

2月

幼児食こんだて



愛泉保育園

赤 血や肉・骨となる

黄 熱や力となる

緑 体の調子をよくなる

(作成者) 栄養士 伊波亜紀乃

R07(2025)年02月

※ 赤・黄・緑の食べ物のグループ分けは、6つの基礎食品(厚生労働省)と、食べ物の3つのはたらき(文部科学省)をもとにしています。

日曜	献立名	おやつ	おもな材料(昼食)			アレルギー対応	日曜	献立名	おやつ	おもな材料(昼食)			アレルギー対応
			赤	黄	緑					赤	黄	緑	
3月	あわご飯 照り焼きチキン 味噌汁 りんご	人参の蒸しパン 牛乳	合わせ味噌 鶏もも 豚肉 牛乳	米 あわ 焼きふ キャノラ油 和トケキ粉	小松菜 刻み昆布 にんじん にら りんご 人参ペースト	今年の恵方は 西南西 恵方巻	17月	あわご飯 おでん風煮物 味噌汁 りんご	ちんすこう 牛乳	合わせ味噌 鶏もも 厚揚げ豆腐 牛乳	米 あわ すりごま白 薄力粉 うど	ぶなしめじ ほうれんそう にんじん 大根 きゅうり 赤ピーマン 黄ピーマン りんご	
4月	麦ごはん ポークチャップ コンソメスープ オレンジ	青のりポテト 牛乳	和牛 牛乳	米 押麦 キャノラ油 皮付ポテト	マツタケ ぶなしめじ たまねぎ ほしひじき にんじん ブロッコリー りんご 大根		18月	麦ごはん 魚の磯焼き すまし汁 納豆	南瓜蒸しパン 牛乳	絹ごし豆腐 白身魚 糸引き納豆 牛乳	米 押麦 うず巻き麵 キャノラ油 いりごま白 ごま油 和トケキ粉	青ねぎ あおのり ゆず皮 赤パプリカ きゅうり りんご	
5月	味噌煮込みうどん 鉄分たっぷりのおかず 竹輪の磯辺揚げ	ゆかりおにぎり 牛乳	豚肉 油揚げ 赤味噌 糸引き納豆 焼き竹輪 牛乳	うどん キャノラ油 小麦粉 揚げ油 米	大根 にんじん しいたけ 青ねぎ あおのり ほしひじき ほうれんそう 黄ピーマン		19月	沖縄そば バナナ カルシウムサラダ	油味噌おにぎり 牛乳	豚三枚肉 皮付き 丸鶏かまぼこ 鶏がら チーズ 油味噌 牛乳	沖縄そば 米	青ねぎ 刻み昆布 小松菜 ほしひじき バナナ	沖縄そば 卵:(卵不使用麵・かまぼこ)
6月	ふりかけごはん 筑前煮風煮物 味噌汁 りんご	バナナケーキ 牛乳	ふりかけ 合わせ味噌 鶏もも 正肉 牛乳	米 キャノラ油 はるさめ いりごま白 和トケキ粉 マカロン	大根 ほうれんそう ごぼう にんじん たまねぎ インゲン きゅうり		20月	麻婆豆腐丼 小松菜のおかか和え わかめスープ りんご	ホットケーキ 牛乳	沖縄豆腐 豚肉 味噌 粉かつお節 牛乳	キャノラ油 ごま油 米 和トケキ粉 キャノラ油 いちごジャム	青ねぎ たまねぎ たけのこ しいたけ わかめ えのきたけ 小松菜 にんじん	
7月	あわご飯 鯖の味噌煮 すまし汁 納豆	お麩のラスク 牛乳	木綿豆腐 さばF 合わせ味噌 糸引き納豆 牛乳	米 あわ 焼きふ 無塩バター	もずく 青ねぎ 小松菜 にんじん りんご		21月	麦ごはん 鶏とから揚げのチキンを炒め 味噌汁 オレンジ	大学芋風 牛乳	合わせ味噌 鶏もも 牛乳	米 押麦 いりごま白 マカロン マヨネーズ きつまいも キャノラ油 黒ごま	ぶなしめじ ほうれんそう にんじん たまねぎ 赤ピーマン 青ピーマン きゅうり りんご	マカロニサラダ 卵:(和風ドレッシング)
10月	ポークカレー ブロッコリーのごま和え コンソメスープ りんご	ヒラヤーチー 牛乳	豚肉 キャノラ油 牛乳	米 強化麦 じゃがいも すりごま白 薄力粉 キャノラ油	にんじん たまねぎ とうもろこし 青ピーマン ほうれんそう とうもろこし ブロッコリー ミックスビーツ		24月	振替休日					
11月	2月11日 建国記念の日						25月	ジュシー そうめん汁 チキンの唐揚げ ブロッコリーの味噌和え	デコレーションケーキ 牛乳	キャノラ油 合わせ味噌 鶏卵 生クリーム 牛乳	米 キャノラ油 すりごま白 ひやむぎ 薄力粉 無塩バター	にんじん ほしひじき にら 青ねぎ ブロッコリー りんご りんご	デコレーションケーキ 卵:(卵除去)
12月	ミートスパゲティ ほうれん草ときのこの和え物 コンソメスープ バナナ	わかめおにぎり 牛乳	大豆肉 豚肉 牛乳	キャノラ油 ががが 和トケキ粉 米	たまねぎ にんじん トマト キャベツ ほうれんそう ぶなしめじ バナナ わかめ		26月	野菜醤油ラーメン バナナ 白身魚の天ぷら	塩昆布おにぎり 牛乳	豚肉 粉かつお節 白身魚 牛乳	ラーメ ごま油 小麦粉 キャノラ油 米	とうもろこし キャベツ にんじん わかめ バナナ 塩昆布	野菜醤油ラーメン 卵:(卵不使用麵)
13月	麦ごはん すき焼き風 味噌汁 オレンジ	スイートポテト 牛乳	合わせ味噌 豚肉 沖縄豆腐 牛乳	米 押麦 さつまいも 無塩バター	ぶなしめじ 青菜 にんじん はくさい わかめ りょうとうもろこし りんご		27月	チキンカレー スピナチサラダ コンソメスープ	いちご蒸しパン 牛乳	鶏もも キャノラ油 牛乳	米 強化麦 じゃがいも いりごま白 和トケキ粉 いちごジャム キャノラ油	にんじん たまねぎ 青ピーマン キャベツ ほうれんそう みかん バナナ	
14月	あわご飯 ささみチーズフライ 豚汁 りんご	ココア蒸しパン 牛乳	豚肉 厚揚げ豆腐 味噌 ささみチーズ 牛乳	米 あわ 油揚げ いりごま白 ごま油 和トケキ粉	大根 にんじん 青ねぎ ごぼう にら りんご		28月	お弁当会			牛乳	食パン 無塩バター	シュガーラスク 卵:(卵不使用食パン)

材料、行事、その他の都合により、献立を変更することがあります。材料は主なものを記載しています。

「離乳食の献立表」は、該当者だけにお配りしています。

食物アレルギー対応食は、医師の診断書に基づき実施しています。