

2023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	くあか> 血や肉をつくる	くきいろ> 熱や力になる	くみどり> 体の調子を整える	おやつ	
1日	水	強化あわごはん 納豆みそ 煮付け かりかり胡瓜 ワカメスープ 果物	納豆 三枚肉 生揚げウインナー チーズ 牛乳	米 あわ 砂糖 油 ふ パン バター	しょうが ねぎ 大根 人参 チンゲン菜 胡瓜 わかめ 玉葱 ピーマン みかん	保育乳 ピザトースト	
2日	木	麦ごはん さばのカレー焼き ひじきの煮物 白菜の豚汁 果物	さば ちくわ 油揚げ 豚肉 生クリーム 牛乳	米 押麦 片栗粉 油 砂糖 バター さつま芋	ひじき 人参 にはら こんにゃく 玉葱 白菜 ねぎ りんご	保育乳 スイートポテト	
3日	金	(節分)赤鬼ライス チキンから揚げ お浸し アーサ汁 果物	ウインナー 鶏肉 豆腐 おから 卵 牛乳	米 油 片栗粉 小麦粉 砂糖 バター ごま	人参 玉葱 ピーマン んにく マッシュルーム缶 ほうれん草 白菜 あおさ いちご	保育乳 おからクッキー	
4日	土	和風スパゲティー ブロッコリーおほか和え ゆし豆腐 果物	豚肉 ゆし豆腐 しらす 牛乳	スパゲッティ 油 米	んにく 玉葱 人参 ピーマン しめじ ブロッコリー ねぎ 青のり バナナ	保育乳 じゃこおにぎり	
6日	月	強化あわごはん 豚肉洋風照焼 白菜春雨炒め 大根のみそ汁 果物	豚肉 油揚げ 卵 牛乳	米 あわ 砂糖 春雨 小麦粉 油	んにく 白菜 人参 ピーマン 大根 わかめ ねぎ かぼちゃ いんげん みかん	保育乳 かぼちゃかき揚げ	
7日	火	野菜肉そば きびなご唐揚げ からしな和え 果物	豚肉 きびなご 豆腐 ツナ缶 油揚げ 豆乳	沖縄そば 油 片栗粉 米 砂糖	人参 キャベツ きくらげ からしな ひじき バナナ	豆乳 いなり寿司	
8日	水	ふりかけごはん 豆腐チャンプルー もずくの酢の物 ソーキ汁 果物	豆腐 ツナ缶 豚ソーキ 卵 牛乳	米 押麦 油 砂糖 小麦粉 さつま芋	人参 キャベツ もやし ピーマン もずく 胡瓜 大根 レタス こんぶ りんご	保育乳 芋蒸しカステラ	
9日	木	黒米ごはん 魚天ぷら 筑前煮 白菜みそ汁 果物	キング 鶏肉 油揚げウインナー 牛乳	米 黒米 小麦粉 油 じゃが芋 砂糖 パン マヨネーズ	青のり 人参 れんこん たけのこ ごぼう 乾しいたけ いんげん 白菜 えのき ねぎ 胡瓜 いちご	保育乳 ホットドック	
10日	金	チキンカレー ひじきの中華和え チンゲン菜スープ 果物	鶏肉 ハム 卵 牛乳 チーズ	米 押麦 じゃが芋 油 小麦粉 ふ ホットケーキMix	人参 玉葱 ブロッコリー セロリ マッシュルーム缶 ひじき 胡瓜 もやしピーマン チンゲン菜りんご	保育乳 ホウレン草ホットケ-キ	
11日	土	建国記念の日(休園)					
13日	月	親子丼 春雨の酢の物 冬瓜のみそ汁 果物	鶏肉 卵 ちくわ 牛乳	米 押麦 油 砂糖 春雨 さつま芋	玉葱 人参 乾しいたけ チンゲン菜 胡瓜 きくらげ 冬瓜 わかめ ねぎ みかん	保育乳 ふかし芋	
14日	火	鶏ごぼうめし 鮭のキャロット焼き ナムル ゆし豆腐 果物	鶏肉 さけ ゆし豆腐 牛乳	米 油 マヨネーズ 砂糖 ごま 小麦粉	ごぼう 人参 ひじき 乾しいたけ もやし こまつな 赤ピーマン ねぎ りんご	保育乳 プアマンケーキ	
15日	水	(お誕生会)麦ごはん レバーフライ 中華風野菜炒め そうめん汁 果物	豚レバー ツナ缶 チーズ 牛乳	米 押麦 パン粉 油 砂糖 そうめん パン マヨネーズ	んにく 人参 玉葱 もやし キャベツ ピーマン ねぎ コーン缶 バナナ	保育乳 誕生ケーキ 	
16日	木	強化あわごはん 豆腐の野菜あんかけ きんぴらごぼう 魚汁 果物	豆腐 キング ハム 生クリーム チーズ 牛乳	米 あわ 片栗粉 油 ごま バター マカロニ 小麦粉	えのき ピーマン ごぼう 人参 大根 ねぎ 玉葱 しめじ いちご	保育乳 マカロニグラタン	
17日	金	なすのミートスパゲティー チーズ 切干大根サラダ コーンスープ 果物	豚ひき肉 チーズ 鶏肉 豆乳	スパゲッティ 油 砂糖 ごま 米	人参 玉葱 乾しいたけ なす しめじ トマト缶 切干大根 胡瓜 コーン缶 キャベツ もずく りんご	豆乳 もずく雑炊	
18日	土	菜飯 厚揚げの煮付け スライストマト 果物	鶏肉 卵 生揚げ 牛乳	米 油 パン	からしな 人参 乾しいたけ しょうが トマト バナナ	保育乳 ぶどうパン	
20日	月	雑穀ごはん 肉じゃがが 納豆和え もずくスープ 果物	豚肉 納豆 豆腐 粉チーズ 牛乳	米 雑穀 じゃが芋 油 砂糖 バター 小麦粉	人参 玉葱 乾しいたけ 白滝 いんげん こまつな のり もずく ねぎ みかん	保育乳 チーズサブレ	
21日	火	玄米ごはん さばの甘酢焼き 白菜おほか和え クープイリチー 大根のみそ汁 果物	さば 豚肉 油揚げ 豆乳 牛乳 きな粉	米 玄米 砂 糖 片栗粉 油 芋くず タピオカ	白菜 昆布 乾しいたけ 人参 こんにゃく 大根 わかめ ねぎ バナナ	保育乳 豆乳くずもち	
22日	水	 お弁当会 (お弁当のしみだね!)					保育乳 お楽しみおやつ会
23日	木	天皇誕生日(休園)					
24日	金	あわごはん きのごハンバーグ ゆで ブロッコリー ポテトサラダ 野菜スー プ ヨーグルト	豚ひき肉 豆腐 ベーコン 牛乳 ヨーグルト	米 あわ パン粉 片栗粉 じゃが芋 マヨネーズ	玉葱 しめじ ブロッコリー 人参 胡瓜 セロリ キャベツ いちご	保育乳 ホットケーキ	
25日	土	ソース焼きそば からしな和え ワカメスープ 果物	豚肉 豆腐 ツナ缶 さけ 牛乳	焼きそば 油 ふ 米	人参 玉葱 キャベツ もやし ピーマン 乾しいたけ からしな わかめ のり バナナ	保育乳 鮭おにぎり	
27日	月	ハヤシライス 白菜ツナサラダ チンゲン菜とえのきのスープ 果物	牛肉 ツナ缶 煮干し 牛乳	米 じゃが芋 油 小麦粉 ごま ふ マヨネーズ バター	人参 玉葱 セロリ いんげん マッシュルーム缶 白菜 えのき チンゲン菜 りんご	保育乳 ふのラスク かりかり煮干し	
28日	火	強化玄米ごはん 鮭の香味焼き 大根そば煮 ほうれん草みそ汁 果物	さけ 鶏ひき肉 油揚げ 卵 牛乳	米 玄米 砂糖 油 片栗粉 小麦粉 バター	しょうが 大根 人参 にはら ほうれん草 玉葱 みかん	保育乳 プレーンドーナツ	

☆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)	
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 大根すり流し すまし汁	全がゆ チキン人参大根つぶし煮 胡瓜おろし煮 チンゲン菜スープ 果物	軟飯 チキン人参大根煮 胡瓜きざみ煮 チンゲン菜スープ 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
水	(主な材料)米 鶏肉 人参 大根 胡瓜 チンゲン菜 みかん			(主な材料)パン ヨーグルト トマト	
2	10倍がゆ 人参ペースト すまし汁	全がゆ 白身魚煮 人参ブロッコリーつぶし煮 白菜スープ 果物	軟飯 白身魚煮 人参ブロッコリー煮 白菜みそ汁 果物	全がゆ 白菜さつま芋つぶし煮 玉葱スープ	軟飯 白菜さつま芋煮 玉葱スープ
木	(主な材料)米 白身魚 人参 ブロッコリー 白菜 りんご			(主な材料)米 さつま芋 白菜 玉葱	
3	10倍がゆ 豆腐ペースト すまし汁	人参おじや チキンつぶし煮 ほうれん草白菜つぶし煮 豆腐スープ 果物	人参おじや チキンきざみ煮 ほうれん草白菜きざみ煮 豆腐スープ 果物	煮込み野菜うどん すまし汁	煮込み野菜うどん すまし汁
金	(主な材料)米 鶏肉 豆腐 人参 ほうれん草 白菜 いちご			(主な材料)うどん 人参 白菜 ほうれん草	
4	10倍がゆ 人参ペースト すまし汁	煮込み野菜スパゲティ ブロッコリーつぶし煮 ゆし豆腐 果物	煮込み野菜スパゲティ ブロッコリー煮 ゆし豆腐 果物	しらすおじや	しらすおじや
土	(主な材料)スパゲティ ゆし豆腐 人参 玉ねぎ ブロッコリー パナナ			(主な材料)米 しらす	
6	10倍がゆ 大根すり流し すまし汁	全がゆ チキンつぶし煮 人参白菜つぶし煮 大根スープ 果物	軟飯 チキンきざみ煮 人参白菜煮 大根みそ汁 果物	全がゆ かぼちゃつぶし煮 白菜スープ	軟飯 かぼちゃ煮 白菜スープ
月	(主な材料)米 鶏肉 人参 白菜 大根 みかん			(主な材料)米 かぼちゃ ブロッコリー	
7	10倍がゆ 人参ペースト すまし汁	全がゆ 白身魚煮 人参キャベツつぶし煮 豆腐スープ 果物	軟飯 白身魚煮 人参キャベツ煮 豆腐スープ 果物	煮込み野菜うどん すまし汁	煮込み野菜うどん すまし汁
火	(主な材料)米 白身魚 豆腐 人参 キャベツ パナナ			(主な材料)うどん 人参 キャベツ	
8	10倍がゆ 大根すり流し すまし汁	全がゆ チキン胡瓜おろし煮 豆腐野菜つぶし煮 大根スープ 果物	軟飯 チキン胡瓜おろし煮 豆腐野菜煮 大根スープ 果物	全がゆ 人参さつま芋つぶし煮 キャベツスープ	軟飯 人参さつま芋煮 キャベツスープ
水	(主な材料)米 鶏肉 豆腐 胡瓜 人参 キャベツ 大根 りんご			(主な材料)米 さつま芋 人参 キャベツ	
9	10倍がゆ ポテトペースト すまし汁	全がゆ 白身魚煮 人参ポテつぶし煮 白菜スープ 果物	軟飯 白身魚煮 人参ポテト煮 白菜みそ汁 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
木	(主な材料)米 ジャガイモ 白身魚 人参 白菜 いちご			(主な材料)パン ヨーグルト トマト	
10	10倍がゆ 人参ペースト すまし汁	全がゆ チキン野菜ポテつぶし煮 胡瓜おろし煮 チンゲン菜スープ 果物	軟飯 チキン野菜ポテト煮 胡瓜きざみ煮 チンゲン菜スープ 果物	全がゆ 玉葱ほうれん草つぶし煮 人参スープ	軟飯 玉葱ほうれん草煮 人参スープ
金	(主な材料)米 ジャガイモ 鶏肉 人参 玉葱 胡瓜 チンゲン菜 りんご			(主な材料)米 玉葱 ほうれん草 人参	
11 土	建国記念の日(休園)				

※ 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。

離乳食献立表②

回食	1回食(午前)			軽食(午後)	
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	舌でつぶせる固さ	歯ぐきでつぶせる固さ	舌でつぶせる固さ	歯ぐきでつぶせる固さ
目安	ヨーグルト状	絹ごし豆腐位(つぶつぶ)	バナナ位(荒みじん切り)	豆腐位(つぶつぶ)	バナナ位(荒みじん切り)
13	10倍がゆ 冬瓜すり流し すまし汁	全がゆ チキン野菜つぶし煮 胡瓜おろし煮 冬瓜スープ 果物	軟飯 チキン野菜煮 胡瓜きざみ煮 冬瓜みそ汁 果物	全がゆ 人参さつま芋つぶし煮 チンゲン菜スープ	軟飯 人参さつま芋煮 チンゲン菜スープ
月	(主な材料)米 鶏肉 人参 玉葱 チンゲン菜 胡瓜 冬瓜 みかん			(主な材料)米 さつま芋 人参 チンゲン菜	
14	10倍がゆ 豆腐ペースト すまし汁	人参おじや 白身魚煮 小松菜つぶし煮 ゆし豆腐 果物	人参おじや 白身魚煮 小松菜きざみ煮 ゆし豆腐 果物	全がゆ かぼちゃつぶし煮 小松菜スープ	軟飯 かぼちゃ煮 小松菜スープ
火	(主な材料)米 白身魚 ゆし豆腐 人参 小松菜 りんご			(主な材料)米 かぼちゃ 小松菜	
15	10倍がゆ 人参ペースト すまし汁	全がゆ チキンつぶし煮 野菜つぶし煮 そうめん汁 果物	軟飯 チキンきざみ煮 野菜煮 そうめん汁 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
水	(主な材料)米 そうめん 鶏肉 人参 キャベツ バナナ			(主な材料)パン ヨーグルト トマト	
16	10倍がゆ 大根すり流し すまし汁	全がゆ 白身魚煮 人参大根つぶし煮 豆腐スープ 果物	軟飯 白身魚煮 人参大根煮 豆腐スープ 果物	マカロニ野菜つぶし煮 すまし汁	マカロニ野菜煮 すまし汁
木	(主な材料)米 白身魚 豆腐 人参 大根 いらちご			(主な材料)マカロニ 人参 玉葱	
17	10倍がゆ 人参ペースト すまし汁	なす煮込みスパゲティ 胡瓜おろし煮 キャベツスープ 果物	なす煮込みスパゲティ 胡瓜きざみ煮 キャベツスープ 果物	人参おじや キャベツつぶし煮 玉葱スープ	人参おじや キャベツ煮 玉葱スープ
金	(主な材料)スパゲティ 鶏ひき肉 人参 玉葱 なす 胡瓜 キャベツ りんご			(主な材料)米 人参 キャベツ 玉葱	
18	10倍がゆ 豆腐ペースト すまし汁	全がゆ チキン人参つぶし煮 トマトつぶし煮 すまし汁	軟飯 チキン人参きざみ煮 トマト煮 すまし汁	トマトおじや	トマトおじや
土	(主な材料)米 鶏肉 人参 トマト バナナ			(主な材料)米 トマト	
20	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 豆腐スープ 果物	軟飯 チキン野菜ポテト煮 小松菜きざみ煮 豆腐スープ 果物	全がゆ 人参大根つぶし煮 小松菜スープ	軟飯 人参大根煮 小松菜スープ
月	(主な材料)米 ジャガイロ 鶏肉 豆腐 人参 玉葱 小松菜 みかん			(主な材料)米 人参 大根 小松菜	
21	10倍がゆ 大根すり流し すまし汁	全がゆ 白身魚煮 人参白菜つぶし煮 大根スープ 果物	軟飯 白身魚煮 人参白菜煮 大根みそ汁 果物	煮込み野菜うどん すまし汁	煮込み野菜うどん すまし汁
火	(主な材料)米 白身魚 人参 白菜 大根 バナナ			(主な材料)うどん 人参 白菜	
22	 お弁当会			お楽しみおやつ会	
水	天皇誕生日(休園)				
23	天皇誕生日(休園)				
木	天皇誕生日(休園)				
24	10倍がゆ ポテトペースト すまし汁	全がゆ 煮込みハンバーグ ポテトブロッコリーつぶし煮 野菜スープ 果物	軟飯 煮込みハンバーグ ポテトブロッコリー煮 野菜スープ 果物	全がゆ 人参キャベツつぶし煮 ブロッコリースープ	軟飯 人参キャベツ煮 ブロッコリースープ
金	(主な材料)米 ジャガイロ 鶏ひき肉 豆腐 ブロッコリー 人参 玉葱 キャベツ りんご			(主な材料)米 人参 キャベツ ブロッコリー	
25	10倍がゆ 豆腐ペースト すまし汁	煮込み野菜うどん 豆腐ほうれん草つぶし煮 すまし汁 果物	煮込み野菜うどん 豆腐ほうれん草煮 すまし汁 果物	キャベツおじや	キャベツおじや
土	(主な材料)うどん 豆腐 人参 玉葱 キャベツ ほうれん草 バナナ			(主な材料)米 キャベツ	
27	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 白菜つぶし煮 すまし汁 果物	軟飯 チキン野菜ポテト煮 白菜きざみ煮 すまし汁 果物	全がゆ かぼちゃつぶし煮 白菜スープ	軟飯 かぼちゃ煮 白菜スープ
月	(主な材料)米 ジャガイロ 鶏肉 人参 玉葱 白菜 りんご			(主な材料)米 かぼちゃ 白菜	
28	10倍がゆ 大根すり流し すまし汁	全がゆ 白身魚煮 大根そぼろつぶし煮 ほうれん草スープ 果物	軟飯 白身魚煮 大根そぼろ煮 ほうれん草みそ汁 果物	全がゆ 人参ほうれん草つぶし煮 大根スープ	軟飯 人参ほうれん草煮 大根スープ
火	(主な材料)米 白身魚 鶏ひき肉 大根 人参 ほうれん草 玉葱 みかん			(主な材料)米 人参 ほうれん草 大根	

※ 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。