

令和4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	火	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 タンナファクル	米 猪むどうち用みそ 醤油 ごま 小麦粉 黒糖 菜種油	豚肉 豆腐 カシィティラ 卵 油揚げ ミルク	ほうれん草 人参 たけのこ 昆布 しいたけ こんにやく タンカン	フルーツ	
2	水	スパゲティミートソース ブロッコリーのミモザサラダ スープ フルーツ	ミルク しそおにぎり	スパゲティ トマトペースト ソース 米 かたくり粉 塩 オリーブ油	豚肉 卵 チーズ 鶏ガラ ミルク	ブロッコリー 人参 玉葱 ビーマン わかめ しそ パセリ りんご	フルーツ	
3	木	コロナと鬼は外ビーフカレー 桃太郎ヨーグルト	ミルク ツナサンド	米 じゃが芋 カレールー 食パン マヨネーズ	牛肉 大豆 ツナ ヨーグルト ミルク	玉葱 人参 にんにく パセリ わかめ 白桃 黄桃 きゅうり	フルーツ	
4	金	あわご飯 肉だんご入りおでん 白菜のりんご和え みそ汁 フルーツ	ミルク ヨーグルトマフィン	米 あわ 麩 塩 醤油 みそ H.M 砂糖 ジャム オリーブ油	豚肉 卵 豆腐 ちくわ 煮干し ヨーグルト ミルク	大根 人参 小松菜 長ネギ 白菜 昆布 ねぎ りんご みかん	フルーツ	
5	土	南瓜入りフーチパー雑炊 湯し豆腐 茹卵 フルーツ	ミルク メロンパン	米 白甘みそ 三温糖 バター	鶏肉 湯し豆腐 卵 豚肉 ミルク	フーチパー 南瓜 ネギ 焼きのり パナナ	フルーツ	
7	月	あわご飯 オムレツあんかけ 人参グラッセ 冬キャベツのスープ フルーツ	ミルク アメリカンドッグ	米 あわ 塩 かたくり粉 ホットケーキミックス ケチャップ	卵 ベーコン ウインナー ミルク	南瓜 パプリカ ブロッコリー 冬キャベツ 人参 りんご	フルーツ	
8	火	あわご飯 レバー竜田揚げ キャロットサラダ もずくスープ フルーツ	ミルク 豆腐のスコーン	米 あわ じゃが芋 砂糖 醤油 H.M かたくり粉 バター ごま	豚レバー 絹ごし 豆腐 チーズ 鶏ガラ ミルク	人参 きゅうり レタス りんご もずく ネギ みかん	フルーツ	
9	水	弁 当 会		りんごジュース 元気あんまん	ホットケーキミックス かたくり粉 サラダ油	小豆あん 卵	りんごジュース	フルーツ
10	木	あわご飯 白身魚のきのこあんかけ 和え物 みそ汁 フルーツ	ミルク おから入りパウンドケーキ	米 あわ 塩 かたくり粉 みそ 小麦粉 砂糖 ミロ バター	白身魚 豆腐 卵 おから 煮干し ミルク	ほうれん草 ブロッコリー パプリカ 人参 えのき しめじ レーズン りんご	フルーツ	
12	土	ご飯 鶏肉と野菜のホワイトシチュー サラダ フルーツ	ミルク きりんパン	パン じゃが芋 小麦粉 米 みそ 菜種油	鶏肉 生クリーム 豚肉 ミルク	ブロッコリー 玉葱 人参 しいたけ りんご パナナ	フルーツ	
14	月	ビーフストロガノフ ポリポリサラダ フルーツ	ミルク ハートのチョコチップクッキー	米 小麦粉 デミグラスソース ソース ホットケーキミックス チョコチップ	牛肉 卵 鶏ガラ 生クリーム ミルク	小松菜 パプリカ 玉葱 人参 パセリ マッシュルーム きゅうり みかん	フルーツ	
15	火	誕 生 会		カルピス パースデーケーキ	米 あわ 塩 小麦粉 ケーキ バター	卵 ウインナー 鶏肉 鶏ガラ 生クリーム ミルク	玉葱 大根 トマト セロリ きゅうり コーン パセリ いちご	フルーツ
16	水	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 ジャムパン	米 あわ 砂糖 醤油 かたくり粉 パン 山海和え 菜種油	豚肉 豆腐 卵 煮干し ミルク	大根 玉葱 G.P きゅうり ネギ 人参 りんご オレンジ	フルーツ	
17	木	納豆ご飯 ウラチキチヌク チリピラチャンブルー ウシル(汁物) ナイムン(フルーツ)	ミルク 焼き芋(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 納豆 豆腐 ポーク ミルク	にら 人参 しいたけ 大根 海苔 わかめ ネギ パセリ パイン	フルーツ	
18	金	沖縄そば 小松菜の白和え フルーツ	ミルク ジュシーおにぎり	沖縄そば 塩 醤油 酢 砂糖 ドレッシング	豚三枚肉 棒かまぼこ 豚骨 豆腐 かつおぶし ミルク	小松菜 人参 ネギ 塩昆布 えのき りんご	フルーツ	
19	土	すき焼き丼 フルーツ	ミルク スティックパン	米 砂糖 醤油 パン 菜種油	豚肉 豆腐 ミルク	白菜 長ネギ 人参 しらたき パナナ	フルーツ	
21	月	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 芋いりこの甘露煮	米 あわ 砂糖 醤油 さつま芋 ごま 菜種油	卵 豚肉 チキアギ いりこ ミルク	人参 さやいんげん こんにやく 切干大根 昆布 もやし パイン	フルーツ	
22	火	パン ツナグラタン ごぼうサラダ 野菜スープ フルーツ	麦茶 みそおにぎり	ロールパン じゃが芋 小麦粉 塩 米 みそ 三温糖 バター	チーズ ハム 豚肉 鶏ガラ ミルク ツナ	小松菜 ごぼう 人参 ネギ きゅうり 焼きのり トマト 玉葱 りんご	フルーツ	
24	木	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 にら パプリカ もやし わかめ みかん	フルーツ	
25	金	カレーライス フルーツヨーグルト	麦茶 フレンチトースト	米 じゃが芋 カレールー ソース 食パン 三温糖 菜種油	鶏肉 ヨーグルト ミルク 卵	人参 玉葱 グリーンピース フルーツカクテル	フルーツ	
26	土	親子丼 アーサ汁 フルーツ	ミルク 芋パン	米 砂糖 醤油 塩 パン	鶏肉 卵 豆腐 ミルク	ネギ 人参 玉葱 アーサ パナナ	フルーツ	
28	月	カレーうどん 酢の物 フルーツ	ミルク 鮭おにぎり	うどん 小麦粉 カレー粉 米 砂糖 醤油 酢 ごま油	鮭 イカ 豚肉 ミルク	赤パプリカ 玉葱 長ネギ 人参 焼きのり 大根 きゅうり りんご	フルーツ	

管理栄養士 岸本弘子

おやつ役割って？

子どもたちはおやつの時間が大好きです。おやつは子どもにとって「楽しみ」の要素が強く、心の栄養となります。また、子どもは小さな身体に対してたくさんのエネルギーが必要です。

しかし胃袋が小さく、一度にたくさん食べられないので、一日3回の食事だけでは必要なエネルギーや栄養素が摂取できません。おやつには、それを補う食事としての役割があります。子どもにとっておやつは大切な食事と考えましょう。

□ おやつの選び方

おやつは、お菓子やジュースだけではなくありません。ごはんやパン、麺類、イモ類、果物、野菜、牛乳などを組み合わせて選びましょう。できれば手作りが安心です。子どもと一っしょにラップで作るおにぎりや、パンにジャムをぬる手作りサンドイッチなどがおすすめです。でも毎日手作りは大変ですね？例えば、おせんべい+果物+牛乳、ビスケット+ヨーグルトというように、市販のお菓子にプラスしてほかの食品を組み合わせると良いでしょう。

上手な与え方

- はじめにきちんと量を決める
- 袋から直接食べるのではなく皿に入れて与える

令和4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)	前期(ごっくん)	おやつ	
					中期	後期
1	火	豆腐と豚肉のけんち汁風煮 昆布と切干大根のふくら軟らか煮 ほうれん草のお浸し	豆腐とネギのみそけんち汁 人参グラッセ ほうれん草のみじん煮浸し 切干大根とろとろ煮	豆腐とネギのどろどろ汁 人参ペースト ほうれん草のマッシュ 小豆ペースト	黒糖減しっとりタンナファクル	黒糖減 プチタンナファクル
2	水	きざみスパゲティのミートソースかけ ブロッコリーのミモザサラダ スープ	チーズと卵黄とろとろ煮のブロッコリーあんかけ 人参のみじんグラッセ キャベツの豆乳スープ	卵黄のどろとろ煮 赤ピーマンのペースト ブロッコリーのどろとろ煮 キャベツスープ	野菜おじや	野菜軟飯
3	木	牛肉と野菜の軟らか煮 フルーツヨーグルト	牛肉と野菜のみじん煮 ピーチヨーグルト どろどろ呉汁	玉葱のおろし煮 人参ペーストかけ とろとろ呉汁 ポテのどろとろ煮パセリかけ ピーチヨーグルト	人参、きゅうり、ツナ入りパン粥	人参、きゅうり、ツナのプチサンド
4	金	肉だんごのくず煮 豆腐と白菜汁 ちくわ抜きおでん風煮	豚肉と麩のくず煮 豆腐と白菜汁 大根、人参、小松菜のみじん煮	豚肉とおろし麩のすりつぶし煮 小松菜どろとろ煮 人参マッシュ 白菜汁	ジャム抜き軟らかマフィン	ジャム抜きマフィン
5	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	フーチパー抜き南瓜と鶏入り粥すりつぶし 湯し豆腐のすり流し	豚肉入り野菜おじや	豚肉入り野菜軟飯
7	月	チーズ入りオムレツの野菜あんかけ 人参グラッセ キャベツのスープ	みじんスパゲティのミートソースとろとろ煮 ポイルブロッコリー スープ	スパゲティのつぶし煮のトマトミートペーストかけ ブロッコリーのマッシュ スープ	ホットケーキのミルクかけ	プチ ホットケーキ
8	火	レバーの軟らか煮 軟らか粉吹芋 きゅうり・りんごの茹添え 人参スープ	鶏レバーのみじん煮 マッシュポテト 茹きゅうり・ちんごのみじん添え スープ	鶏レバーペースト りんごのすりつぶし きゅうりのどろとろ煮 ポテペースト スープ	絹ごし人参ペーストかけ	ふくら豆腐スコーン人参ペーストかけ
9	水	弁 当 会		卵豆腐 豚肉ともやしとネギの豆乳スープ みじん人参とグリーンピースのぼってり煮	あんなし よれよれ茶碗蒸し もやしとネギの豆乳スープ グリーンピースと人参のどろとろ煮	あんなし よれよれまんじゅう 砂糖減 蒸しまんじゅう
10	木	白身魚の野菜あんかけ ブロッコリーの白和え 卵とほうれん草のお汁	ほぐし魚のみじん野菜あんかけ ブロッコリーの白和え ほうれん草のお汁	煮魚のすりつぶし ブロッコリーのどろとろ煮 人参ペースト ほうれん草のお汁	人参 軟らかケーキ	人参しっとりケーキ
12	土	鶏肉と野菜の軟らかシチュー	鶏と野菜たっぷり雑炊 豆腐の清し汁	鶏と野菜たっぷりつぶし粥 清し汁	砂糖減 よれよれマフィン	砂糖減 プチマフィン
14	月	牛肉と野菜入りトマト風味 軟らかスティックサラダ 野菜スープ	牛肉と野菜入りみじんトマト風味 軟らかきざみサラダ 野菜スープ(卵黄入り)	牛肉と野菜入りすりつぶしトマト風味 きゅうりとパプリカのすりおろし煮 野菜スープ	チョコ抜きソフトクッキー	チョコ抜きクッキー
15	火	誕 生 会		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 パプリカのみじん煮	野菜と肉入りつぶしうどん 小松菜ペースト パプリカのマッシュ	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
16	水	大根のそぼろ煮 人参と卵の白和え ネギのみそ汁	ポテのミルク煮 人参とグリーンピースのみじん煮 きゅうりと卵黄のサラダ チンゲンのスープ	マッシュポテの卵黄ミモザかけ 人参ペースト グリーンピースときゅうりのどろとろ煮 チンゲンスープ	プチジャムサンド	プチジャムサンド
17	木	豚肉と人参パセリ入り軟飯 魚すり身の小判焼 人参にらチャンプルー 大根の清し汁	豚肉と人参パセリ入り粥 魚すり身のふるふる炒め 人参グラッセ 大根の清し汁	パセリと人参入り粥すりつぶし 魚すり身のだし煮 人参マッシュ 大根の清し汁	とつても軟らか焼き芋	軟らか焼き芋
18	金	豚肉と野菜入り煮込みそば 小松菜と人参の豆腐和え	ポテトグラタン ごぼうのみじん軟らか煮 小松菜の煮浸し 野菜スープ	ポテのチーズ煮 うらごしトマト どろとろ小松菜 人参スープ	ぼってり雑炊 茹きゅうりのみじん切り	おじや 茹きゅうりのきざみ
19	土	牛肉と豆腐と白菜と人参入り粥 卵とネギの清し汁	牛肉と豆腐と白菜と人参入りぼってり粥 ネギの清し汁	牛肉と白菜と人参のどろとろ煮 つぶしネギの清し汁	ブルブル卵黄トースト	プチ ホットケーキフレンチトースト
21	月	卵豆腐 豚肉ともやしとネギのスープ みじんインゲンと人参とグリーンピースのくず煮	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	小松菜と野菜入りべとべとそば 豆腐のすりつぶし煮 人参マッシュ	さつま芋のつぶしだんご	さつま芋の輪切り
22	火	ポテトグラタン きざみ軟らかごぼうサラダ 小松菜のお浸し 野菜スープ	ほぐし魚 人参と玉葱のみじん煮 白菜のスープ	煮魚のすりつぶし 人参のすりつぶし煮 ネギペースト 白菜のペーストスープ	みそ味 ぼってり粥(人参、小松菜入り)	みそ味 おじや(人参、小松菜入り)
24	木	レバーのあんかけ 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	鶏レバーのくず煮 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	鶏レバーのペースト ブロッコリーペースト 黄パプリカのどろとろ煮 南瓜とじゃが芋の汁	卵ボーロ フルーツ	マンナ フルーツ
25	金	鶏と野菜の軟らか煮 フルーツヨーグルト	みじんほうれん草とチーズの卵黄とじ みじんトマト 大根とセロリの軟らか煮 コーンスープ	卵黄のよれよれ茶碗蒸し トマトペースト ほうれん草のすりつぶし 大根マッシュ コーンスープ	ブルブル卵黄トースト	プチ ホットケーキフレンチトースト
26	土	親子と野菜たっぷり雑炊 豆腐の清し汁	魚と野菜のみじんシチュー	魚と野菜のミルクどろとろ煮	豚肉、人参、小松菜 粥	豚肉、人参、小松菜 おじや
28	月	野菜入り軟らか肉うどん 小松菜のスープ 白和え	軟らか南瓜のそぼろ煮 人参の白和え ネギのみそ汁	豆腐とグリーンピースのすりつぶし煮 南瓜ペースト 玉葱のどろとろ煮 ネギのみそ汁	おろし大根入り鮭粥	大根入り鮭粥

☆ 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

離乳食とアレルギー

食物アレルギーは、検査で数値が高くてもその食べ物を食べて症状が出なければ、食べ続けても大丈夫であると考えられ始めています。けれども、離乳食については医師と相談しながら進めることが重要です。そして、なるべく米や野菜といった日本人の体質に合った食品を使用し、子どもの成長の段階に応じて調理法を心がけましょう。成長するにつれて自然と治ることも多いので、それまでは代替食を用意するなど、栄養不足にならないように気をつけましょう。

おやつのおすすめ

おやつは小さくしてとれない栄養を補うためのものです。お菓子ばかりのおやつが習慣にならないように、果物や乳製品を組み合わせたり、手作りをこころがけましょう。

おやつの例

- 米・・・ おじや、チーズおにぎり など
- パン・・・ サンドイッチ、ラスク など
- 麺・・・ 焼うどん、五目うどん など
- イモ・・・ 蒸かしいも、ジャガイモのお焼き など
- 小麦粉・・・ ホットケーキ、蒸しパン など