

# 給食献立表

2024年2月

常盤こころ保育園

日	曜	昼食献立名	3時おやつ	材料(昼食と午後おやつ)		
				熱とカになるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの
1・15	木	御飯 鯖の当座煮 南瓜の味噌煮 すまし汁(人参・玉葱・水菜)	牛乳 クリームチーズマフィン りんご	米、小麦粉、砂糖	牛乳、鯖、バター、 クリームチーズ、卵、味噌	南瓜、りんご、人参、 玉葱、水菜、レモン汁
2・16	金	ロールパン ミートローフ ほうれん草ソテー 野菜スープ(キャベツ・人参・長葱)	牛乳・みかん 2日恵方巻き(3・4・5歳) 2日ツナおにぎり(0・1・2歳) 16日和風ツナおにぎり	ロールパン、米、パン粉、 砂糖、油  2日マヨネーズ(3・4・5歳)	牛乳、豚挽、卵、ツナ缶  2日カニカマ(3・4・5歳)	ほうれん草、みかん、 玉葱、人参、キャベツ、 長葱、コーン缶、ピーマン  2日胡瓜、海苔(3・4・5歳)
3・17	土	御飯 鶏肉とさつま芋の炒めもの かぶの煮物 味噌汁(白菜・人参)	牛乳 カルテツおさかなサブレ ととちゃんせんべい バナナ	米、さつま芋、砂糖、油	牛乳、鶏肉、味噌	バナナ、かぶ、白菜、 人参、玉葱、かぶ・葉
5・19	月	カレーライス ブロッコリーのサラダ 若布スープ (若布・長葱)	牛乳 豆腐ドーナツ オレンジ	米、じゃが芋、油、 ホットケーキミックス粉、 小麦粉、砂糖	牛乳、豆腐、鶏肉、卵、 バター	ブロッコリー、玉葱、 オレンジ、人参、長葱、 若布
6・20	火	にんにく醤油のスパゲティ さつま芋のオレンジ煮 野菜スープ (人参・玉葱・小松菜)	牛乳 バナナヨーグルト ひこうきビスケット	さつま芋、スパゲティ、 砂糖、油	牛乳、ヨーグルト(無糖)、 ベーコン	バナナ、玉葱、小松菜、 オレンジ濃縮果汁、 人参、しめじ
7・21	水	ぶどうパン 鮭と白菜のクリームシチュー ミックスサラダ りんご	牛乳 焼きおにぎり(味噌) いちご	ぶどうパン、じゃが芋、 米、小麦粉、砂糖、ごま油	牛乳、鮭、バター、 ツナ缶、味噌	いちご、レタス、りんご、 白菜、人参、玉葱、胡瓜、 コーン缶
8・22	木	御飯 鶏肉のコーンフレーク焼き おかか和え 味噌汁(里芋・玉葱・えのき茸)	牛乳 きな粉シフォンケーキ みかん	米、里芋、コーンフレーク、 砂糖、小麦粉、油、 マヨネーズ	牛乳、鶏肉、卵、味噌、 きな粉、かつお節	みかん、ほうれん草、 もやし、人参、玉葱、 えのき茸
9	金	御飯 鯖のサイコロ揚げ うの花炒り 味噌汁(かぶ・葉・玉葱)	牛乳 ホットドッグ りんご	米、ロールパン、砂糖、 こんにゃく、油、片栗粉、 小麦粉	牛乳、鯖、ウインナー、 おから、味噌	りんご、かぶ、キャベツ、 長葱、人参、玉葱、かぶ・ 葉、干椎茸
10・24	土	御飯 豚肉の旨煮 野菜炒め 味噌汁(南瓜・人参)	牛乳 ウエハースミルククリーム味 小魚ぼんせん バナナ	米、砂糖、油	牛乳、豚肉、味噌	バナナ、南瓜、人参、 カリフラワー、大根、 青梗菜、玉葱
26	月	鶏ごぼうごはん 五目卵焼き ひじきのマリネ 味噌汁(もやし・長葱)	牛乳 ポテトフライ いちご	じゃが芋、米、油、砂糖	牛乳、卵、鶏挽、ツナ缶、 ハム、味噌	いちご、もやし、人参、 長葱、玉葱、小松菜、 胡瓜、牛蒡、ひじき
13・27	火	御飯 かじきのバター醤油焼き 煮浸し 味噌汁(豆腐・人参・万能葱)	牛乳 どうぶつ丸ぼうろ はっぱなせんべい バナナ	米、小麦粉、砂糖、油	牛乳、かじき、豆腐、 さつま揚げ、味噌、バター	バナナ、青梗菜、人参、 万能葱
14・28	水	けんちんうどん 白菜の中華和え ヨーグルト	牛乳 おにぎり(若菜) オレンジ	干麺、米、里芋、砂糖、 ごま油	牛乳、ヨーグルト、豚肉、 油揚げ、しらす、ごま	白菜、オレンジ、人参、 大根、長葱、牛蒡、 干椎茸
29	木	ぶどうパン ミネストローネ さつま芋のサラダ りんご	牛乳 牛乳 いちごのクッキー グレープフルーツ	ぶどうパン、さつま芋、 小麦粉、砂糖、 マヨネーズ	牛乳、ベーコン、卵、 バター	りんご、キャベツ、 グレープフルーツ、玉葱、 人参、トマト、かぶ、 いちごジャム
3~5歳児 1か月の平均栄養量 (おやつ含む)			エネルギー	574kcal	鉄	2.8mg
			たんぱく質	22.7g	カルシウム	276mg
			脂質	18.7g	ビタミンC	45mg
			塩分	2.6g	食物繊維	5.3g

※材料の都合により献立が変更になることがあります。

# 離乳食献立表 後期食・完了期食

2024年2月

常盤こころ保育園

日	曜	午前 後期食・完了期食 (I・II)		午後 後期食・完了期食 (I)		午後 完了期食 (II)	
1・15	木	全粥・軟飯 煮魚 南瓜の味噌煮 すまし汁	たら 南瓜 人参、玉葱	全粥・軟飯 そばろ煮 クリームチーズ和え 味噌汁	鶏挽、人参、玉葱、大根 ブロッコリー、クリームチーズ じゃが芋、玉葱	クリームチーズマフィン 味噌汁	クリームチーズ、バター、卵、 小麦粉、砂糖、レモン汁、 ベーキングパウダー、牛乳 じゃが芋、玉葱
2・16	金	パンがゆ・食パン ミートローフ ほうれん草ソテー 野菜スープ	パン粉、卵、牛乳、ケチャップ 豚挽、人参、玉葱、ピーマン、ソース、 ほうれん草、人参、玉葱 キャベツ、人参、玉葱	全粥・軟飯 豆腐のあんかけ 里芋のきんぴら 味噌汁	豆腐、人参、玉葱 里芋、人参、ごま 小松菜、人参	和風ツナおにぎり 味噌汁	米、ツナ、玉葱、 油、みりん、醤油 小松菜、人参
3・17	土	全粥・軟飯 鶏挽とさつま芋の炒めもの かぶの煮物 味噌汁	鶏挽、さつま芋、玉葱 かぶ、葉、人参 白菜、人参	全粥・軟飯 鮭の甘酢煮 青のり和え すまし汁	鮭 カリフラワー、人参、青のり 麩、人参、玉葱	軟飯 鮭の甘酢煮 青のり和え	鮭 カリフラワー、人参、青のり
5・19	月	全粥・軟飯 肉じゃが ブロッコリーのサラダ 野菜スープ	鶏挽、人参、玉葱、じゃが芋 ブロッコリー、人参 大根、玉葱	パンがゆ・食パン 豆腐ステーキ 野菜ソテー トマトスープ	豆腐、小麦粉 アスパラ、人参、玉葱 トマト、玉葱	豆腐ドーナツ トマトスープ	ホットケーキミックス粉、 豆腐、卵、油 トマト、玉葱
6・20	火	煮込みうどん さつま芋のオレンジ煮 煮浸し	うどん、豚挽、人参、玉葱 さつま芋、オレンジジュース 小松菜、人参、玉葱	全粥・軟飯・フルーツ 煮魚 和えもの 味噌汁	バナナ たら かぶ、葉、人参 青梗菜、人参、玉葱	バナナヨーグルト 味噌汁	バナナ、砂糖、 プレーンヨーグルト 青梗菜、人参、玉葱
7・21	水	パンがゆ・食パン 鮭のクリームシチュー 野菜サラダ	鮭、人参、玉葱、じゃが芋、 白菜、バター、小麦粉、牛乳 ツナ、キャベツ、人参	全粥・軟飯 肉団子の味噌煮 紅白煮 すまし汁	豚挽 大根、人参 ブロッコリー、人参	焼きおにぎり すまし汁	米、砂糖、みりん、味噌 ブロッコリー、人参
8・22	木	全粥・軟飯 煮鶏 おかか和え 味噌汁	鶏挽 ほうれん草、人参、かつお節 里芋、玉葱	煮込みうどん 冬瓜のくず煮 ステック人参	うどん、卵、人参、 玉葱、にら 冬瓜 人参	きな粉シフォンケーキ 野菜スープ	小麦粉、卵、牛乳、 ベーキングパウダー、 砂糖、油、きな粉 人参、玉葱、にら
9	金	全粥・軟飯 煮魚 うの花炒り 味噌汁	かじき おから、人参、玉葱 かぶ、葉、玉葱	パンがゆ・食パン 鶏のケチャップ煮 キャベツ炒め 洋風味噌汁	ケチャップ 鶏挽、人参、玉葱、ピーマン キャベツ、人参 さつま芋、人参、牛乳	食パン 鶏のケチャップ煮 洋風味噌汁	鶏挽、人参、玉葱、 ピーマン、ケチャップ さつま芋、人参、牛乳
10・24	土	全粥・軟飯 豚の旨煮 野菜炒め 味噌汁	豚挽、人参、大根、青梗菜 カリフラワー、人参、玉葱 南瓜、人参	しらすがゆ 煮浸し 味噌汁	米、しらす、人参、玉葱 白菜 茄子、玉葱	しらすがゆ 煮浸し	米、しらす、人参、玉葱 白菜
26	月	全粥・軟飯 五目卵焼き チーズ和え 味噌汁	小松菜 卵、ツナ、人参、玉葱、 茄子、人参、粉チーズ ブロッコリー、玉葱	煮込みうどん 煮魚 ポテトフライ	うどん、人参、玉葱、 ほうれん草、かぶ、 たら じゃが芋	ポテトフライ 味噌汁	じゃが芋、油、塩 人参、玉葱、かぶ、 ほうれん草
13・27	火	全粥・軟飯 魚のバター醤油焼き 煮浸し 味噌汁	かじき、小麦粉、バター 青梗菜、人参 豆腐、人参	パンがゆ・食パン ポトフ キャベツサラダ フルーツ	豚挽、人参、玉葱、南瓜 キャベツ、人参 バナナ	食パン ポトフ フルーツ	豚挽、人参、玉葱、南瓜 バナナ
14・28	水	煮込みうどん 白菜のしらす和え ヨーグルト	うどん、豚挽、人参、玉葱 大根、里芋 しらす、白菜、人参、ごま プレーンヨーグルト	全粥・軟飯 魚の旨煮 茄子のソテー 味噌汁	鮭、玉葱、ピーマン 茄子、人参 アスパラ、玉葱	おにぎり 味噌汁	米、ごま塩 アスパラ、玉葱
29	木	パンがゆ・食パン ミネストローネ 温野菜 フルーツ	かぶ、キャベツ 豚挽、人参、玉葱、トマト、 さつま芋、人参、玉葱 バナナ	全粥・軟飯 卵焼き 千草煮 味噌汁	卵 小松菜、人参 冬瓜、人参、玉葱	軟飯 卵焼き 千草煮	卵 小松菜、人参

※材料の都合により献立が変更になることがあります。

# 離乳食献立表 初期食・中期食

2024年2月

常盤こころ保育園

日	曜	午前 初期食Ⅰ	午前 初期食Ⅱ	午前 中期食Ⅰ・Ⅱ		午後 中期食Ⅰ・Ⅱ	
1・15	木	つぶしがゆ・野菜スープ 人参ペースト 玉葱ペースト 南瓜ペースト	つぶしがゆ・野菜スープ 人参つぶし・たい 玉葱つぶし 南瓜つぶし	七倍がゆ 煮魚 野菜煮	たら、だし 人参、玉葱、南瓜、 だし、味噌	七倍がゆ 煮鶏 クタクタ煮	鶏挽、大根、だし、味噌 ブロッコリー、人参、 じゃが芋、だし、醤油
2・16	金	つぶしがゆ・野菜スープ 人参ペースト キャベツペースト ほうれん草ペースト	パンがゆ・野菜スープ 人参つぶし・豆腐 キャベツつぶし ほうれん草つぶし	パンがゆ そば煮 煮浸し	鶏挽、人参、玉葱、 ほうれん草、だし、醤油 キャベツ、だし	七倍がゆ 豆腐の旨煮 紅白煮	豆腐、小松菜、 玉葱、だし、味噌 里芋、人参、だし
3・17	土		つぶしがゆ・野菜スープ 人参つぶし・しらす 白菜つぶし さつま芋つぶし	七倍がゆ 煮奴 やわらか煮	豆腐、だし、醤油 人参、白菜、かぶ、 さつま芋、味噌	七倍がゆ 煮魚 野菜の煮物	鮭、だし カリフラワー、人参、 玉葱、だし、醤油
5・19	月	つぶしがゆ・野菜スープ 玉葱ペースト ブロッコリーペースト じゃが芋ペースト	つぶしがゆ・野菜スープ 玉葱つぶし・たい ブロッコリーつぶし じゃが芋つぶし	七倍がゆ 鶏のあんかけ じゃが芋のマッシュ	鶏挽、ブロッコリー、 人参、だし、塩 じゃが芋、だし	七倍がゆ 豆腐のトマト煮 トロトロ煮	豆腐、トマト、だし、醤油 人参、玉葱、だし、味噌
6・20	火	つぶしがゆ・野菜スープ 人参ペースト 小松菜ペースト さつま芋ペースト	つぶしがゆ・野菜スープ 人参つぶし・豆腐 小松菜つぶし さつま芋つぶし	煮込みうどん 煮込みうどん さつま芋の煮物	うどん、豆腐、人参、 玉葱、小松菜、だし、醤油 さつま芋、だし	七倍がゆ 魚の青菜煮 かぶの味噌煮 ヨーグルト	たら、青菜、だし、醤油 かぶ、人参、だし、味噌 プレーンヨーグルト
7・21	水	つぶしがゆ・野菜スープ 人参ペースト 白菜ペースト じゃが芋ペースト	パンがゆ・野菜スープ 人参つぶし・しらす 白菜つぶし じゃが芋つぶし	パンがゆ 煮魚 野菜のスープ煮	鮭、だし 人参、じゃが芋、白菜、 だし、醤油	七倍がゆ そば煮 やわらか煮	鶏挽、だし、味噌 ブロッコリー、人参、 大根、だし
8・22	木	つぶしがゆ・野菜スープ 人参ペースト 玉葱ペースト ほうれん草ペースト	つぶしがゆ・野菜スープ 人参つぶし・豆腐 玉葱つぶし ほうれん草つぶし	七倍がゆ 鶏の味噌煮 煮浸し	鶏挽、里芋、だし、味噌 人参、玉葱、 ほうれん草、だし	煮込みうどん 煮奴	うどん、人参、玉葱、 冬瓜、だし、醤油 豆腐、だし、醤油
9	金	つぶしがゆ・野菜スープ 人参ペースト 玉葱ペースト かぶペースト	つぶしがゆ・野菜スープ 人参つぶし・たい 玉葱つぶし かぶつぶし	七倍がゆ たらの旨煮 かぶの煮物	たら、人参、玉葱、 だし、醤油 かぶ、だし、味噌	パンがゆ 鶏挽の野菜煮 さつま芋のマッシュ	鶏挽、人参、玉葱、 キャベツ、だし、塩 さつま芋、だし
10・24	土		つぶしがゆ・野菜スープ 大根つぶし・豆腐 カリフラワーつぶし 南瓜つぶし	七倍がゆ 豆腐のおろし煮 クタクタ煮	豆腐、大根、だし、醤油 カリフラワー、玉葱、 南瓜、だし、味噌	七倍がゆ しらす煮 野菜の旨煮	しらす、人参、白菜、だし 茄子、玉葱、だし、味噌
26	月	つぶしがゆ・野菜スープ 人参ペースト 玉葱ペースト 小松菜ペースト	つぶしがゆ・野菜スープ 人参つぶし・豆腐 玉葱つぶし 小松菜つぶし	七倍がゆ 鶏挽の野菜煮 煮浸し	鶏挽、人参、玉葱、 だし、味噌 小松菜、だし	煮込みうどん じゃが芋の煮物	うどん、豆腐、かぶ、 ほうれん草、だし、醤油 じゃが芋、人参、だし
13・27	火	つぶしがゆ・野菜スープ 人参ペースト 玉葱ペースト 青菜ペースト	つぶしがゆ・野菜スープ 人参つぶし・たい 玉葱つぶし 青菜つぶし	七倍がゆ 鮭のとりみ煮 トロトロ煮	鮭、玉葱、だし、塩 人参、青菜、だし、味噌	パンがゆ 鶏挽のスープ煮 南瓜のマッシュ	鶏挽、人参、玉葱、 キャベツ、だし、醤油 南瓜、だし
14・28	水	つぶしがゆ・野菜スープ 人参ペースト 大根ペースト 白菜ペースト	つぶしがゆ・野菜スープ 人参つぶし・豆腐 大根つぶし 白菜つぶし	煮込みうどん 煮奴 ヨーグルト	うどん、人参、大根、 白菜、里芋、だし、醤油 豆腐、だし、醤油 プレーンヨーグルト	七倍がゆ しらすの旨煮 煮浸し	しらす、人参、玉葱、 だし、味噌 茄子、だし、醤油
29	木	つぶしがゆ・野菜スープ かぶペースト さつま芋ペースト キャベツペースト	パンがゆ・野菜スープ かぶつぶし・しらす さつま芋つぶし キャベツつぶし	パンがゆ 鶏挽のトマト煮 さつま芋のマッシュ	鶏挽、人参、キャベツ、 かぶ、トマト、だし、醤油 さつま芋、だし	七倍がゆ 豆腐の旨煮 冬瓜の煮物	豆腐、小松菜、だし、醤油 冬瓜、人参、だし、味噌

※材料の都合により献立が変更になることがあります。

# 軽食献立表

2024年2月

常盤こころ保育園

日付	献立	材 料 名			
		熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	調味料
1・15 木	ピラフ	米	鶏挽肉	人参、玉葱	コンソメ、食塩
2・16 金	ホットケーキ	ホットケーキ粉、 メープルシロップ	豆乳		
5・19 月	おにぎり(ゆかり)	米			
6・20 火	トースト	ロールパン、 メープルシロップ			
7・21 水	焼きうどん	ゆでうどん、油	豚肉、かつお節	人参、玉葱、 ベツ、ピーマン	キャ 醤油
8・22 木	サンドイッチ	食パン		りんごジャム	
9 金	おにぎり(昆布佃煮)	米		昆布佃煮	
26 月	トースト	ぶどうパン、油、 グラニュー糖			
13・27 火	おにぎり(梅干し)	米、砂糖		梅干し	醤油
14・28 水	サンドイッチ	食パン		ブルーベリージャム	
29 木	おにぎり(鮭)	米	鮭		食塩

※材料の都合により献立が変更になることがあります。





2024年2月  
常盤こころ保育園

節分を過ぎるともう「春」といわれますが、まだまだ寒い季節は続きます。季節の変わり目には、体調を崩しやすいので、毎日バランスのとれた食事をとり生活リズムを整えましょう。今月は「節分」について紹介したいと思います。

### 節分について

節分とは「鬼を追い払って新年を迎える、立春の前日の行事」です。毎年2月3日が節分の日と思いがちですが、実はその年によって変わります。

1年間健康に過ごせるようにと願いを込めておこないます。「鬼は外、福は内」という言葉は聞いたことはありますよね。これは病気や災害という予期せぬでき事を鬼にたとえて払い、幸運を入れることを目的としています。



### 節分の食べもの



\*大豆は五穀の中でも粒が大きく精霊が多く宿るといわれているため、邪気を払うのに最適とされています。豆まきには大豆を使うことが一般的ですが、北海道や東北、九州の一部では落花生をまくこともあるようです。



\*「柊鰯(ひいらぎいわし)」を玄関に飾る風習があります。柊鰯とは焼いた鰯の頭を柊の枝に刺したもので、魔除けとして飾られます。この風習は西日本や関東、福島県で見られますが、節分に鰯を食べるのは西日本が中心のようです。



\*恵方巻は「恵方」というその年に、もっと縁起が良いとされている方向を向いて食べます。今年は東北東の方角です。食べるときは、目をつぶりながら願い事を思い浮かべるようにしてくださいね。



\*蕎麦は麺類の中でも切れやすいため、厄を断ち切るといわれています。旧暦では立春の前日の節分が1年の最終日とされていたので、長野県や出雲地方などで今も節分に蕎麦を食べる習慣があるそうです。



\*こんにゃくは「胃のほうき」「砂おろし」と呼ばれ、体に溜まった悪いものを出してくれるといわれています。四国では、節分にこんにゃくを食べる地域があります。



\*節分汁(魔除け汁)とは、みそ汁・豚汁・けんちん汁に蒸した大豆を入れたものです。

### 注意

5歳以下の子どもには、硬い豆やナッツ類は食べさせないでください。噛み砕く力や飲み込む力が十分ではない子どもにとって、窒息や誤嚥のリスクになります。また海苔は噛みちぎることが難しく、喉に引っかかってしまう恐れがあります。小さくちぎってあげましょう。

食事に関してのご質問、ご相談がありましたら、栄養士にお声をかけてください。