



日	曜	青い鳥保育園 2月の献立	あかのなかま	みどりのなかま	きいろのなかま	おやつ
			みんなのからだをつくる 	からだの調子をととのえる 	エネルギーのもとになる 	
1	土	鶏五目丼・わかめスープ・果物	鶏もも肉・みそ	玉ねぎ・人参・キャベツ・しいたけ・にら・わかめ・長葱・果物	うるち米・油	牛乳 お菓子
3	月	からすがれいのカレー揚げ・即席漬け・うち豆のみそ汁・果物	魚・打ち豆・みそ	きゅうり・キャベツ・人参・白菜・小松菜・果物	片栗粉・油	お茶 ★おにぎり
4	火	ひじき入りつくね焼き・ブロッコリーのおかかあえ・みそ汁	鶏ひき肉・かつおぶし・油揚げ・みそ	人参・玉ねぎ・ひじき・しょうが・ブロッコリー・小松菜・長葱	砂糖・片栗粉・油・里いも	スキムミルク お菓子
5	水	肉じゃが・和風サラダ・果物	豚肉・かつおぶし	玉ねぎ・人参・しらたき・小松菜・ほうれん草・もやし・ホールコーン缶・果物	じゃがいも・油・砂糖・ごま油	牛乳 お菓子
6	木	鶏肉のみそ漬け焼き・すき昆布の炒り煮・にら卵汁	鶏もも肉・みそ・さつまあげ・鶏卵	すき昆布・人参・干しいたけ・こんにゃく・にら・えのきたけ	油・砂糖	牛乳 ★ジャムパン
7	金	炒り豆腐・もやし中華和え・果物	豆腐・鶏ひき肉・ちくわ	干しいたけ・玉ねぎ・人参・ひじき・こんにゃく・小松菜・もやし・きゅうり・ホールコーン缶・果物	油・砂糖・ごま油・ごま	スキムミルク お菓子
8	土	三色丼・みそ汁・果物	豚ひき肉・卵・みそ	ほうれん草・わかめ・長葱・えのきたけ・果物	うるち米・油・砂糖	牛乳 お菓子
10	月	クリームシチュー・大根サラダ・ごまふりかけ	鶏肉・牛乳・ツナ缶	玉ねぎ・人参・ホールコーン缶・ブロッコリー・大根・小松菜	じゃがいも・油・米粉・砂糖・ごま油・ごま	スキムミルク お菓子
12	水	ほうれん草のキッシュ・さつまいもの甘煮・わかめスープ・焼きのり	ベーコン・鶏卵・牛乳・生クリーム・チーズ	ほうれん草・ぶなしめじ・生しいたけ・玉ねぎ・人参・長ねぎ・わかめ・焼きのり	バター・さつまいも・砂糖	お茶 ★おにぎり
13	木	さばのみそ煮・とう菜のおひたし・けんちん汁・果物	魚・みそ・かつおぶし・豆腐	しょうが・とう菜・もやし・人参・ごぼう・大根・長ねぎ・こんにゃく・果物	砂糖・じゃがいも	カルピス お菓子
14	金	天ぷら・かぶ漬け・みそ汁・焼きのり	ウインナー・豆腐・みそ	ホールコーン缶・人参・かぶ・きゅうり・玉ねぎ・小松菜・焼きのり	さつまいも・小麦粉・油	牛乳 ★ココアカップケーキ
15	土	チキンカレー・野菜スープ・果物	鶏もも肉	玉ねぎ・人参・しいたけ・しめじ・マッシュルーム・キャベツ・果物	うるち米・油	牛乳 お菓子
17	月	麻婆豆腐・三色ナムル・果物	豆腐・豚ひき肉・みそ	しょうが・にんにく・人参・干しいたけ・長ねぎ・にら・ほうれん草・もやし・果物	油・砂糖・片栗粉・ごま油	お茶 ★おにぎり
18	火	ドリア・ツナサラダ・果物	鶏もも肉・牛乳・ツナ缶	玉ねぎ・人参・マッシュルーム・ブロッコリー・キャベツ・きゅうり・果物	うるち米・油・米粉	ジョア お菓子
19	水	《食育の日》 ぶりのたれカツ・白菜のみみ漬け・新潟の冬野菜汁・旬の果物	魚・豆腐	白菜・人参・塩昆布・大根・長ねぎ・とう菜・果物	小麦粉・パン粉・油・砂糖	牛乳 お菓子
20	木	カレー・ブロッコリーサラダ・果物	豚もも肉	玉ねぎ・人参・ブロッコリー・キャベツ・きゅうり・果物	じゃがいも・油・マヨネーズ	牛乳 ★チーズトースト
21	金	中華風ローストチキン・ゆでブロッコリー・みそラーメン汁	鶏もも肉・豚肉・みそ	玉ねぎ・しょうが・にんにく・ブロッコリー・人参・もやし・長ねぎ・ホールコーン缶	ごま・ごま油・乾麺（中華麺）・砂糖	スキムミルク お菓子
22	土	たれカツ丼・みそ汁・果物	豚ロース肉・みそ・豆腐	長葱・果物	うるち米・油・砂糖	牛乳 お菓子
25	火	肉豆腐・中華サラダ・ひじきふりかけ	豆腐・豚もも肉	人参・白菜・玉ねぎ・しらたき・えのきたけ・小松菜・きゅうり・わかめ・もやし・ホールコーン缶・ひじき	油・砂糖・春雨・ごま油	牛乳 ★豆乳フレンチトースト
26	水	鮭の照り焼き・白和え・みそ汁	魚・豆腐・油揚げ・みそ	ほうれん草・春菊・人参・大根・わかめ	ごま・砂糖	スキムミルク お菓子
27	木	車麩の卵とじ・切干大根とツナの和え物・果物	豚肉・鶏卵・ツナ缶	干しいたけ・ごぼう・玉ねぎ・人参・しらたき・ほうれん草・切り干し大根・きゅうり・果物	車麩・油・砂糖・ごま油	お茶 ★おにぎり
28	金	豚肉と大豆の揚げ煮・チンゲン菜とわかめのスープ・果物	豚肉・大豆	人参・たけのこ水煮・干しいたけ・こんにゃく・ピーマン・チンゲン菜・わかめ・玉ねぎ・ホールコーン缶・果物	片栗粉・油・じゃがいも・砂糖	牛乳 お菓子
29	土	ビビンバ・わかめと野菜のスープ・果物	豚ひき肉	ほうれん草・人参・ぜんまい・えのきたけ・チンゲン菜・果物	うるち米・油・砂糖	牛乳 お菓子

\* 土曜日は完全給食です。 \* 3歳未満児の午後のおやつ飲み物は、スキムミルクに代えて牛乳を提供しています。 \* ★マークの日は手作りおやつです。

\*  マークの日は完全給食です。 \*  マークの日にはスプーンを持たせてください。 \* 園の都合により献立内容を多少変更することがあります。



2月

## 離乳食献立表



青い鳥保育園

日	曜	午前の食事			午後の食事		
		中期	後期	完了期	中期	後期	完了期
1	土	野菜おじや 刻み果物	野菜おじや 果物	野菜おじや 果物	ミルク	ジャムパン	牛乳 お菓子
3	月	つぶし粥 野菜スープ 魚のくず煮 野菜の煮物	かた粥 打ち豆のみそ汁 煮魚 即席漬け 果物	軟飯 打ち豆のみそ汁 煮魚 即席漬け 果物	ミルク	おじや	お茶 おにぎり
4	火	お粥 野菜スープ 野菜のミルク煮	かた粥 みそ汁 <small>ひじき入りつくね焼き プロッコリーのおかかあえ</small>	軟飯 みそ汁 <small>ひじき入りつくね焼き プロッコリーのおかかあえ</small>	ミルク	おじや	牛乳 お菓子
5	水	みどり粥 野菜スープ 野菜のミルク煮	かた粥 肉じゃが 和風サラダ 果物	軟飯 肉じゃが 和風サラダ 果物	ミルク	おじや	牛乳 お菓子
6	木	お粥 野菜スープ 野菜のミルク煮	かた粥 なら卵汁 鶏そぼろ すき昆布の炒り煮	軟飯 なら卵汁 鶏そぼろ すき昆布の炒り煮	ミルク	おじや	牛乳 ジャムパン
7	金	お粥 野菜スープ 豆腐のくず煮 野菜の煮物	かた粥 炒り豆腐 もやしの和え物 果物	軟飯 炒り豆腐 もやしの和え物 果物	ミルク	おじや	牛乳 お菓子
8	土	そぼろおじや 刻み果物	そぼろおじや 果物	そぼろおじや 果物	ミルク	ジャムパン	牛乳 お菓子
10	月	みどり粥 野菜スープ 野菜のミルク煮	かた粥 クリームシチュー 大根サラダ	軟飯 クリームシチュー 大根サラダ	ミルク	おじや	牛乳 お菓子
12	水	のり粥 野菜スープ 野菜のミルク煮	かた粥 わかめスープ 焼きのり <small>ほうれん草のオムレツ さつまいもの甘煮</small>	軟飯 わかめスープ 焼きのり <small>ほうれん草のキッシュ さつまいもの甘煮</small>	ミルク	おじや	お茶 おにぎり
13	木	お粥 野菜スープ 魚のくず煮 野菜の煮物	かた粥 けんちん汁 果物 煮魚 とう菜のおひたし	軟飯 けんちん汁 果物 煮魚 とう菜のおひたし	ミルク	おじや	牛乳 お菓子
14	金	のり粥 野菜スープ 豆腐のくず煮 野菜の煮物	かた粥 みそ汁 焼きのり 野菜のおやき かぶ漬け	軟飯 みそ汁 焼きのり 野菜のおやき かぶ漬け	ミルク	おじや	牛乳 カップケーキ
15	土	野菜おじや 刻み果物	野菜おじや 果物	野菜おじや 果物	ミルク	ジャムパン	牛乳 お菓子
17	月	みどり粥 野菜スープ 豆腐のくず煮 野菜の煮物 刻み果物	かた粥 麻婆豆腐 三色ひたし 果物	軟飯 麻婆豆腐 三色ひたし 果物	ミルク	おじや	お茶 おにぎり
18	火	お粥 野菜スープ 野菜のミルク煮 刻み果物	かた粥 鶏肉と野菜のクリーム煮 サラダ 果物	軟飯 ドリア サラダ 果物	ミルク	おじや	牛乳 お菓子
19	水	お粥 野菜スープ 魚のくず煮 野菜の煮物	かた粥 新潟の冬野菜汁 煮魚 白菜のみみ漬け 果物	軟飯 新潟の冬野菜汁 煮魚 白菜のみみ漬け 果物	ミルク	おじや	牛乳 お菓子
20	木	お粥 野菜スープ 野菜のミルク煮 刻み果物	かた粥 肉じゃが ブロッコリーサラダ 果物	軟飯 カレー ブロッコリーサラダ 果物	ミルク	おじや	牛乳 ジャムパン
21	金	お粥 野菜スープ 野菜のミルク煮	かた粥 豚肉入り野菜汁 つくね焼き ゆでブロッコリー	軟飯 みそラーメン汁 つくね焼き ゆでブロッコリー	ミルク	おじや	牛乳 お菓子
22	土	しらすおじや 刻み果物	しらすおじや 果物	しらすおじや 果物	ミルク	ジャムパン	牛乳 お菓子
25	火	みどり粥 野菜スープ 豆腐のくず煮 野菜の煮物	かた粥 肉豆腐 春雨サラダ ひじきふりかけ	軟飯 肉豆腐 春雨サラダ ひじきふりかけ	ミルク	おじや	牛乳 豆乳フレンチトースト
26	水	お粥 野菜スープ 魚のくず煮 野菜の煮物	かた粥 みそ汁 煮魚 白和え	軟飯 みそ汁 煮魚 白和え	ミルク	おじや	牛乳 お菓子
27	木	みどり粥 野菜スープ 野菜のミルク煮	かた粥 車麩の卵とし 切干大根とツナのあえもの 果物	軟飯 車麩の卵とし 切干大根とツナのあえもの 果物	ミルク	おじや	お茶 おにぎり
28	金	お粥 野菜スープ 野菜のミルク煮 刻み果物	かた粥 チンゲン菜とわかめのスープ 豚肉と大豆の炒め煮 果物	軟飯 チンゲン菜とわかめのスープ 豚肉と大豆の炒め煮 果物	ミルク	おじや	牛乳 お菓子
29	土	野菜おじや 刻み果物	野菜おじや 果物	野菜おじや 果物	ミルク	ジャムパン	牛乳 お菓子
調理形態		舌でつぶせるかたさ (豆腐状)	歯ぐきでつぶせるかたさ (バナナ状)	歯ぐきでかめるかたさ (肉だんご状)			

