

令和4年2月予定献立表

あじゃ保育園

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 黒米	豚肉 豆腐 カシイティラ 卵 油揚げ 豚肉 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
2	水	スパゲティミートソース プロッコリーのミモザサラダ スープ フルーツ	麦茶 油みそおにぎり	スパゲティ トマトペースト ソース 米 みそ 塩 オリーブ油	豚肉 卵 チーズ 鶏ガラ	プロッコリー 玉葱 ピーマン わかめ 人参 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 元気あんまん	米 じゃが芋 カレールウ ホットケーキミックス サラダ油	牛肉 大豆 卵 小豆あん ヨーグルト ミルク	玉葱 人参 にんにく パセリ 白桃 黄桃	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 ヨーグルト ミルク	大根 人参 小松菜 長ネギ 昆布 白菜 りんご みかん	フルーツ
5	土	うどん フルーツ	ミルク 調理パン	うどん 塩 醤油 パン	鶏肉 揚げ油 ミルク	わかめ ネギ バナナ	フルーツ
7	月	あわご飯 オムレツきのこあん 人参グラッセ 冬キャベツのスープ フルーツ	ミルク 甘菓子	米 あわ 塩 かたくり粉 三温糖 白玉粉	卵 ベーコン ツナ 金時豆 豆腐 ミルク	南瓜 パプリカ プロッコリー 冬キャベツ 人参 きゅうり 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	ミルク サーターアングギー	小麦粉 砂糖 サラダ油 菜種油 ベーキングパウダー	卵 ミルク		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 ミルク	ほうれん草 プロッコリーパプリカ 人参 えのき草 しめじ 茸 レーズン りんご	フルーツ
12	土	鶏の照り焼き丼 フルーツ	ミルク 調理パン	米 砂糖 醤油 塩 パン	鶏肉 ミルク	ネギ 人参 玉葱 バナナ	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 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	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	お誕生会メニュー	ミルク バースデーケーキ	米 あわ 塩 かたくり粉 菜種油 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 きゅうり セロリ 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 調理パン	米 あわ 砂糖 醤油 かたくり粉 パン 山海ぶし 菜種油	豚肉 豆腐 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 チリビラチャンプルー ウシル(汁物) ナイムン(フルーツ)	ミルク 焼チウム(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 ポーク ミルク	にら 人参 しいたけ 大根 わかめ 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	麦茶 ジュシーおにぎり	沖縄そば 塩 醤油 ドレッシング	豚肉 棒かまぼこ 豚骨 豆腐 かつおぶし	小松菜 人参 ネギ ひじき えのき りんご	フルーツ
19	土	南瓜入りフーチバー雑炊 湯し豆腐 フルーツ	ミルク 調理パン	米 白甘みそ 三温糖 バター	鶏肉 湯し豆腐 ミルク	フーチバー 南瓜 ネギ バナナ	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 豚肉ともやしのみそ汁 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 こんにゃく 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	麦茶 塩昆布おにぎり	ロールパン じゃが芋 小麦粉 塩 米 みそ 砂糖 ごま 酢 バター	チーズ ハム 鶏ガラ ミルク ツナ	小松菜 ごぼう 人参 きゅうり ネギ 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 レパニラ炒め みそ汁 フルーツ	麦茶 ビスケット シークワサーゼリー	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	プロッコリー 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	チキンカレー フルーツヨーグルト	ミルク オートミールクッキー	米 じゃが芋 カレールウ オートミール チョコ 小麦粉	鶏肉 ヨーグルト 卵 ミルク	玉葱 人参 みかん缶 フルーツカクテル	フルーツ
26	土	すき焼き丼 フルーツ	ミルク 調理パン	米 砂糖 醤油 パン 菜種油	牛肉 豆腐 ミルク	白菜 長ネギ 人参 しらたき バナナ	フルーツ
28	月	カレーうどん 酢の物 (生活発表会) フルーツ	麦茶 鮭おにぎり	うどん 小麦粉 カレー粉 麦茶 米 砂糖 醤油 酢 ごま油	鮭 イカ 豚肉	小松菜 赤パプリカ 玉葱 長ネギ 焼きのり 大根 きゅうり 人参 りんご	フルーツ

栄養士 岸本弘子 作成

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よね？ 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、市販のお菓子を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 (期)

あじや保育園

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	豆腐と豚肉とネギのけんち汁風煮 きざみ白和え 昆布と切干大根のふっくら軟らか煮	豆腐とネギのみそけんち汁 切干大根ととろ煮 みじん白和え	豆腐のどろどろ汁 人参ペースト ほうれん草のペースト	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	みじんスパゲティのミートソースととろ煮 ボイルブロッコリー 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	油みそおにぎり	油みそおにぎり
3	木	牛肉と野菜の軟らかカレー ピーチヨーグルト 清し汁	牛肉と野菜のみじん煮カレー ピーチヨーグルト 清し汁	玉葱のおろし煮 人参ペーストかけ 清し汁 ポテのどろどろ煮 ピーチヨーグルト	よれよれ まんじゅう	砂糖減 蒸しまんじゅう
4	金	肉だんごのくず煮 豆腐と白菜汁 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 小松菜どろどろ煮 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	鶏肉入り軟らかうどん	鶏肉入り軟らかうどん	鶏肉入り軟らかうどん	調理パン	調理パン
7	月	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	オムレツの野菜あんかけ 人参のみじんグラッセ キャベツのスープ	南瓜のとろとろ煮 赤ピーマンのペースト ブロッコリーのどろどろ煮 キャベツスープ	甘さ控えめ とろとろ甘菓子	甘さ控えめ 軟らか甘菓子
8	火	豚レバーの軟らか煮 軟らか粉吹芋 きゅうり・りんごの茹添え 人参スープ	豚レバーのみじん煮 マッシュポテト 茹きゅうり・りんごのみじん添え スープ	豚レバーペースト りんごのすりつぶし きゅうりのどろどろ煮 ポテペースト スープ	ふっくら豆腐スコーン	ふっくら豆腐スコーン
9	水	弁当会			きざみサターアングギー	きざみサターアングギー
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どろ煮 人参ペースト ほうれん草のお汁	おから入り軟らかケーキ	おから入りしっとりケーキ
12	土	きざみ鶏照り焼き丼 清し汁	みじん鶏照り焼き丼 清し汁	鶏と野菜たっぷりつぶし粥 清し汁	調理パン	調理パン
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 清し汁	牛肉と野菜入りみじんトマト風味 軟らかきざみサラダ 清し汁	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 清し汁	チョコ抜きソフトクッキー	チョコ抜きクッキー
15	火	きざみ鶏の唐揚げ トマト添え セロリと大根の温サラダ コーンスープ	みじん鶏の唐揚げ みじんトマト 大根とセロリの軟らか煮 コーンスープ	鶏肉の軟らか煮 トマトペースト ほうれん草のすりつぶし 大根マッシュ 清し汁	スポンジケーキ	スポンジケーキ
16	水	大根のそぼろ煮 人参と卵の白和え ネギのみそ汁	軟らか大根のそぼろ煮 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 大根ペースト 玉葱のどろどろ煮 清し汁	調理パン	調理パン
17	木	魚すり身の小判焼 人参にらチャンブルー 大根の清し汁	魚すり身のぶるぶる炒め 人参グラッセ 大根の清し汁	魚のすりつぶし煮 人参マッシュ 大根の清し汁	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	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	ジュシーおにぎり	ジュシーおにぎり
19	土	南瓜入りフーチバー雑炊(鶏肉入り) 湯し豆腐	南瓜入りフーチバーぼつてり粥(鶏肉入り) 湯し豆腐	フーチバー抜き南瓜と鶏入り粥すりつぶし 湯し豆腐のすり流し	調理パン	調理パン
21	月	アーサ入り卵豆腐 豚肉ともやしとネギのみそ汁 きざみ切干大根の煮付け	アーサ入り卵豆腐 豚肉ともやしとネギのみそ汁 みじん切干大根の煮付け	実なし よれよれ茶碗蒸し もやしのみそ汁 グリーンピースと人参のどろどろ煮	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	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	ポテトのチーズ煮 うらごしトマト どろどろ小松菜 人参スープ	塩昆布おにぎり	塩昆布おにぎり
24	木	きざみおからハンバーグ きざみレバニラ炒め 南瓜とじゃが芋のコロコロ清し汁	みじんおからハンバーグ みじんレバニラ炒め 南瓜とじゃが芋のコロコロ清し汁	人参と玉葱の軟らか煮 黄パプリカのどろどろ煮 南瓜とじゃが芋の清し汁	シークワサーゼリー ビスケット	シークワサーゼリー ビスケット
25	金	きざみチキンカレー フルーツヨーグルト 清し汁	みじんチキンカレー フルーツヨーグルト 清し汁	鶏肉のすりつぶし煮 野菜の軟らか煮 清し汁	チョコ抜きオートミールクッキー	チョコ抜きオートミールクッキー
26	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つてり粥 清し汁	牛肉と白菜と人参のどろどろ煮 清し汁	調理パン	調理パン
28	月	野菜入り軟らか肉うどん 大根、きゅうり、人参の和え物 (生活発表会)	野菜と肉入りくたくたうどん 大根、きゅうり、人参の和え物	野菜と肉入りつぶしうどん 大根と人参とパプリカのペースト	鮭おにぎり	鮭おにぎり

栄養士 岸本弘子 作成

☆ 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。

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、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