



令和5年2月の予定献立表

あじや保育園

節分

琉球料理



日	曜日	昼	おやつ	血や肉、骨をつくる(あか)	力や熱となる(きいろ)	体の調子をととのえる(みどり)	
1	水	あわごはん、魚の唐揚げ 麩チャンプルー、みそ汁、フルーツ	ミルク ホットビスケット	かれない、卵、ツナ水煮缶、豆腐、牛乳	米、あわ、麩、HM粉	ブロッコリー、にんじん、にら、もやし、こまつな、みかん	
2	木	パン、ツナじゃがグラタン ごぼうサラダ、スープ、フルーツ	ミルク おにぎり	ツナ水煮缶、チーズ、ハム、牛乳、豚ひき肉	パン、じゃがいも、小麦粉、米	たまねぎ、コーン、ごぼう、にんじん、きゅうり、だいこん、しめじ、りんご、のり	
3	金	おに退治キーマカレー フルーツヨーグルト	ミルク マフィン	豚ひき肉、大豆、ヨーグルト、牛乳	米、HM粉	たまねぎ、にんじん、ピーマン、もも缶	
4	土	生活発表会					
6	月	あわごはん、魚のみそ煮 人参シリシリー、すまし汁、フルーツ	ミルク 豆腐スコーン	白身魚、卵、ツナ水煮缶、牛乳、豆腐	米、あわ、HM粉	長ネギ、にんじん、ひじき、にら、はくさい、だいこん、みかん	
7	火	パン、スペイン風オムレツ マカロニサラダ、コンソメスープ フルーツ	麦茶 おにぎり	卵、ベーコン、ハム、かつお節、しらす	パン、じゃがいも、マカロニ、米	たまねぎ、赤ピーマン、きゅうり、にんじん、キャベツ、しめじ、りんご	
8	水	あわごはん、おからハンバーグ 青菜の白和え、みそ汁、フルーツ	麦茶 あったか甘菓子	豚ひき肉、おから、卵、豆腐、金時豆、絹ごし豆腐	米、あわ、じゃがいも、白玉粉	たまねぎ、ブロッコリー、ほうれんそう、だいこん、パイナップル	
9	木	スパゲティミートソース ミモザサラダ、スープ、フルーツ	麦茶 おにぎり	豚ひき肉、卵	スパゲティ、米	たまねぎ、にんじん、GP、ブロッコリー、かぼちゃ、キャベツ、りんご、のり	
10	金	野菜ゴロゴロカレー フルーツ	ミルク チンピン	鶏肉、牛乳	米、じゃがいも、小麦粉	たまねぎ、にんじん、ピーマン、なす、トマト、りんご	
13	月	ハヤシライス、ポリポリサラダ フルーツ	ミルク カップケーキ	豚肉、牛乳、卵	米、小麦粉、HM粉	たまねぎ、にんじん、しめじ、トマト缶、GP、だいこん、黄ピーマン、赤ピーマン、りんご	
14	火	豚丼風、ほうれん草のツナ和え みそ汁、フルーツ	ミルク ココアブラウニー	豚肉、ツナ水煮缶、油揚げ、牛乳、卵	米、小麦粉	たまねぎ、赤ピーマン、長ネギ、ほうれんそう、にんじん、コーン、だいこん、みかん	
15	水	弁当会	麦茶 白玉きな粉団子	絹ごし豆腐、きな粉	白玉粉		
16	木	あわごはん、イナムドゥチ ウカライチー、ウサチ小 フルーツ	ミルク タンナファクルー	豚肉、かまぼこ、おから、豚ひき肉、牛乳、卵	米、あわ、こんにゃく、小麦粉	乾しいたけ、たけのこ、にんじん、ひじき、しいたけ、長ネギ、こまつな、コーン、パイナップル	
17	金	あわごはん、オムレツ野菜あん 人参のグラッセ、みそ汁、フルーツ	ミルク スイートポテト	卵、豚肉、牛乳	米、あわ、片栗粉、さつまいも、ごま	たまねぎ、ブロッコリー、えのき、赤ピーマン、黄ピーマン、にんじん、もやし、こねぎ、みかん	
18	土	マーボー豆腐丼、中華スープ、フルーツ	ミルク 調理パン	豆腐、豚ひき肉、牛乳	米、片栗粉、パン	にんじん、えのき、こねぎ、バナナ	
20	月	あわごはん、レバーの竜田揚げ 粉吹き羊、キャロットサラダ スープ、フルーツ	ミルク コーンフレーク	レバー、ハム、牛乳	米、あわ、片栗粉、じゃがいも、コーンフレーク	にんじん、きゅうり、キャベツ、レーズン、たまねぎ、コーン、パイナップル	
21	火	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	豚肉、かまぼこ、豆腐	沖縄そば、米	こねぎ、こまつな、赤ピーマン、コーン、りんご、ひじき、にんじん、にら	
22	水	あわごはん、肉団子入りおでん 白菜のりんご和え、みそ汁、フルーツ	ミルク さつまいももち	豚ひき肉、卵、ちくわ、ハム、豆腐、牛乳	米、あわ、焼きふ、片栗粉、さつまいも	長ネギ、こんが、だいこん、にんじん、こまつな、はくさい、りんご、わかめ、みかん	
24	金	ごはん、鶏南蛮のタルタルソース 大根サラダ、コーンスープ	ミルク パースディケーキ	鶏肉、卵、牛乳	米、ケーキ	たまねぎ、だいこん、きゅうり、コーン、ブロッコリー、りんご	
25	土	ずき焼き丼、フルーツ	ミルク 調理パン	豚肉、豆腐、牛乳	米、しらたき、パン	にんじん、はくさい、ほうれんそう、長ネギ、バナナ	
27	月	あわごはん、だいこんのそぼろ煮 山海和え、みそ汁、フルーツ	ミルク おからパウンドケーキ	豚ひき肉、豆腐、牛乳、おから、卵	米、あわ、片栗粉、小麦粉	だいこん、にんじん、たまねぎ、GP、きゅうり、はくさい、りんご、ほうれんそう、みかん、レーズン	
28	火	あわごはん、魚のねぎみそ焼き 厚揚げと野菜炒め、すまし汁、フルーツ	麦茶 オレンジゼリー ビスケット	赤魚、厚揚げ	米、あわ	長ネギ、はくさい、にんじん、にら、だいこん、えのき、りんご、アガー	

作成:管理栄養士 幸正 直子

節分の日の豆と恵方巻

昔から季節の変わり目は邪気が入りやすいと言われ、また、この時期はまだ寒く体調を崩しやすいことから、節分は邪気を払い清め、無病息災を祈る行事とされてきました。

豆は魔目(鬼の目)を滅ぼすという説や、五穀(米、麦、ヒエ、アワ、豆)の象徴であったからとも言われており、豆を炒めることは(鬼の目を)射るという語呂合わせという説もあるそうです。

恵方巻は鬼が忘れていった金棒という見立てから、食べることで鬼退治という意味合いもあるそうです。

豆も恵方巻もたくさん食べて、鬼も寒さも吹き飛ばしましょう！



令和5年2月 離乳食献立表

あじや保育園

	初期(5-6か月)		中期(7-8か月)		後期(9-11か月)	
	献立	献立	主な食材		献立	主な食材
1日 (水) 昼	白身魚 こまつな ブロッコリー	魚と野菜煮 清し汁	かかれい,ブロッコリー,にんじん,こまつな 絹ごし豆腐,かつおだし		魚の唐揚げ 麩チャンプルー みそ汁	かかれい,ブロッコリー 焼き麩,卵,にんじん,にら,もやし,ツナ缶 絹ごし豆腐,こまつな,みそ
おやつ		蒸しパン	HM粉		ホットビスケット	HM粉,牛乳
2日 (木) 昼	コーン にんじん だいこん	ツナと野菜煮 スープ	ツナ缶,じゃがいも,コーン,にんじん,きゅうり だいこん		ツナじゃがグラタン ごぼうサラダ スープ	ツナ缶,じゃがいも,コーン,牛乳,チーズ ごぼう,にんじん,きゅうり,ハム だいこん,しめじ
おやつ		根菜入りおじや風	五分かゆ,だいこん,じゃがいも,にんじん		おにぎり	豚ひき肉,みそ
3日 (金) 昼	ヨーグルト にんじん キャベツ	肉と野菜のあんかけ 清し汁	豚ひき肉,たまねぎ,にんじん,じゃがいも,片栗粉 かつおだし		キーマカレー	豚ひき肉,,たまねぎ,にんじん,ピーマン,大豆,カレー ケチャップ
おやつ		蒸しパン	HM粉		清し汁	かつおだし
4日 (土) 昼		生活発表会				
おやつ						
6日 (月) 昼	豆腐 にんじん はくさい	魚と野菜煮 清し汁	白身魚,にんじん,ツナ缶,はくさい,だいこん かつおだし		魚のみそ煮 人参シリシリー 清し汁	白身魚,みそ にんじん,ひじき,にら,卵,ツナ缶 はくさい,だいこん,かつおだし
おやつ		野菜入り粥	五分かゆ,だいこん,はくさい,にんじん		豆腐スコーン	絹ごし豆腐,HM粉
7日 (火) 昼	しらす たまねぎ きゅうり	野菜煮 スープ	じゃがいも,,たまねぎ,赤ピーマン キャベツ		キッシュ風 マカロニサラダ スープ	卵,牛乳,たまねぎ,赤ピーマン,じゃがいも,ベーコン マカロニ,きゅうり,ハム,にんじん キャベツ,ぶなしめじ
おやつ		おじや	五分かゆ,キャベツ,にんじん,じゃがいも		おにぎり	しらす
8日 (水) 昼	豆腐 ほうれんそう だいこん	肉と野菜煮 みそ汁	豚ひき肉,たまねぎ,ほうれんそう,豆腐,だいこん じゃがいも		おからハンバーグ 青菜の白和え みそ汁	おから,豚ひき肉,たまねぎ,卵 ほうれんそう,豆腐 だいこん,じゃがいも
おやつ		おじや	五分かゆ,じゃがいも,だいこん,たまねぎ		甘菓子	金時豆
9日 (木) 昼	グリーンピース ブロッコリー かぼちゃ	野菜のトロトロ煮 マッシュかぼちゃ	たまねぎ,にんじん,G.P,ブロッコリー かぼちゃ		スパゲッティミートソース風 ミモザサラダ スープ	スパゲッティ,ひき肉,たまねぎ,にんじん,G.P,ケチャップ ブロッコリー-卵 かぼちゃ,キャベツ
おやつ		野菜粥	五分かゆ,かぼちゃ,キャベツ		おにぎり	ふりかけ
10日 (金) 昼	たまねぎ にんじん じゃがいも	肉と野菜のあんかけ 清し汁	鶏肉,たまねぎ,にんじん,ピーマン,じゃがいも,トマト,片栗粉 かつおだし		野菜コロコロカレー	鶏肉,たまねぎ,にんじん,ピーマン,じゃがいも,なす,トマト カレー,ケチャップ
おやつ		蒸しパン	HM粉		清し汁	かつおだし
13日 (月) 昼	グリーンピース トマト レタス	肉と野菜煮 清し汁	豚肉,たまねぎ,にんじん,だいこん かつおだし		チンピン	小麦粉,三温糖
おやつ		蒸しパン	HM粉,にんじん		ハヤシライス ポリポリサラダ 清し汁	豚肉,たまねぎ,にんじん,しめじ,トマト,ハヤシルウ だいこん,黄ピーマン,赤ピーマン かつおだし
14日 (火) 昼	豆腐 ほうれん草 だいこん	ツナと野菜煮 スープ	ツナ水煮缶,ほうれん草,,にんじん だいこん,たまねぎ		豚と野菜あん ツナと野菜煮 スープ	豚肉,赤ピーマン,長ネギ ツナ水煮缶,ほうれん草,,にんじん だいこん,たまねぎ
おやつ		野菜粥	五分かゆ,たまねぎ,ほうれん草,,にんじん,だいこん		蒸しパン	HM粉,牛乳
15日 (水) 昼		弁当会				
おやつ		ツナ入り粥	五分かゆ,ツナ水煮缶,たまねぎ		蒸しパン	HM粉,牛乳
16日 (木) 昼	にんじん こまつな コーン	肉と野菜煮 清し汁	豚ひき肉,にんじん,こまつな,コーン かつおだし		イナムドッチ ウカライリチー 和え物	豚肉,しいたけ,にんじん,たけのこ,カステラかまぼこ おから,豚ひき肉,にんじん,しいたけ,長ネギ こまつな,コーン
おやつ		蒸しパン	HM粉		タンナファクルー	小麦粉,三温糖,卵
17日 (金) 昼	卵黄 ブロッコリー たまねぎ	野菜煮 清し汁	たまねぎ,ブロッコリー,赤ピーマン,黄ピーマン にんじん,かつおだし		オムレツ野菜あん 人参グラッセ みそ汁	卵,ブロッコリー,たまねぎ,黄ピーマン,赤ピーマン にんじん 豚肉,もやし,こねぎ
おやつ		ふかし芋	さつまいも		スイートポテト風	さつまいも,バター,牛乳
18日 (土) 昼	豆腐 にんじん じゃがいも	豆腐のトロトロあん 野菜入りマッシュ 清し汁	沖縄豆腐,にんじん,片栗粉 じゃがいも,こまつな かつおだし		コロコロ豆腐のトロトロあん 清し汁	沖縄豆腐,ひき肉,にんじん,えのき,片栗粉 かつおだし
おやつ		野菜粥	五分かゆ,にんじん,じゃがいも		調理パン	パン
20日 (月) 昼	じゃがいも コーン キャベツ	レバーペースト 野菜煮 スープ	レバー じゃがいも,にんじん,きゅうり,キャベツ たまねぎ		レバーの竜田揚げ キャロットサラダ スープ	レバー,片栗粉,じゃがいも にんじん,キャベツ,きゅうり,レーズン たまねぎ,ハム
おやつ		コーンフレーク	コーンフレーク,牛乳		コーンフレーク	コーンフレーク,牛乳
21日 (火) 昼	豆腐 コーン にんじん	煮込みそば 小松菜の白和え	沖縄そば,豚肉 こまつな,赤ピーマン,コーン,豆腐		沖縄そば 小松菜の白和え	沖縄そば,豚肉,かまぼこ こまつな,赤ピーマン,コーン,豆腐
おやつ		ポロポロジュシー風	五分かゆ,豚ひき肉,にんじん		ジュシーおにぎり	ひじき,豚ひき肉,にんじん,にら
22日 (水) 昼	豆腐 こまつな はくさい	豆腐と青菜煮 野菜のりんごのおろし煮 みそ汁	絹ごし豆腐,こまつな,だいこん,にんじん はくさい,りんご 絹ごし豆腐		肉団子入りおでん 白菜のりんご和え みそ汁	卵,にんじん,豚ひき肉,だいこん,こんが,ちくわ,焼き麩 はくさい,りんご,ハム 絹ごし豆腐,わかめ
おやつ		いももち風	さつまいも,牛乳,片栗粉		いももち風	さつまいも,牛乳,片栗粉
24日 (金) 昼	コーン ほうれん草 だいこん	鶏の軟らか煮 野菜のおろし煮 スープ	鶏肉 だいこん,きゅうり,たまねぎ ブロッコリー		鶏南蛮のタルタルソース 大根サラダ コーンスープ	鶏肉,たまねぎ,卵,片栗粉 だいこん,きゅうり コーン,ブロッコリー
おやつ		蒸しパン	HM粉		蒸しパン	HM粉,牛乳
25日 (土) 昼	豆腐 じゃがいも なす	肉と野菜煮 清し汁	豚肉,にんじん,豆腐,はくさい かつおだし		ずき焼き丼 清し汁	豚肉,にんじん,はくさい,長ネギ,豆腐 かつおだし
おやつ						
27日 (月) 昼	豆腐 ほうれん草 はくさい	だいこんのそぼろ煮 和え物 みそ汁	だいこん,にんじん,たまねぎ,片栗粉 きゅうり,はくさい,りんご 絹ごし豆腐,ほうれん草		だいこんのそぼろ煮 山海和え みそ汁	だいこん,にんじん,たまねぎ,G.P,片栗粉 きゅうり,はくさい,りんご,梅びしお 絹ごし豆腐,ほうれん草
おやつ		蒸しパン	HM粉		おからパウンドケーキ	おから,小麦粉,卵,レーズン
28日 (火) 昼	白身魚 にんじん だいこん	煮魚 野菜のクタクタ煮 清し汁	白身魚 はくさい,にんじん だいこん,かつおだし		魚のねぎみそ焼き 厚揚げと野菜炒め 清し汁	白身魚,長ネギ,みそ 厚揚げ,はくさい,にんじん,にら だいこん,えのき,かつおだし
おやつ		豆腐と野菜粥	五分かゆ,絹ごし豆腐,にんじん,		オレンジゼリー,ビスケット	オレンジジュース,アガー,ビスケット

☆主食(おかゆ),フルーツ,ミルクは紙面上省いています

☆食材に関しては,お子さんによって食べていない食材があるのでクラスの担任と相談した上で調整しています

作成:管理栄養士 幸正 直子