

2022年

2月

予定献立表

ひかりのこ 保育園

管理栄養士 上原 育代

日	曜日	こんだて	<あか> 血や肉をつくる	<きいろ> 熱や力になる	<みどり> 体の調子を整える	おやつ	
1日	火	(旧正月)黒米ごはん 魚天ぷら 中華風野菜炒め なかみ汁 果物	キング 卵 豚なかみ 豚肉 牛 乳	米 黒米 小麦粉 油 強力粉 黒糖	青のり 人参 玉葱 もやし キャベツ ピーマン 乾しいたけ こんにゃく ねぎ しょうが バナナ	保育乳 黒糖アガラサー	
2日	水	強化あわごはん 鶏すき風煮 ごまかぼちゃ 大根のみそ汁 果物	鶏肉 豆腐 油揚げ ウインナー 牛乳	米 あわ 砂糖 油 ごま パン マヨネーズ	白菜 玉葱 人参 生しいたけ こまつな かぼちゃ 大根 わかめ ねぎ 胡瓜 りんご	保育乳 ホットドック	
3日	木	(節分)鬼ライス さばの甘酢焼き お浸し そうめん汁 果物	鶏肉 さば おから 卵 牛乳	米 油 片栗粉 そうめん 小麦粉 バターごま 砂糖	人参 玉葱 ピーマン ほうれん草 白菜 ねぎ いちご	保育乳 おからクッキー	
4日	金	カレーライス コールスローサラダ ワカメスープ 果物	豚肉 煮干し 牛乳	米 じゃが芋 小麦粉 バター マヨネーズ 砂糖 ふ油 ごま	人参 玉葱 セロリ ピーマン キャベツ 胡瓜 コーン缶 わかめ り んご	保育乳 紅芋チップ カリカリ煮干し	
5日	土	ナポリタンスパゲティ チーズ ステック胡瓜 ほうれん草スープ 果物	豚肉 チーズ 豆腐 さけ 牛乳	スパゲティ 油 米	人参 玉葱 キャベツ ピーマン 赤ピーマン マッシュルーム缶 胡瓜 ほうれん草 バナナ	保育乳 鮭おにぎり	
7日	月	あわごはん 肉じゃが 納豆和え 白菜みそ汁 果物	豚肉 納豆 豆腐 きな粉 牛乳	米 あわ じゃが芋 油 砂糖 バター ホットケーキMix ごま	人参 玉葱 白滝 乾しいたけ いんげん こまつな のり 白菜 わかめ ねぎ みかん	保育乳 豆腐ドーナツ	
8日	火	強化玄米ごはん 鮭の香味焼き 八宝菜 かき玉汁 果物	さけ 豚肉 卵 ツナ缶 チーズ 牛乳	米 玄米 油 片栗粉 パン マヨネーズ	人参 白菜 玉葱 チンゲン菜 たけのこ 乾しいたけ えのき ねぎ コーン缶 りんご	保育乳 ツナコーントースト	
9日	水	三枚肉そば かぼちゃの煮物 ナムル 果物	三枚肉 かまぼこ 鶏肉 豆乳	沖繩そば 砂糖 ごま 米	ねぎ かぼちゃ もやし こまつな 赤 ピーマン もずく 乾しいたけ 人参 バナナ	豆乳 もずく雑炊	
10日	木	麦ごはん 豆腐のタルタルソース 白菜の炒め煮 レバーのおつゆ 果物	豆腐 卵 ツナ缶 豚レバー 豚肉 牛乳	米 押麦 小麦粉 パン粉 油 マヨ ネーズ さつま芋	赤ピーマン 黄ピーマン 白菜 ブロッコリー しめじ 人参 大根 にら にんにく いちご	保育乳 ふかし芋	
11日	金	建国記念の日(休園)					
12日	土	厨房消毒のためお弁当持参					園内研修のため 12時降園
14日	月	もずく丼 キャベツごま酢和え ゆし豆腐 果物	豚ひき肉 卵 ゆし豆腐 牛乳	米 砂糖 片栗粉 ごま 小麦粉 油	もずく しょうが ピーマン 赤ピーマン キャベツ こまつな 人参 ねぎ みかん	保育乳 チョコマフィン	
15日	火	強化玄米ごはん クリームシチュー きびなご唐揚げ 切干大根サラダ 果物	鶏肉 生クリーム き びなご ウインナー チーズ 牛乳	米 玄米 じゃが芋 バター 片栗粉 油 砂 糖 ごま ぎょうぎの皮	セロリー 人参 玉葱 ブロッコリー しめじ 切干大根 胡瓜 ピーマン コーン缶 りんご	保育乳 ぎょうぎの皮ピザ	
16日	水	麦ごはん パイナップルスペアリブ 白菜おかか和え きんぴらごぼう ホウレン草のみそ汁 果物	豚ソーキ 豆腐 卵 牛乳	米 押麦 油 ごま 砂糖 小麦粉 バター 黒糖	白菜 ごぼう 人参 ほうれん草 長ねぎ しょうが いちご	保育乳 お誕生ケーキ 	
17日	木	強化あわごはん 厚揚げの煮付け 糸こんにゃくの野菜炒め 魚汁 果物	生揚げ 豚肉 キング 卵 牛乳	米 あわ 油 小麦粉	キャベツ 人参 玉葱 にら こんにゃく 大根 ねぎ かぼちゃ い んげん バナナ	保育乳 かぼちゃかき揚げ	
18日	金	ロールパン かみかみハンバーグ ゆでブロッコリー ポテトサラダ ミネストローネ 果物	豚ひき肉 卵 鶏ひき肉ベーコン しらす 豆乳	パン パン粉 油 じゃが芋 マカロニ マヨネーズ 米	玉葱 ごぼう ねぎ ひじき 人参 ブロッコリー 胡瓜 トマト缶 キャベツ 青のり りんご	豆乳 じゃこおにぎり	
19日	土	豚丼 ホウレン草ごま和え ゆし豆腐 果物	豚肉 卵 ちくわ ゆし豆腐 生クリーム 牛乳	米 押麦 砂糖 油 ごま さつま芋 バター	玉葱 人参 しめじ 白滝 ほうれん草 もやし ねぎ バナナ	保育乳 スイートポテト	
21日	月	強化あわごはん 酢豚 からしな和え コーンスープ 果物	豚肉 豆腐 ツナ缶 卵 牛乳	米 あわ じゃが芋 砂糖 油 片栗粉 小麦粉	人参 玉葱 たけのこ ピーマン 乾しいたけ からしな コーン缶 キャベツ みかん	保育乳 ポーポー	
22日	火	強化玄米ごはん さばの梅干し煮 千切りイリチー 白菜みそ汁 果物	さば 豚肉 豆腐 牛乳	米 玄米 砂糖 黒糖 油 焼きそば	梅干し 切干大根 昆布 人参 こんにゃく 白菜 ほうれん草 長葱 キャベツ ピーマン りんご	保育乳 焼きそば	
23日	水	天皇誕生日(休園)					
24日	木	 お弁当会 (お弁当たのしみだね!)					保育乳 お楽しみおやつ会
25日	金	(お誕生会)ふりかけごはん ヒレカツ ゆでブロッコリー マカロニサ ラダ 野菜スープ ヨーグルト	豚ヒレ 卵 ベーコン 牛乳 ヨーグルト	米 押麦 小麦粉 パン粉 油 マカロニ マヨネーズ 砂糖バター ホットケーキMix	ブロッコリー 人参 胡瓜 コーン缶 セロリー 玉葱 キャベツ いちご	保育乳 誕生ケーキ	
26日	土	肉うどん かぼちゃチーズサラダ ハリハリ大根 果物	豚肉 チーズ 油揚げ 牛乳	うどん 油 片栗粉 じゃが芋 砂糖 マヨネーズ 米	玉葱 人参 キャベツ 乾しいたけ ねぎ かぼちゃ きゅうり 切干大根 ひじき バナナ	保育乳 ひじきおにぎり	
28日	月	雑穀ごはん チキン照焼 フーイリチー 豆腐と小松菜のみそ汁 果物	鶏もも肉 ツナ缶 卵 豆腐 牛乳	米 雑穀 砂糖 油 車ふ ごま さつま芋	しょうが 人参 もやし キャベツ ピーマン こまつな 長ねぎ みかん	保育乳 大学芋	

☆献立は材料、その他の都合により変更することがあります。

☆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。

回食	1回食(午前)			軽食(午後)	
	初期(5・6ヶ月頃)	中期(7・8ヶ月頃)	後期(9・10・11ヶ月頃)	中期(7・8ヶ月頃)	後期(9・10・11ヶ月頃)
月齢	初期(5・6ヶ月頃)	中期(7・8ヶ月頃)	後期(9・10・11ヶ月頃)	中期(7・8ヶ月頃)	後期(9・10・11ヶ月頃)
固さの目安	トロトロ⇒ベタベタ ヨーグルト状	舌でつぶせる固さ 絹ごし豆腐位(つぶつぶ)	歯ぐきでつぶせる固さ バナナ位(荒みじん切り)	舌でつぶせる固さ 豆腐位(つぶつぶ)	歯ぐきでつぶせる固さ バナナ位(荒みじん切り)
1	10倍がゆ 人参ペースト すまし汁	全がゆ 白身魚煮 野菜つぶし煮 すまし汁 果物	軟飯 白身魚煮 野菜煮 すまし汁 果物	煮込み野菜うどん 玉葱スープ	煮込み野菜うどん 玉葱スープ
火	(主な材料)米 白身魚 人参 玉葱 キャベツ バナナ			(主な材料)うどん 人参 玉葱 キャベツ	
2	10倍がゆ かぼちゃペースト すまし汁	全がゆ チキン野菜つぶし煮 かぼちゃつぶし煮 大根スープ 果物	軟飯 チキン野菜煮 かぼちゃ煮 大根みそ汁 果物	パンがゆ 胡瓜おろし煮 プレーンヨーグルト	パン 胡瓜きざみ煮 プレーンヨーグルト
水	(主な材料)米 鶏肉 豆腐 白菜 玉葱 人参 かぼちゃ 大根 りんご			(主な材料)パン ヨーグルト 胡瓜	
3	10倍がゆ ホウレン草ペースト すまし汁	人参おじや 白身魚煮 ホウレン草白菜つぶし煮 そうめん汁 果物	人参おじや 白身魚煮 ホウレン草白菜きざみ煮 そうめん汁 果物	全がゆ 大根つぶし煮 ホウレン草スープ	軟飯 大根煮 ホウレン草スープ
木	(主な材料)米 そうめん 白身魚 人参 ホウレン草 白菜 いちご			(主な材料)米 大根 ホウレン草	
4	10倍がゆ ポテトペースト すまし汁	全がゆ チキン野菜ポテトつぶし煮 キャベツつぶし煮 すまし汁 果物	軟飯 チキン野菜ポテト煮 キャベツきざみ煮 すまし汁 果物	全がゆ 芋キャベツつぶし煮 人参スープ	軟飯 芋キャベツ煮 人参スープ
金	(主な材料)米 じゃが芋 鶏肉 人参 玉葱 キャベツ りんご			(主な材料)米 さつま芋 キャベツ 人参	
5	10倍がゆ 人参ペースト すまし汁	煮込み野菜スパゲティ チキン胡瓜おろし煮 ホウレン草スープ 果物	煮込み野菜スパゲティ チキン胡瓜きざみ煮 ホウレン草スープ 果物	キャベツおじや	キャベツおじや
土	(主な材料)スパゲティ 鶏肉 豆腐 人参 玉葱 キャベツ 胡瓜 ホウレン草 バナナ			(主な材料)米 キャベツ	
7	10倍がゆ ポテトペースト すまし汁	全がゆ チキン野菜ポテトつぶし煮 小松菜つぶし煮 白菜スープ 果物	軟飯 チキン野菜ポテト煮 小松菜きざみ煮 白菜みそ汁 果物	全がゆ 豆腐白菜つぶし煮 小松菜スープ	軟飯 豆腐白菜煮 小松菜スープ
月	(主な材料)米 じゃが芋 鶏肉 人参 玉葱 小松菜 白菜 みかん			(主な材料)米 豆腐 白菜 小松菜	
8	10倍がゆ 人参ペースト すまし汁	全がゆ 白身魚煮 野菜つぶし煮 すまし汁 果物	軟飯 白身魚煮 野菜煮 すまし汁 果物	パンがゆ トマトつぶし煮 プレーンヨーグルト	パン トマト煮 プレーンヨーグルト
火	(主な材料)米 白身魚 人参 玉葱 白菜 チンゲン菜 りんご			(主な材料)パン ヨーグルト トマト	
9	10倍がゆ かぼちゃペースト すまし汁	全がゆ チキンかぼちゃつぶし煮 小松菜つぶし煮 すまし汁 果物	軟飯 チキンかぼちゃ煮 小松菜きざみ煮 すまし汁 果物	人参おじや 大根つぶし煮 小松菜スープ	人参おじや 大根煮 小松菜スープ
水	(主な材料)米 鶏肉 かぼちゃ 小松菜 バナナ			(主な材料)米 人参 大根 小松菜	
10	10倍がゆ 大根すり流し すまし汁	全がゆ 豆腐つぶし煮 白菜ブロッコリーつぶし煮 大根人参スープ 果物	軟飯 豆腐煮 白菜ブロッコリー煮 大根人参みそ汁 果物	全がゆ 人参さつま芋つぶし煮 白菜スープ	軟飯 人参さつま芋煮 白菜スープ
木	(主な材料)米 豆腐 白菜 ブロッコリー 人参 大根 いちご			(主な材料)米 さつま芋 人参 白菜	
11	建国記念の日(休園)				
金	建国記念の日(休園)				
12	10倍がゆ 豆腐ペースト すまし汁	人参おじや チキン胡瓜おろし煮 なすスープ 果物	人参おじや チキン胡瓜きざみ煮 なすのみそ汁 果物	青菜おじや	青菜おじや
土	(主な材料)米 鶏肉 豆腐 人参 胡瓜 なす こまつな バナナ			(主な材料)米 こまつな	

※ 厚生労働省『授乳・離乳の支援ガイド』に沿って離乳食を進めます。

※ 献立は月齢ごとの目安です。使用食品、調理形態、分量など、個人差を考慮しながら進めます。

※ 離乳の完了は1歳から1歳6ヶ月です。進み具合をみながら、幼児食へ移行していきます。

回食 月齢	1回食(午前)			軽食(午後)	
	初期 (5・6ヶ月頃)	中期 (7・8ヶ月頃)	後期 (9・10・11ヶ月頃)	中期 (7・8ヶ月頃)	後期 (9・10・11ヶ月頃)
固さの目安	トロトロ ⇒ ベタベタ ヨーグルト状	舌でつぶせる固さ 絹ごし豆腐位(つぶつぶ)	歯ぐきでつぶせる固さ バナナ位(荒みじん切り)	舌でつぶせる固さ 豆腐位(つぶつぶ)	歯ぐきでつぶせる固さ バナナ位(荒みじん切り)
14	10倍がゆ 豆腐ペースト すまし汁	全がゆ チキンつぶし煮 キャベツ小松菜つぶし煮 ゆし豆腐 果物	軟飯 チキンきざみ煮 キャベツ小松菜きざみ煮 ゆし豆腐 果物	全がゆ 人参ブロッコリーつぶし煮 キャベツスープ	軟飯 人参ブロッコリー煮 キャベツスープ
月	(主な材料)米 鶏肉 ゆし豆腐 キャベツ 小松菜 みかん			(主な材料)米 人参 ブロッコリー キャベツ	
15	10倍がゆ ポテトペースト すまし汁	全がゆ 白身魚煮 野菜ポテトつぶし煮 玉葱スープ 果物	軟飯 白身魚煮 野菜ポテト煮 玉葱スープ 果物	全がゆ 人参大根つぶし煮 ブロッコリースープ	軟飯 人参大根煮 ブロッコリースープ
火	(主な材料)米 じゃが芋 白身魚 人参 ブロッコリー 玉葱 りんご			(主な材料)米 人参 大根 ブロッコリー	
16	10倍がゆ ホウレン草ペースト すまし汁	全がゆ チキンつぶし煮 人参白菜つぶし煮 ホウレン草スープ 果物	軟飯 チキンきざみ煮 人参白菜煮 ホウレン草みそ汁 果物	煮込み野菜うどん 白菜スープ	煮込み野菜うどん 白菜スープ
水	(主な材料)米 鶏肉 豆腐 人参 白菜 ホウレン草 いちご			(主な材料)うどん 人参 ホウレン草 白菜	
17	10倍がゆ 大根すり流し すまし汁	全がゆ 白身魚煮 野菜つぶし煮 大根スープ 果物	軟飯 白身魚煮 野菜煮 大根みそ汁 果物	全がゆ かぼちゃつぶし煮 玉葱スープ	軟飯 かぼちゃ煮 玉葱スープ
木	(主な材料)米 白身魚 人参 玉葱 キャベツ 大根 バナナ			(主な材料)米 かぼちゃ 玉葱	
18	10倍がゆ ポテトペースト すまし汁	パンがゆ 煮込みハンバーグ ポテトブロッコリーつぶし煮 ミネステローネ 果物	パン 煮込みハンバーグ ポテトブロッコリー煮 ミネステローネ 果物	しらすおじや キャベツつぶし煮 ブロッコリースープ	しらすおじや キャベツ煮 ブロッコリースープ
金	(主な材料)米 マカロニ じゃが芋 鶏ひき肉 ブロッコリー 人参 玉葱 キャベツ トマト りんご			(主な材料)米 しらす キャベツ ブロッコリー	
19	10倍がゆ 豆腐ペースト すまし汁	全がゆ チキン野菜つぶし煮 ホウレン草つぶし煮 ゆし豆腐 果物	軟飯 チキン野菜煮 ホウレン草きざみ煮 ゆし豆腐 果物	芋おじや	芋おじや
土	(主な材料)米 鶏肉 ゆし豆腐 人参 玉葱 ホウレン草 バナナ			(主な材料)米 さつま芋	
21	10倍がゆ ポテトペースト すまし汁	全がゆ チキン人参ポテトつぶし煮 豆腐ホウレン草つぶし煮 キャベツスープ 果物	軟飯 チキン人参ポテト煮 豆腐ホウレン草煮 キャベツスープ 果物	全がゆ キャベツホウレン草つぶし煮 人参スープ	軟飯 キャベツホウレン草煮 人参スープ
月	(主な材料)米 じゃが芋 鶏肉 豆腐 人参 ホウレン草 キャベツ みかん			(主な材料)米 キャベツ ホウレン草 人参	
22	10倍がゆ 人参ペースト すまし汁	全がゆ 白身魚煮 人参大根つぶし煮 白菜スープ 果物	軟飯 白身魚煮 人参大根煮 白菜みそ汁 果物	煮込み野菜うどん 大根スープ	煮込み野菜うどん 大根スープ
火	(主な材料)米 白身魚 豆腐 人参 大根 白菜 ホウレン草 りんご			(主な材料)うどん 人参 キャベツ ホウレン草 大根	
23	天皇誕生日(休園)				
水					
24	10倍がゆ 豆腐ペースト すまし汁	全がゆ チキン野菜つぶし煮 ホウレン草ポテトつぶし煮 豆腐スープ 果物	軟飯 チキン野菜煮 ホウレン草ポテト煮 豆腐スープ 果物	パンがゆ トマトつぶし煮 プレーンヨーグルト	パン トマト煮 プレーンヨーグルト
木	(主な材料)米 じゃが芋 鶏肉 豆腐 人参 玉葱 ホウレン草 バナナ			(主な材料)パン ヨーグルト トマト	
25	10倍がゆ 人参ペースト すまし汁	全がゆ チキンつぶし煮 人参ブロッコリーつぶし煮 野菜スープ 果物	軟飯 チキンきざみ煮 人参ブロッコリー煮 野菜スープ 果物	全がゆ 大根つぶし煮 ホウレン草スープ	軟飯 大根煮 ホウレン草スープ
金	(主な材料)米 鶏肉 人参 ブロッコリー 玉葱 キャベツ りんご			(主な材料)米 大根 ホウレン草	
26	10倍がゆ かぼちゃペースト すまし汁	煮込み野菜うどん チキンかぼちゃつぶし煮 すまし汁 果物	煮込み野菜うどん チキンかぼちゃ煮 すまし汁 果物	人参おじや	人参おじや
土	(主な材料)うどん 鶏肉 玉葱 人参 キャベツ かぼちゃ バナナ			(主な材料)米 人参	
28	10倍がゆ 豆腐ペースト すまし汁	全がゆ チキンつぶし煮 人参キャベツつぶし煮 小松菜スープ 果物	軟飯 チキンきざみ煮 人参キャベツ煮 小松菜みそ汁 果物	全がゆ 小松菜さつま芋つぶし煮 キャベツスープ	軟飯 小松菜さつま芋煮 キャベツスープ
月	(主な材料)米 鶏肉 豆腐 人参 キャベツ 小松菜 みかん			(主な材料)米 さつま芋 小松菜 キャベツ	

※ 厚生労働省『授乳・離乳の支援ガイド』に沿って離乳食を進めます。

※ 献立は月齢ごとの目安です。使用食品、調理形態、分量など、個人差を考慮しながら進めます。

※ 離乳の完了は1歳から1歳6ヶ月です。進み具合をみながら、幼児食へ移行していきます。