



# 令和5年2月の予定献立表

ガジマル保育園

節分



琉球料理の日



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	パン、ツナじゃがグラタン ごぼうサラダ、スープ、フルーツ	麦茶 鮭おにぎり	ツナ水煮缶、チーズ、ロースハム、牛乳	パン、じゃがいも、小麦粉、米	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	
2	木	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	
3	金	おに退治カレー フルーツヨーグルト	ミルク 元気! あんまん	豚ひき肉、大豆、ヨーグルト、牛乳、卵、あずきあん	米、HM粉、片栗粉	たまねぎ、にんじん、ピーマン、フルーツカクテル	
4	土	マーボー豆腐丼、フルーツ	ミルク メロンパン	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	
6	月	あわごはん、サバのみそ煮 人參シシリー、すまし汁、フルーツ	ミルク 豆腐スコーン	さば、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	あわご飯、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	ミルク アガラサー	卵、ベーコン、ロースハム、牛乳	じゃがいも、マカロニ、米、強力粉	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	ミルク たまごサンド	豚ひき肉、おから、卵、豆腐、牛乳	米、あわ、じゃがいも、パン	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	ミルク おにぎり	豚ひき肉、卵、牛乳	スパゲティ、米、片栗粉	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	
10	金	カレーライス、フルーツ	ミルク コーンフレーク	鶏肉、牛乳	米、じゃがいも、コーンフレーク	たまねぎ、しめじ、グリーンピース、にんじん、みかん	
13	月	豚丼風、ほうれん草のツナ和え みそ汁、フルーツ	ミルク さつまいも揚げ団子	豚肉、ツナ水煮缶、油揚げ、牛乳	米、白玉粉、さつまいも	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	
14	火	あわごはん、アーサ入り卵豆腐 おからサラダ、みそ汁、フルーツ	ミルク ココアブラウニー	卵、牛乳、おから、ロースハム	米、あわ、片栗粉、小麦粉	あおのり、GP、にんじん、きゅうり、赤ピーマン、はくさい、長ネギ、みかん	
15	水	<b>弁当会</b>		アンパンマンジュース シソバクダン	すり身	米	りんごジュース、ゆかり
16	木	あわごはん、ゆし豆腐 沖縄天ぷら、フルーツ	ミルク クジムチ	牛乳、きな粉、ゆし豆腐、赤魚	米、あわ、いもくず粉	葉ねぎ、かぼちゃ、パイナップル	
17	金	わかめごはん、チンゲンサイの卵炒め、豚汁、フルーツ	ミルク スイートポテト	卵、豚肉、卵、牛乳	米、あわ、さつまいも、ごま	チンゲンサイ、ぶなしめじ、ごぼう、さといも、だいこん、にんじん、長ネギ、りんご	
18	土	カレーうどん、フルーツ	ミルク きりんパン	豚肉、牛乳	うどん、小麦粉	たまねぎ、長ネギ、赤ピーマン、バナナ	
20	月	あわごはん、レバーの竜田揚げ 粉吹き芋、キャロットサラダ スープ、フルーツ	ミルク チンピン	レバー、ロースハム、牛乳	米、あわ、片栗粉、じゃがいも、チンピン粉	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	ミルク ジュシーおにぎり	豚肉、かまぼこ、豆腐、牛乳	沖縄そば、米	こねぎ、こまつな、赤ピーマン、コーン、りんご、塩昆布、にんじん、にら	
22	水	<b>誕生会</b>		カルピス パースデーケーキ	鶏肉、牛乳、卵、チーズ	米、小麦粉、	にんじん、ブロッコリー、コーン、トマト、きゅうり
24	金	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 大学芋	豚ひき肉、卵、ちくわ、ロースハム、豆腐、牛乳	米、あわ、焼きふ、片栗粉、さつまいも、ごま	長ネギ、こんぶ、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	
25	土	すき焼き丼、フルーツ	ミルク スティックパン	豚肉、豆腐、牛乳	米、しらたき、パン	にんじん、はくさい、長ネギ、キャベツ、なす、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	鶏ひき肉、豆腐、牛乳、おから、卵	米、あわ、片栗粉、小麦粉	だいこん、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	ミルク オレンジゼリー ビスケット	赤魚、厚揚げ、牛乳、ゼラチン	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	

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、節分は邪気を祓い清め、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

ガジマル保育園

	初期(5-6か月)		中期(7-8か月)		後期(9-11か月)	
	献立	献立	献立	主な食材	献立	主な食材
1日 (水) 昼	コーン にんじん だいこん	ツナとじゃがのミルク煮 きゅうりのおかか煮	ツナ水煮缶,じゃがいも,ミルク きゅうり,にんじん,糸かつお	ツナじゃがバーグ きゅうりのおかか煮 スープ	ツナ水煮缶,じゃがいも きゅうり,にんじん,糸かつお だいこん,ぶなしめじ	
おやつ		納豆粥	五分かゆ,挽きわり納豆,だいこん	納豆粥	全かゆ,挽きわり納豆,だいこん	
2日 (木) 昼	白身魚 こまつな ブロッコリー	魚のブロッコリーソース 青菜の白和え	白身魚,ブロッコリー,片栗粉 こまつな,絹ごし豆腐	魚のブロッコリーソース 青菜の白和え スープ	白身魚,ブロッコリー,片栗粉 こまつな,絹ごし豆腐 にんじん,もやし	
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	
3日 (金) 昼	ヨーグルト にんじん キャベツ	ヨーグルト和え スープ	ヨーグルト,トマト,キャベツ キャベツ,スイートコーン	ひき肉と野菜のケチャップ煮 ヨーグルト和え スープ	豚ひき肉,たまねぎ,大豆缶,ケチャップ ヨーグルト,にんじん,ピーマン キャベツ,コーン	
おやつ		パンケーキ風	HM粉,卵,牛乳	パンケーキ風	HM粉,卵,牛乳	
4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	沖縄豆腐,にんじん,片栗粉 じゃがいも,こまつな	コロコロ豆腐のトロトロあん 野菜入りマッシュ スープ	沖縄豆腐,ひき肉,にんじん,片栗粉 じゃがいも,こまつな えのき,こねぎ	
おやつ		きな粉のパン粥	食パン耳なし,きな粉,バナナ	きな粉サンド	食パン耳なし,きな粉,バナナ	
6日 (月) 昼	豆腐 にんじん はくさい	野菜の卵とじ スープ	卵,にんじん はくさい,だいこん	サバと野菜のおろし煮 野菜の卵とじ スープ	さば,だいこん 卵,にんじん,にら はくさい,長ネギ	
おやつ		豆腐のおやしき風	絹ごし豆腐,片栗粉	豆腐のおやしき	絹ごし豆腐,ほしひじき,片栗粉	
7日 (火) 昼	しらす たまねぎ きゅうり	キッシュ風 マッシュサラダ風	卵,牛乳,たまねぎ,赤ピーマン じゃがいも,きゅうり	キッシュ風 マッシュサラダ風 スープ	卵,牛乳,たまねぎ,赤ピーマン じゃがいも,きゅうり キャベツ,ぶなしめじ	
おやつ		おじや	五分かゆ,しらす,にんじん	おじや	全かゆ,しらす,にんじん	
8日 (水) 昼	豆腐 ほうれんそう だいこん	白和え 野菜のトロトロ煮	ほうれんそう,絹ごし豆腐 たまねぎ,ブロッコリー	肉団子の野菜あん 白和え スープ	ひき肉,たまねぎ,ブロッコリー ほうれんそう,絹ごし豆腐 だいこん,じゃがいも	
おやつ		いもと豆煮	じゃがいも,金時豆	いもと豆煮	じゃがいも,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 マッシュかぼちゃ 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 かぼちゃ ブロッコリー	
おやつ		卵粥	五分かゆ,卵,キャベツ	卵粥	全かゆ,卵,キャベツ	
10日 (金) 昼	グリーンピース トマト レタス	マッシュポテト スープ	じゃがいも,スイートコーン だいこん,赤ピーマン	肉のトマト煮 マッシュポテト スープ	牛肉,トマト缶,たまねぎ,にんじん,ぶなしめじ じゃがいも,スイートコーン だいこん,赤ピーマン	
おやつ		たまご入りパン粥	食パン耳なし,卵,レタス	たまごサンド	食パン耳なし,卵,マヨネーズ,レタス	
13日 (月) 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		おやしき風	絹ごし豆腐,スイートコーン,片栗粉	おやしき風	絹ごし豆腐,スイートコーン,片栗粉	
14日 (火) 昼	卵黄 にんじん はくさい	野菜の卵とじ 野菜のおろし煮	卵,あおのり,にんじん きゅうり,赤ピーマン	野菜の卵とじ スティック野菜 スープ	卵,あおのり,にんじん きゅうり,赤ピーマン はくさい,長ネギ	
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	
15日 (水) 昼	卵黄 にんじん たまねぎ	うどん 野菜入り卵とじ	うどん生,たまねぎ 卵,にんじん,菜の花	肉うどん 野菜入り卵とじ	うどん生,豚肉,長ネギ,赤ピーマン 卵,にんじん,菜の花	
おやつ		ツナ入り粥	五分かゆ,ツナ水煮缶,たまねぎ	ツナ入り粥	全かゆ,ツナ水煮缶,たまねぎ	
16日 (木) 昼	きな粉 にんじん こまつな	鶏と野菜煮 青菜のコーン煮	鶏ひき肉,にんじん こまつな,スイートコーン	鶏団子煮 青菜のコーン煮 スープ	鶏ひき肉 こまつな,スイートコーン にんじん,しいたけ	
おやつ		よれよれジムチ	いもくず粉,きな粉,さとう	しっとりジムチ	いもくず粉,きな粉,さとう	
17日 (金) 昼	卵黄 ブロッコリー たまねぎ	野菜のキッシュ風 野菜のおかか煮	卵,ブロッコリー,たまねぎ にんじん,糸かつお	オムレツ野菜あん 野菜のおかか煮 豆乳スープ	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,糸かつお 豆乳,もやし,こねぎ	
おやつ		スイートポテト風	さつまいも,牛乳	スイートポテト風	さつまいも,バター,牛乳	
18日 (土) 昼	卵黄 にんじん たまねぎ	うどん 野菜入り卵とじ	うどん生,たまねぎ 卵,にんじん,菜の花	肉うどん 野菜入り卵とじ	うどん生,豚肉,長ネギ,赤ピーマン 卵,にんじん,菜の花	
おやつ		ツナ入り粥	五分かゆ,ツナ水煮缶,たまねぎ	ツナ入り粥	全かゆ,ツナ水煮缶,たまねぎ	
20日 (月) 昼	卵黄 コーン キャベツ	野菜の卵とじ コーンスープ	卵,にんじん,キャベツ たまねぎ,スイートコーン	野菜の卵とじ マッシュポテト コーンスープ	卵,にんじん,キャベツ じゃがいも,牛乳 たまねぎ,スイートコーン	
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	野菜うどん 青菜の白和え	うどん生,スイートコーン,にんじん 絹ごし豆腐,こまつな,赤ピーマン	肉うどん 青菜の白和え	うどん生,豚肉,こねぎ,スイートコーン 絹ごし豆腐,こまつな,赤ピーマン	
おやつ		ポロポロジュシー風	五分かゆ,豚ひき肉,にんじん	ポロポロジュシー風	全かゆ,豚ひき肉,にんじん,にら	
22日 (水) 昼	コーン ほうれん草 だいこん	ほうれん草のキッシュ風 野菜のおろし煮	卵,ほうれん草,たまねぎ,豆乳 だいこん,きゅうり	ほうれん草のキッシュ風 野菜のおろし煮 コーンスープ	卵,ほうれん草,たまねぎ,ぶなしめじ,豆乳 だいこん,きゅうり スイートコーン,ブロッコリー	
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	
24日 (金) 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	絹ごし豆腐,こまつな はくさい,りんご	肉団子と青菜煮 野菜のりんごのおろし煮 スープ	ひき肉,焼きいも,こまつな はくさい,りんご だいこん,にんじん	
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	
25日 (土) 昼	豆腐 じゃがいも なす	野菜の白和え スープ	絹ごし豆腐,キャベツ,なす にんじん,はくさい	肉の野菜あん 野菜の白和え スープ	牛肉,長ネギ 絹ごし豆腐,キャベツ,なす にんじん,はくさい	
おやつ		パン粥	食パン耳なし,にんじん,きゅうり	オーブンサンド風	食パン耳なし,じゃがいも,にんじん,きゅうり,マヨネーズ	
27日 (月) 昼	豆腐 ほうれん草 はくさい	豆腐の野菜あん 野菜のおろし煮	絹ごし豆腐,ほうれん草,はくさい きゅうり,りんご	豆腐の野菜あん そぼろ入りかぼちゃマッシュ 野菜のおろし煮	絹ごし豆腐,ほうれん草,はくさい 鶏ひき肉,かぼちゃ,たまねぎ きゅうり,りんご	
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	
28日 (火) 昼	白身魚 にんじん だいこん	魚のり煮 野菜のクタクタ煮	魚,あおのり はくさい,にんじん	魚のり焼き 野菜のコロコロ煮 スープ	魚,小麦粉,あおのり はくさい,にんじん だいこん,えのき	
おやつ		豆腐のおやしき風	絹ごし豆腐,にんじん,片栗粉	豆腐のおやしき風	絹ごし豆腐,にんじん,片栗粉	