煮 きざみ野菜のそぼろ煮 南瓜とじゃが芋のコロコロ清し汁	レバーのくず煮 みじん野菜のそぼろ煮 南瓜とじゃが芋のコロコロ清し汁	オレンジゼリー	オレンジゼリー
4	木	おでん風煮 豆腐とねぎ汁 みじんレタスのりんご和え	豚肉と麩のくず煮 豆腐とネギ汁 大根、人参、小松菜のみじん煮	さつま芋のつぶしだんご	さつま芋
5	金	茸抜きスパゲティのスープ煮 白菜のスープ ブロッコリーのミモザサラダ	茸抜きスパゲティのとろとろスープ煮 ポイルブロッコリー 白菜と卵黄のスープ	みじん なら入り鮭粥	なら入り鮭粥
6	土	南瓜入りフーチパー雑炊(鶏肉入り) 湯し豆腐	南瓜入りフーチパーぼってり粥(鶏肉入り) 湯し豆腐	南瓜の軟らか煮	南瓜の角煮
8	月	野菜入り軟らかうどん 大根・きゅうり・人参サラダ	野菜と肉入りくたくたうどん 豆腐の小松菜ペーストかけ パプリカみじん煮	ぷるぷる卵黄トースト	プチフレンチトースト
9	火	煮魚 小松菜の清し汁 きざみ冬野菜のチャンプルー	煮魚 小松菜の清し汁 みじん冬野菜のチャンプルー	バナナ蒸しパン	バナナ蒸しパン
10	水	鶏のクリーム煮 野菜きざみサラダ 小松菜と人参のスープ	みじん鶏のクリーム煮 野菜のみじんサラダ 小松菜と人参のスープ	みそ味 ぼってり粥	みそ味 おじや
12	金	たけのこ抜きいなむどうち 昆布ときざみ揚げのふっくら軟らか煮 ほうれん草の白和え	豆腐とネギのみそけんち汁 ほうれん草のみじん煮浸し 昆布とろとろ煮	チョコ抜きソフトクッキー	チョコ抜きクッキー
13	土	野菜と豚肉の軟らか焼きそば	野菜と豚肉のぼってり煮ソーメン スープ	人参、ネギ、豚肉入り粥	人参、ネギ、豚肉入りおじや
15	月	煮魚 ベーコン抜き人参シリシリ 白菜のスープ	ほぐし魚 人参と玉葱のみじん煮 白菜のスープ	よれよれ まんじゅう	砂糖減 蒸しパン
16	火	軟らか豚汁 里芋の軟らか煮 ちくわのチーズはさみ	軟らかみじん豚汁 里芋のぼってり煮 みじんチーズ	さつま芋のつぶし煮	さつま芋の軟らか煮
17	水	豆腐・人参・グリーンピース軟らか煮 豚肉ともやしとネギのスープ みじんインゲンと人参と切り干し大根のくず煮	みじん豆腐 豚肉ともやしとネギのスープ みじん人参とグリーンピースのぼってり煮	ジャム少々サンドのきざみ	プチジャム少々サンド
18	木	納豆 魚すり身の小判焼 人参ならチャンプルー 大根の清し汁	豚肉と人参パセリ入り粥 魚すり身のぷるぷる炒め 大根の清し汁 納豆	とっも軟らか焼き芋	軟らか焼き芋
19	金	<b>弁当会</b>		あんなし よれよれ まんじゅう	砂糖減 蒸しまんじゅう
20	土	牛肉と豆腐と白菜と人参入り粥 清し汁	牛肉と豆腐と白菜と人参入りぼってり粥 清し汁	おじや	雑炊
22	月	カレーライス ピーチヨーグルト	鶏肉と野菜のみじん煮 ピーチヨーグルト	つぶしコーンフレークインミルク	バナナ入りコーンフレークミルク
24	水	鶏肉軟らか煮 ポテトサラダ オニオンスープ	鶏肉のほぐしブロッコリーのたき合わせ みじんポテトサラダ オニオンスープ	パンのチーズ煮	プチ チーズサンド
25	木	豚肉と野菜入り煮込みそば 小松菜と人参の豆腐和え	豚肉と野菜入りみじん煮込みそば みじん小松菜と人参の豆腐和え	ぼってり雑炊(人参、豚肉、なら入り)	おじや(人参、豚肉、なら入り)
26	金	<b>誕生会</b>		スポンジケーキのいちごミルクかけ	スポンジケーキのいちごのせ
27	土	鶏肉と野菜の軟らかシチュー	鶏肉と野菜のみじんシチュー	ジャム少々サンドのきざみ	プチジャム少々サンド

☆ 主食(全粥 7倍粥 10倍粥)とフルーツとミルクが紙面上 省かれています。

管理栄養士 岸本弘子