

令和6年2月の予定献立表

あじや保育園

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	木	あわごはん、だいごんのそばろあん 山海和え、みそ汁、フルーツ	ミルク アガラサー	豚ひき肉、牛乳	米、あわ、片栗粉、強力粉	だいごん、グリーンピース、きゅうり、はくさい、オクラ、こまつな、えのき、オレンジ	
2	金	おい退治キーマカレー フルーツヨーグルト	ミルク 恵方ロール	豚ひき肉、大豆、ヨーグルト、 牛乳	米、じゃがいも、食パン	たまねぎ、にんじん、ピーマン、フルーツカクテル、みかん缶	
3	土	すき焼き丼、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、長ネギ、ほうれんそう、バナナ	
5	月	あわごはん、鶏の照焼き、おからサラダ 中華スープ、フルーツ	ミルク 芋ドーナツ	鶏もも肉、おから、ハム、牛乳	米、あわ、さつまいも、白玉粉、HM粉	ブロッコリー、きゅうり、赤ピーマン、こまつな、えのき、りんご	
6	火	あわごはん、沖縄風煮付け ほうれんそうのツナ和え みそ汁、フルーツ	ミルク タンナファクルー	豚肉、厚揚げ、ツナ、牛乳、卵	米、あわ、こんにゃく、小麦粉	だいごん、こんぶ、にんじん、いんげん、ほうれんそう、えのき、かぼちゃ、こねぎ、オレンジ	
7	水	あわごはん、アーサ入り卵豆腐 ひじきと大豆の炒め煮 みそ汁、フルーツ	ミルク 豆腐スコーン	卵、牛乳、レバー、大豆、油揚げ、豆腐	米、あわ、片栗粉、じゃがいも、HM粉	あおのり、グリーンピース、赤ピーマン、ひじき、にんじん、にら、キャベツ、オレンジ	
8	木	あわごはん、魚の蒲焼き 人参シリシリ、すまし汁、フルーツ	ミルク いもち	さば、卵、ツナ、豆腐、牛乳	米、あわ、じゃがいも、片栗粉	にんじん、ひじき、にら、だいごん、りんご	
9	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	豚肉、沖縄かまぼこ、豆腐	沖縄そば、米	こねぎ、こまつな、赤ピーマン、コーン、オレンジ、ひじき、にんじん、にら	
10	土	生活発表会					
13	火	豚丼風、ほうれんそうのしらす和え みそ汁、フルーツ	ミルク サーターアランダギー	豚肉、しらす、糸かつお、牛乳、卵	米、じゃがいも、小麦粉	たまねぎ、赤ピーマン、長ネギ、ほうれんそう、えのき、だいごん、りんご	
14	水	パン、鶏グラタン レバーのサラダ わかめスープ、フルーツ	ミルク ハートのチョコチップクッキー	ささ身、牛乳、とけるチーズ、 レバー、卵	パン、マカロニ、小麦粉、	たまねぎ、にんじん、しめじ、グリーンピース、きゅうり、赤ピーマン、コーン、わかめ、長ネギ、オレンジ	
15	木	グファン(あわごはん)、ウジ豆腐 ウサチ小、イナムドッチ、フルーツ	ミルク チンピン	すり身、豆腐、豚肉、カステラ かまぼこ、牛乳	米、あわ、こんにゃく、小麦粉	にんじん、ひじき、えだまめ、こまつな、コーン、しいたけ、たけのこ、パイ	
16	金	野菜ゴロゴロキーマカレー、フルーツ	麦茶 あったか甘菓子	鶏ひき肉、豚ひき肉、金時豆、 豆腐	米、じゃがいも、押麦、白玉粉	たまねぎ、じゃがいも、にんじん、なす、トマト、バナナ	
17	土	中華丼、フルーツ	ミルク 調理パン	豚肉、牛乳	米、パン	はくさい、にんじん、ピーマン、たけのこ、オレンジ	
19	月	焼きそば、茹でウインナー、フルーツ	麦茶 シソバクダン	豚肉、ウインナー、すり身	中華めん、米、片栗粉	にんじん、たまねぎ、キャベツ、ピーマン、バナナ	
20	火	ハヤシライス、さつまいものサラダ、 フルーツ	ミルク おからのケーキ	豚肉、牛乳、卵、おから	米、小麦粉、さつまいも	たまねぎ、にんじん、しめじ、トマト缶、グリーンピース、きゅうり、コーン、りんご、レーズン	
21	水	あわごはん、おからハンバーグ もやしのごま和え、みそ汁、フルーツ	ミルク コーンフレーク	豚ひき肉、鶏ひき肉、おから、 卵、牛乳	米、あわ、ごま、コーンフレーク	たまねぎ、ブロッコリー、もやし、にんじん、だいごん、ほうれんそう、りんご	
22	木	ごはん、鶏チーズフライ、マカロニサラダ コーンスープ、フルーツ	ミルク パースディケーキ	鶏肉、卵、粉チーズ、牛乳	米、小麦粉、パン粉、マカロニ	きゅうり、にんじん、コーン、たまねぎ、パイ	
24	土	カレーうどん、フルーツ	ミルク 調理パン	豚肉、牛乳	うどん、パン	たまねぎ、長ネギ、にんじん、赤ピーマン、バナナ	
26	月	キャベツのスパゲッティ ブロッコリーのミモザサラダ おいものスープ、フルーツ	麦茶 おにぎり	豚肉、卵、大豆	スパゲッティ、じゃがいも、米	キャベツ、しめじ、たまねぎ、ブロッコリー、カリフラワー、コーン、りんご、えだまめ、のり	
27	火	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 焼き芋	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、こんぶ、だいごん、にんじん、こまつな、はくさい、りんご、わかめ、オレンジ	
28	水	弁当会	麦茶 お好み焼き	豚肉、卵、糸かつお	お好み焼き用粉	キャベツ、にんじん、あおのり	
29	木	あわごはん、レバーの竜田揚げとお芋 キャロットサラダ、みそ汁、フルーツ	ミルク ホットビスケット	レバー、豆腐、牛乳	米、あわ、片栗粉、じゃがいも、HM粉	にんじん、きゅうり、レタス、レーズン、はくさい、オレンジ	

作成:管理栄養士 幸正 直子

食育豆知識 < 節分 >

昔から、季節の変わり目は悪いが入りやすいといわれていました。その悪い気を『鬼』にたとえ、鬼を追い出し、福を取り込む行事として節分は定着しています。

福豆は『魔の目を射る』という意味から、病気知らずの1年を過ごせるよう年の数だけ福豆を食べます。

恵方巻は七福神になみ、7種類の具を入れると良いとされています。その年の恵方に向けて丸ごと一本を無言で食べると、無病息災や願い事がかなうという言い伝えがあります。



琉球料理の日



令和6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	献立	主な食材	献立	主な食材
1日 (木) 昼	にんじん だいこん たまねぎ	肉と野菜あん 野菜煮 みそ汁	だいこん, 豚ひき肉, たまねぎ, にんじん, 片栗粉 きゅうり, はくさい, オクラ こまつな, えのき, みそ		だいこんのそぼろ煮 山海和え みそ汁	だいこん, 豚ひき肉, たまねぎ, にんじん きゅうり, はくさい, オクラ, 梅ひしお こまつな, えのき, みそ
おやつ		蒸しパン	HM粉		アガラサー	強力粉, 黒糖, 牛乳
2日 (金) 昼	ヨーグルト ブロッコリー キャベツ	肉と野菜煮 フルーツヨーグルト 清し汁	豚ひき肉, 大豆, たまねぎ, にんじん, ピーマン, じゃがいも ヨーグルト, みかん缶 かつおだし		野菜のそぼろ煮 フルーツヨーグルト スープ	豚ひき肉, 大豆, たまねぎ, にんじん, ピーマン, ケチャップ ヨーグルト, パナソニック キャベツ, ブロッコリー
おやつ		食パントースト	食パン耳なし		恵方ロール	食パン耳なし, いちごジャム
3日 (土) 昼	豆腐 ほうれんそう はくさい	肉と野菜煮 清し汁	豚肉, にんじん, はくさい, 長ネギ, ほうれんそう, 豆腐 かつおだし		すき焼き丼	豚肉, にんじん, はくさい, ほうれんそう, 長ネギ, しらす, 豆腐
おやつ		野菜入りおじや	全かゆ, はくさい, ほうれんそう		調理パン	パン
5日 (月) 昼	ブロッコリー こまつな さつまいも	鶏と野菜煮 中華スープ	鶏肉, ブロッコリー, きゅうり, 赤ピーマン こまつな, えのき		鶏の照り焼き おからサラダ 中華スープ	鶏肉, ブロッコリー おから, ハム, きゅうり, 赤ピーマン こまつな, えのき
おやつ		ふかし芋	さつまいも		芋ドーナツ	さつまいも, 白玉粉, HM粉
6日 (火) 昼	かぼちゃ ほうれんそう だいこん	沖縄風煮付け ほうれんそうのツナ和え みそ汁	豚肉, だいこん, こんぶ, にんじん, 厚揚げ ほうれんそう, えのき, ツナ缶 かぼちゃ, みそ		沖縄風煮付け ほうれんそうのツナ和え みそ汁	豚肉, だいこん, こんぶ, にんじん, こんにゃく, 厚揚げ ほうれんそう, えのき, さやいんげん, ツナ缶 かぼちゃ, こねぎ, みそ
おやつ		蒸しパン	HM粉		タンナファクルー	小麦粉, 黒糖, 卵
7日 (水) 昼	豆腐 じゃがいも キャベツ	大豆と野菜煮 みそ汁	大豆, 赤ピーマン, レバー, にんじん, ひじき じゃがいも, キャベツ, みそ		アーサ入り卵豆腐 ひじきと大豆の炒め煮 みそ汁	卵, あおさ, かつおだし, グリンピース, 赤ピーマン, 片栗粉 ひじきと大豆の炒め煮 じゃがいも, キャベツ
おやつ		豆腐入り蒸しパン	豆腐, HM粉		豆腐スコーン	豆腐, HM粉, バター
8日 (木) 昼	豆腐 にんじん だいこん	煮魚 にんじんシリシリ 清し汁	白身魚 にんじん, ひじき, いら, ツナ缶 豆腐, だいこん, かつおだし		魚の蒲焼き にんじんシリシリ 清し汁	さば, 片栗粉 にんじん, ひじき, いら, 卵, ツナ缶 豆腐, だいこん, かつおだし
おやつ		ふかし芋	じゃがいも		いももち	じゃがいも, 片栗粉
9日 (金) 昼	豆腐 にんじん こまつな	煮こみ沖繩そば 小松菜の白和え	沖縄そば, 豚肉, こねぎ 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, こねぎ こまつな, 赤ピーマン, コーン, 豆腐
おやつ		野菜入りおじや	全かゆ, こまつな, にんじん, コーン		ジュシーおにぎり	米, ひじき, にんじん, 豚肉, いら
10日 (土) 昼		生活発表会				
13日 (火) 昼	たまねぎ ほうれんそう だいこん	肉と野菜煮 ほうれんそうのしらす和え みそ汁	豚肉, たまねぎ, 赤ピーマン, 長ネギ ほうれんそう, えのき, しらす じゃがいも, だいこん, みそ		豚丼風 ほうれんそうのしらす和え みそ汁	米, 豚肉, たまねぎ, 赤ピーマン, 長ネギ ほうれんそう, えのき, しらす, 糸かつお じゃがいも, だいこん, みそ
おやつ		蒸しパン	HM粉		サーターアンダギー	小麦粉, B.P, さとう, 卵, 油
14日 (水) 昼	ささ身 たまねぎ にんじん	鶏と野菜煮 野菜煮 わかめスープ	ささ身, たまねぎ, にんじん きゅうり, 赤ピーマン, コーン わかめ, 長ネギ		鶏グラタン レバーのサラダ わかめスープ	ささ身, マカロニ, たまねぎ, にんじん, しめじ, チーズ レバー, きゅうり, 赤ピーマン, コーン わかめ, 長ネギ, 卵
おやつ		蒸しパン	HM粉		ハートのクッキー	小麦粉, バター, さとう, 牛乳
15日 (木) 昼	豆腐 にんじん こまつな	豆腐と野菜煮 野菜煮 イナムドチ	豆腐, にんじん, えだまめ こまつな, コーン 豚肉, しいたけ, たけのこ, にんじん, イナムドチみそ		ウジラ豆腐 和え物 イナムドチ	すり身, 豆腐, にんじん, ひじき, えだまめ こまつな, コーン 豚肉, しいたけ, たけのこ, にんじん, こんにゃく, かまぼこ
おやつ		蒸しパン	HM粉		チンピン	小麦粉, B.P, さとう, 水
16日 (金) 昼	にんじん じゃがいも たまねぎ	肉と野菜あん 清し汁	豚ひき肉, 鶏ひき肉, たまねぎ, にんじん, ピーマン じゃがいも, なす, トマト, 片栗粉 かつおだし		野菜コロコロキーマカレー	豚ひき肉, 鶏ひき肉, たまねぎ, にんじん, ピーマン じゃがいも, なす, トマト, 片栗粉
おやつ		野菜粥	五分かゆ, じゃがいも, たまねぎ, にんじん		あったか甘菓子	金時豆, 押麦, さとう
17日 (土) 昼	はくさい いんじん たまねぎ	肉と野菜あん 清し汁	豚肉, はくさい, にんじん, ピーマン, たまねぎ, 片栗粉 かつおだし		中華丼	豚肉, はくさい, にんじん, ピーマン, たけのこ, 片栗粉
おやつ		野菜入りおじや	全かゆ, はくさい, たまねぎ, にんじん		調理パン	パン
19日 (月) 昼	豚肉 にんじん キャベツ	煮こみそば 清し汁	中華めん, 豚肉, にんじん, キャベツ, ピーマン かつおだし		焼きそば 茹でウインナー	中華めん, 豚肉, にんじん, たまねぎ, キャベツ, ピーマン ウインナー
おやつ		野菜粥	五分かゆ, にんじん, キャベツ		シソバクダン	米, ゆかり, すり身, 片栗粉
20日 (火) 昼	さつまいも にんじん レタス	肉と野菜あん 野菜煮 清し汁	豚肉, たまねぎ, にんじん, 片栗粉 きゅうり, さつまいも, コーン かつおだし		ハヤシライス さつまいものサラダ	豚肉, たまねぎ, にんじん, しめじ, トマト缶, グリーンピース きゅうり, さつまいも, コーン
おやつ		おから入り蒸しパン	おから, HM粉		おからのケーキ	小麦粉, B.P, バター, さとう, 卵, おから, レーズン
21日 (水) 昼	たまねぎ ブロッコリー だいこん	肉とおからの野菜煮 みそ汁	鶏ひき肉, おから, たまねぎ, ブロッコリー, にんじん だいこん, ほうれんそう, みそ		おからハンバーグ もやしのごま和え みそ汁	豚ひき肉, 鶏ひき肉, たまねぎ, おから, 卵, ブロッコリー もやし, にんじん, すりごま だいこん, ほうれんそう, みそ
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
22日 (木) 昼	きゅうり にんじん たまねぎ	鶏と野菜煮 コーンスープ	鶏肉, マカロニ, きゅうり, にんじん クリームコーン, たまねぎ		鶏チースフライ マカロニサラダ コーンスープ	鶏肉, 小麦粉, 卵, パン粉, 粉チーズ マカロニ, きゅうり, にんじん クリームコーン, たまねぎ
おやつ		蒸しパン	HM粉		蒸しパン	HM粉
24日 (土) 昼	たまねぎ にんじん 赤ピーマン	肉うどん	うどん, 豚肉, たまねぎ, 長ネギ, にんじん, 赤ピーマン		カレーうどん	うどん, 豚肉, たまねぎ, 長ネギ, にんじん, カレー粉
おやつ		野菜入りおじや	全かゆ, たまねぎ, にんじん		調理パン	パン
26日 (月) 昼	キャベツ たまねぎ じゃがいも	煮こみキャベツのスパゲティ 野菜煮 おひもスープ	スパゲティ, キャベツ, しめじ, たまねぎ, 豚肉 ブロッコリー, カリフラワー じゃがいも, コーン		キャベツのスパゲティ ブロッコリーのミモザサラダ おひもスープ	スパゲティ, キャベツ, しめじ, たまねぎ, 豚肉 ブロッコリー, カリフラワー じゃがいも, コーン
おやつ		豆入りおじや	全かゆ, えだまめ, 蒸し大豆		おにぎり	米, えだまめ, 蒸し大豆
27日 (火) 昼	だいこん にんじん はくさい	肉と野菜煮 野菜煮 みそ汁	豚ひき肉, だいこん, にんじん, こまつな はくさい, りんご 豆腐, わかめ, みそ		肉団子入りおでん はくさいのりんご和え みそ汁	豚ひき肉, 卵, こんぶ, だいこん, にんじん, ちくわ はくさい, りんご, ハム 豆腐, わかめ, みそ
おやつ		焼き芋	さつまいも		焼き芋	さつまいも
28日 (水) 昼		弁当会				
おやつ		野菜入りおじや	全かゆ, キャベツ, にんじん		お好み焼き	お好み焼き粉, 豚肉, キャベツ, にんじん
29日 (木) 昼	じゃがいも にんじん はくさい	レバーと野菜煮 みそ汁	レバー, じゃがいも, にんじん, きゅうり, レタス 豆腐, はくさい		レバーの竜田揚げとお芋 キャロットサラダ みそ汁	レバー, 片栗粉, じゃがいも にんじん, きゅうり, レタス, レーズン 豆腐, はくさい, みそ
おやつ		蒸しパン	HM粉		ホットビスケット	HM粉, バター, 牛乳, いちごジャム

☆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も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