

2月 食育だより

乳幼児食

★ おもちゃあそびでお箸の練習

お箸を使うためには、手指が発達しているかどうか大切なポイントです。
おもちゃなどの遊びを通じて、お箸を使うために必要な手指の能力を鍛えましょう。

鉛筆を持ってお絵描き



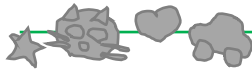
お箸を持つ前に、まずは鉛筆を正しく持てるように教えてあげましょう。
字や絵が描ける必要はないので、線や円で好きなものを書くだけでも練習になります。
クレヨンより細いので、初めは難しいかもしれませんが、遊びの中で少しずつ上手になっていきます。

ハサミを使った工作



ハサミで紙を切るのもお箸の練習につながります。
利き手でハサミを、反対の手で紙を持ち、連続して切れるようになると両手を使った作業が出来るようになります。
安全に気をつけて、幼児用のものを選び、ハサミを使うときは目を離さないでください。

粘土あそび



指先を使って粘土をちぎったり、丸めたり、つぶしたりして遊びましょう。
形を作ることはまだ難しいため、粘土の感触を楽しむだけでも十分です。



折り紙あそび



紙を折ってさまざまな形を作っていく折り紙は手先の器用さや思考力、集中力を養う効果があります。
折り紙には、難易度があるため、お子さんの成長に合わせてさまざまな形に挑戦してみると良いでしょう。

ちーこ先生の SDGs レシピ

万能ナムルダレ2種を使って「フライパンビビンバ」



材料(2~3人前)

	炊いたご飯	お茶碗2杯分
	ごま油	小さじ1
	~人参ともやしの酢ナムル~	
	もやし	1袋(200g)
	人参	1/2本(75g)
	すりごま	大さじ3
A	酢・ごま油	各大さじ1
	薄口しょうゆ	大さじ1/2
	砂糖	大さじ1/2
	~玉ねぎ肉味噌~	
	玉ねぎ	1/2個(100g)
	豚ひき肉	100g
B	米みそ	大さじ1
	薄口しょうゆ	小さじ1
	砂糖	小さじ1
	~緑野菜のナムル~	
	葉物野菜	1袋(200g) (小松菜・ほうれん草・菊菜など)
C	塩麹	大さじ1/2
	ごま油	大さじ1/2



osaka food style
★★★★★

今月のレシピは、凍りそうな寒さにも、強い風にも負けず、病気を撃退する力がある色の濃い野菜をたくさん食べられる「ビビンバ」をご紹介します。
家庭に残っている食材を「ナムル」という和え物にして食べる「ビビンバ」はSDGsの発想とよく似ています。
おうちに今ある食材を「ナムル」にして、野菜をたくさん食べて寒い冬を乗り切ってください。

■作り方■

- 人参は皮をむき、5mm幅の短冊切りにする。
玉ねぎは1cm角に切る。
- フライパンに人参ともやしを入れ、水50ccを注いで蓋をする。強火で5分蒸す。
- 蓋を開け、人参ともやしをザルに取り出す。冷めたら、ペーパータオルで水気をとる。Aで和える。フライパンは洗わず、次の料理に使う。
- フライパンに豚肉、玉ねぎの順番に広げのせ、水を大さじ1入れる。
蓋をして中火で3分蒸す。蓋を開け、火を消す。Bを入れて全体を大きく混ぜる。
水気を飛ばすように、中火にかけて1~2分混ぜながら煮詰める。
- 葉物野菜は茹でて、しっかり水気を絞る。食べやすい大きさに切り、Cで和える。
- フライパンを温め、ごま油をひき、ご飯を広げる。
中火で2分、ご飯を焼いたら、2種類のナムル、玉ねぎ肉みそをのせる。

食べる際はご飯に具をなじませるように、全体を大きく混ぜ、小皿によそっていただく。ニンニクなどが入っていないため、大人は七味唐辛子やコチュジャンを加え、辛さをお好みで足して調整する。

2月 食育だより

離乳食

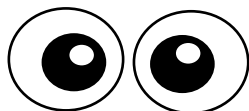
★ 手づかみ食べについて

離乳後期（9～11か月ごろ）になると、赤ちゃんは自分から食べ物を手でつかんで口に運ぶようになります。この時期にたくさん手づかみ食べをさせてあげると、のちのちスプーンやフォークを上手に持てたり、食への関心が増して、なんでも食べられるようになったりと赤ちゃんの成長に嬉しいことがたくさんあると言われています。

手づかみ食べは、目・手・口の協調運動に関わっています。

自分の口にどれくらいの食べ物が入るか、柔らかさや固さを認識し、どれくらいの力加減で持てばいいかを学んでいきます。

目で見る



食べ物の色や形を認識します

手で触れる



温度や固さを確認します

指でつまむ

口に運ぶ



食べる量や、口までの距離を認識します

口の中でモグモグ、カミカミする



口に入れて固さや味を確認します

始めたころは、食べ物を手でつかんで口に運んでも実際に口に入るのはちょっとだけ。床に落ちたり、手や服が汚れたり。ちょっと大変ですが、赤ちゃんの成長に手づかみ食べは欠かせないものです。手づかみ食べは、五感をフルに使います。五感を使うことで脳を広範囲に刺激し、感覚機能や運動機能、認知力などが身についていきます。

おすすめメニュー

手づかみ食べは、口どけの良い赤ちゃんせんべいなどから始めましょう。

野菜なら、柔らかくゆでた人参や大根、さつまいも、ブロッコリーなどを手でつかみやすいスティック状にしてください。

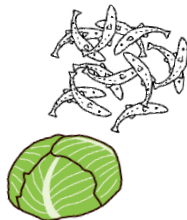
慣れてきたら、手でつかめるサイズのおにぎりや混ぜて焼くだけのお好み焼き、塗って焼くだけのトーストなど簡単にシンプルなメニューがお勧めです。

しらす入りお好み焼き



〈材料（1食分）〉

しらす	15g
キャベツ	30g
小麦粉	大さじ2
水	大さじ1と1/2
しょうゆ	少々



【作り方】

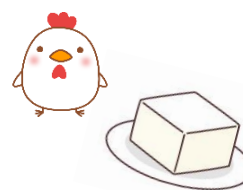
- ①しらすは水洗いして塩抜きし水気を切る。
- ②キャベツは粗みじんに切る。
- ③ボウルに小麦粉、水、①、②を入れ混ぜ合わせる。
- ④薄く油を塗った耐熱皿に広げ、ふんわりラップをして電子レンジ（600W）で1分半加熱し、そのまま3分蒸らす。
- ⑤表面に薄くしょうゆを塗り、食べやすい大きさに切る。

鶏つくね



〈材料（1食分）〉

鶏ひき肉	15g
豆腐	15g
片栗粉	小さじ1/3
しょうゆ	少々



※柔らかくゆでて刻んだ野菜を入れてもOK

【作り方】

- ①鶏ひき肉、豆腐、片栗粉をポリ袋に入れ、よく混ぜる。
- ②薄く油を塗った耐熱皿に手づかみしやすい大きさに丸めて並べ、ふんわりラップをかけ電子レンジ（600W）で1分加熱し薄くしょうゆを塗る。

2023年2月ランチメニュー(前半)～乳児～

なないろ保育園

日	曜日	献立名			栄養価	使っている主な材料				10時おやつ材料			
		昼食	10時のおやつ	3時のおやつ		赤色の食品	緑色の食品	黄色の食品	その他	3時おやつ材料			
1	水	ごはん	牛乳	きな粉マカロニ	1食分 - 466kcal	豚肉,かまぼこ	ちやく,青のり粉	米	鶏ガラスープ,うすくちしょうゆ,酒,塩	牛乳			
		八宝菜		牛乳	1食分 18.8g						モヤシ,ピーマン,はくさい,人参,たまねぎ,椎茸	キャノーラ油,片栗粉,ごま油	マカロニ,きな粉,きび砂糖,塩
		竹輪の甘辛炒め									土生姜	キャノーラ油	牛乳
		玉子入り中華コーンスープ									人参	片栗粉	牛乳
2	木	ごはん	牛乳	スイートポテト	1食分 - 506kcal	鶏肉	小松菜,はくさい,人参	米	鶏ガラスープ,うすくちしょうゆ,酒,塩	牛乳			
		鶏肉のマーレド 焼き		牛乳	1食分 17.1g						マーレド,じゃがいも	こいくちしょうゆ,塩	さつま芋,きび砂糖,バター,牛乳
		小松菜のお浸し									豆腐,味噌	たまねぎ,青ねぎ	牛乳
		味噌汁										出汁	牛乳
3	金	おにっこライス	牛乳	ブルーケーキ	1食分 - 550kcal	鮭フレーク,刻みのり,ウインナー,黒豆	たまねぎ,人参,コーン,人参	米,キャノーラ油	うすくちしょうゆ,塩,ブイヨン	牛乳			
		花野菜サラダ		牛乳	1食分 16.8g						ブロッコリー,カリフラワー,人参	キャノーラ油,きび砂糖	小麦粉,ベーキングパウダー,きび砂糖
		スープ									ウインナー	キャベツ,もやし	キャノーラ油,豆乳,種抜きブルー
												ブイヨン,うすくちしょうゆ,塩,水	牛乳
6	月	ハヤシライス	牛乳	ココアヨーグルト	1食分 - 582kcal	豚肉	人参,たまねぎ,パセリ	米,アマランサス,じゃがいも,キャノーラ油	ケチャップ,水	牛乳			
		マカロニサラダ		ソフトおせんべい	1食分 16.2g						ハヤシルウ	ヨーグルト	
		黄桃缶		お茶							マカロニ,マヨドレ	鉄分入りソフトおせんべい	
												お茶	
7	火	麦ごはん	牛乳	麩のラスク	1食分 - 410kcal	たら	土生姜,青ねぎ,小松菜	米,押麦	うすくちしょうゆ,本みりん,酒	牛乳			
		白身魚の香味焼き		牛乳	1食分 17.1g						白ごま	麩,キャノーラ油,きび砂糖	
		和風サラダ									ツナ缶	キャノーラ油,きび砂糖	牛乳
		味噌汁									うすあげ,味噌	大根,人参,青ねぎ	出汁
8	水	☆お弁当日☆	牛乳	フレンチトースト	1食分 - 183kcal					牛乳			
				牛乳	1食分 8.4g				食パン,豆乳,卵,きび砂糖				
									牛乳				
9	木	ごはん	牛乳	お好み焼き	1食分 - 454kcal	豚肉	たまねぎ,キャベツ,人参,にら,土生姜	米	こいくちしょうゆ,酒	牛乳			
		豚肉の生姜炒め		お茶	1食分 19.9g						きび砂糖,キャノーラ油	豚ミンチ,キャベツ,青ねぎ,小麦粉	
		切干大根の酢の物									きび砂糖	出汁,キャノーラ油,とんかつソース	
		豆乳味噌汁									ほうれん草	マヨドレ,青のり粉,糸かつお	
10	金	ごはん	牛乳	クラッカーサンド	1食分 - 563kcal	牛肉,豆腐	はくさい,たまねぎ,人参,青ねぎ	米	こいくちしょうゆ,酒,本みりん,出汁	牛乳			
		すき焼き風煮		牛乳	1食分 17.3g						こんにゃく,麩,キャノーラ油,きび砂糖	クラッカー,いちごジャム	
		大学かぼちゃ									南瓜	こいくちしょうゆ	牛乳
		赤だし									わかめ,赤みそ	出汁	
13	月	ごはん	牛乳	黒糖蒸しパン	1食分 - 516kcal	鶏肉	ブロッコリー	米	酒,塩麴,塩	牛乳			
		鶏肉の塩麴焼き		牛乳	1食分 18.6g						マヨドレ,白ごま,きび砂糖	小麦粉,ベーキングパウダー,黒砂糖	
		ひじきサラダ									味噌	ほうれん草,たまねぎ	キャノーラ油,豆乳,水
		味噌汁										出汁	牛乳
14	火	カレーライス	牛乳	豆乳きな粉餅	1食分 - 629kcal	豚肉	人参,たまねぎ	米,アマランサス,じゃがいも	水	牛乳			
		ハートのクロック		牛乳	1食分 18.1g						カレールーウ,キャノーラ油	豆乳,きび砂糖,片栗粉,きな粉	
											ハートのクロック,キャノーラ油	きび砂糖	
		りんご									りんご	牛乳	

2023年2月ランチメニュー(後半)～乳児～

なないろ保育園

日	曜日	献立名			栄養価	使っている主な材料				10時おやつ材料
		昼食	10時のおやつ	3時のおやつ		赤色の食品	緑色の食品	黄色の食品	その他	3時おやつ材料
15	水	ごはん	牛乳	プリン	1種目 - 396kcal	ホキ	土生姜,小松菜	米	出汁,こいくちしょうゆ,酒,本みりん	牛乳
		白身魚の煮付け		いよかん	蛋白質 15.2g					きび砂糖
		人参しりしり		お茶		ツナ缶	人参,コーン	キャノー油	酒,うすくちしょうゆ,塩	いよかん
		味噌汁				味噌	大根,青ねぎ	さつま芋	出汁	お茶
16	木	ごはん	牛乳	ぼたぼた焼き	1種目 - 548kcal	鶏肉,豆乳,味噌,チーズ	ほうれん草,白ねぎ,たまねぎ,パセリ	米	塩	牛乳
		豆乳味噌グラタン		ラムネ	蛋白質 17.2g					マカロニ,じゃがいも,小麦粉,キャノー油
		ブロッコリーサラダ		牛乳		ブロッコリー,人参	マヨドレ	塩	塩	ラムネ
		スープ				大根,キャベツ		ブイヨン,うすくちしょうゆ,塩,水		牛乳
17	金	ごはん	牛乳	フライドポテト	1種目 - 491kcal	サバ	南瓜	米	酒,塩,水	牛乳
		さばのごまだれ焼き		牛乳	蛋白質 18.4g					きび砂糖,白ごま,白ごま
		小松菜の煮浸し				豆腐,わかめ,味噌	小松菜,はくさい,人参	きび砂糖	出汁,うすくちしょうゆ	牛乳
		味噌汁						出汁	出汁	
20	月	アマランサスごはん	牛乳	ココアヨーグルト	1種目 - 458kcal	ししゃも	パセリ,いんげん	米,アマランサス	塩	牛乳
		ししゃものパン粉焼き		ソフトおせんべい	蛋白質 18.7g					パン粉,キャノー油
		高野豆腐煮		お茶		高野豆腐	人参,グリーンピース	きび砂糖	出汁,塩,うすくちしょうゆ	鉄分入りソフトおせんべい
		味噌汁				味噌	たまねぎ,小松菜		出汁	お茶
21	火	ごはん	牛乳	じゃこマヨトースト	1種目 - 488kcal	牛肉,厚あげ,味噌	たまねぎ,人参,青ねぎ	米	出汁,こいくちしょうゆ,酒,本みりん	牛乳
		牛肉と厚揚げの味噌煮		牛乳	蛋白質 20.3g					こんにやく,きび砂糖
		いんげんのごま和え				わかめ	いんげん,人参	白ごま,きび砂糖	出汁,塩,うすくちしょうゆ	牛乳
		すまし汁					えのき		出汁	
22	水	パコとほうれん草のガクゲイ	牛乳	かやくおにぎり	1種目 - 463kcal	カットベーコン	たまねぎ,人参,しめじ,ほうれん草	スパゲティ,キャノー油,バター	塩	牛乳
		ポテトサラダ		お茶	蛋白質 14.1g					人参,きゅうり
		スープ				豆腐	はくさい,コーン		ブイヨン,うすくちしょうゆ,塩,水	うすくちしょうゆ,昆布
										お茶
24	金	☆お誕生日会☆	牛乳	ガトーショコラ	1種目 - 656kcal	鶏肉	土生姜,にんにく	米	鉄入りふりかけ	牛乳
		ふりかけごはん		牛乳	蛋白質 20.3g					片栗粉,キャノー油
		鶏肉の唐揚げ					ブロッコリー,カリフラワー,人参	マヨドレ	塩	牛乳,ココア,バター
		花野菜サラダ					南瓜,キャベツ,人参,パセリ		水,ブイヨン,うすくちしょうゆ,塩	粉砂糖
		スープ					オレンジ			牛乳
		オレンジ								
27	月	ごはん	牛乳	抹茶クッキー	1種目 - 545kcal	サバ	ほうれん草	米	本みりん,こいくちしょうゆ	牛乳
		さばの塩焼き		牛乳	蛋白質 20.5g					白ごま,ごま油
		ひじき納豆				わかめ,味噌	青ねぎ	麩		牛乳
		味噌汁								
28	火	ごはん	牛乳	ジャムサンド	1種目 - 497kcal	豚肉,豆乳	かぶ,たまねぎ,カリフラワー,人参,ほうれん草	米	出汁	牛乳
		かぶのシチュー		牛乳	蛋白質 17.2g					じゃがいも,キャノー油,クリームルウ
		グリーンサラダ					キャベツ,きゅうり,コーン	キャノー油,きび砂糖	米酢,塩	牛乳
		バナナ					バナナ			

★赤はからだをつくる食品・緑はからだの調子をととのえる食品・黄はからだを動かすエネルギーのもとになる食品です。

2023年2月ランチメニュー～初期～

なないろ保育園

曜日	献立名		使っている主な材料			
	昼食		赤色の食品	緑色の食品	黄色の食品	その他
1 水	つぶし粥 豆腐のやわらか煮 人参のやわらか煮 白菜のやわらか煮	豆腐		人参 はくさい	米	出汁 出汁 出汁
2 木	つぶし粥 白身魚のやわらか煮 じゃが芋のやわらか煮 小松菜のやわらか煮	かれい		小松菜	米 じゃがいも	出汁 出汁 出汁
3 金	つぶし粥 白身魚のやわらか煮 ブロッコリーのやわらか煮 カリフラワーのやわらか煮	たら		ブロッコリー カリフラワー	米	出汁 出汁 出汁
6 月	つぶし粥 白身魚のやわらか煮 人参のやわらか煮 じゃが芋のやわらか煮	かれい		人参	米 じゃがいも	出汁 出汁 出汁
7 火	つぶし粥 白身魚のやわらか煮 小松菜のやわらか煮 人参のやわらか煮	たら		小松菜 人参	米	出汁 出汁 出汁
8 水	☆お弁当日☆					
9 木	つぶし粥 豆腐のやわらか煮 玉葱のやわらか煮 キャベツのやわらか煮	豆腐		たまねぎ キャベツ	米	出汁 出汁 出汁
10 金	つぶし粥 豆腐のやわらか煮 白菜のやわらか煮 南瓜のやわらか煮	豆腐		はくさい 南瓜	米	出汁 出汁 出汁
13 月	つぶし粥 白身魚のやわらか煮 ブロッコリーのやわらか煮 ほうれん草のやわらか煮	かれい		ブロッコリー ほうれん草	米	出汁 出汁 出汁
14 火	つぶし粥 豆腐のやわらか煮 人参のやわらか煮 じゃが芋のやわらか煮	豆腐		人参	米 じゃがいも	出汁 出汁 出汁
15 水	つぶし粥 白身魚のやわらか煮 小松菜のやわらか煮 さつま芋のやわらか煮	ホキ		小松菜	米 さつま芋	出汁 出汁 出汁
16 木	つぶし粥 白身魚のやわらか煮 ブロッコリーのやわらか煮 大根のやわらか煮	かれい		ブロッコリー 大根	米	出汁 出汁 出汁
17 金	つぶし粥 白身魚のやわらか煮 人参のやわらか煮 白菜のやわらか煮	かれい		人参 はくさい	米	出汁 出汁 出汁
20 月	つぶし粥 白身魚のやわらか煮 人参のやわらか煮 玉葱のやわらか煮	たら		人参 たまねぎ	米	出汁 出汁 出汁
21 火	つぶし粥 白身魚のやわらか煮 人参のやわらか煮 玉葱のやわらか煮	かれい		人参 たまねぎ	米	出汁 出汁 出汁
22 水	つぶし粥 豆腐のやわらか煮 人参のやわらか煮 白菜のやわらか煮	豆腐		人参 はくさい	米	出汁 出汁 出汁
24 金	つぶし粥 豆腐のやわらか煮 南瓜のやわらか煮 キャベツのやわらか煮	豆腐		南瓜 キャベツ	米	出汁 出汁 出汁
27 月	つぶし粥 白身魚のやわらか煮 ほうれん草のやわらか煮 人参のやわらか煮	たら		ほうれん草 人参	米	出汁 出汁 出汁
28 火	つぶし粥 豆腐のやわらか煮 かぶのやわらか煮 ほうれん草のやわらか煮	豆腐		かぶ ほうれん草	米	出汁 出汁 出汁

※赤はからだをつくる食品・緑はからだの調子をととのえる食品・黄はからだを動かすエネルギーのもとになる食品です。

2023年2月ランチメニュー～中期～

なないろ保育園

曜日	献立名		使っている主な材料				3時おやつ 材料
	昼食	3時のおやつ	赤色の食品	緑色の食品	黄色の食品	その他	
1 水	七分粥 豆腐のやわらか煮 白菜のやわらか煮 スープ	きな粉マカロニ	豆腐	たまねぎ,人参 はくさい 人参	米	出汁 出汁 出汁	マカロニ,きな粉
2 木	七分粥 白身魚のやわらか煮 小松菜のやわらか煮 スープ	さつま芋茶巾	かれい	小松菜,人参 たまねぎ	米 じゃがいも	出汁 出汁 出汁	さつま芋
3 金	雑炊 ブロッコリーのやわらか煮 スープ	豆乳粥	たら	たまねぎ,人参,コーン ブロッコリー,カリフラワー キャベツ,人参	米	出汁 出汁 出汁	米,豆乳,水
6 月	七分粥 白身魚のやわらか煮 じゃが芋のやわらか煮 スープ	人参粥	かれい	人参 きゅうり たまねぎ	米 じゃがいも	出汁 出汁 出汁	米,人参
7 火	七分粥 白身魚のやわらか煮 ブロッコリーのやわらか煮 スープ	麩のあべかわ	たら	小松菜 ブロッコリー,コーン 大根,人参	米	出汁 出汁 出汁	麩,水,きな粉
8 水	☆お弁当日☆	パン粥					食パン,水
9 木	七分粥 豆腐と野菜のやわらか煮 切干大根のやわらか煮 スープ	雑炊	豆腐	たまねぎ,キャベツ 切干大根,きゅうり,人参 ほうれん草	米	出汁 出汁 出汁	米,キャベツ,出汁
10 金	七分粥 豆腐のやわらか煮 南瓜のやわらか煮 スープ	にゅうめん	豆腐	たまねぎ,人参 南瓜 はくさい	米	出汁 出汁 出汁	そうめん,ブロッコリー,出汁
13 月	七分粥 ささみのやわらか煮 人参のやわらか煮 スープ	豆乳寒天	ささみ	ブロッコリー 人参,コーン ほうれん草,たまねぎ	米	出汁 出汁 出汁	豆乳,粉寒天
14 火	七分粥 豆腐と野菜のやわらか煮 じゃが芋煮 りんご	豆乳きな粉餅	豆腐	たまねぎ,人参 りんご	米 じゃがいも	出汁 出汁	豆乳,片栗粉,きな粉
15 水	七分粥 白身魚のやわらか煮 さつま芋のやわらか煮 スープ	いよかん ソフトおせんべい	ホキ	小松菜,人参 大根	米 さつま芋	出汁 出汁 出汁	いよかん 鉄分入りソフトおせんべい
16 木	七分粥 白身魚の豆乳煮 ブロッコリーのやわらか煮 スープ	アンパンマンせんべい	かれい,豆乳	ほうれん草 ブロッコリー,人参 大根,キャベツ	米 じゃがいも	出汁 出汁 出汁	アンパンマン,ビーゼんべい
17 金	七分粥 白身魚のやわらか煮 白菜のやわらか煮 スープ	じゃが芋茶巾	かれい	南瓜 はくさい,人参 人参	米	出汁 出汁 出汁	じゃがいも
20 月	七分粥 高野豆腐のやわらか煮 いんげんのやわらか煮 スープ	ブロッコリー粥	高野豆腐	人参,いんげん いんげん,人参 たまねぎ,小松菜	米	出汁 出汁 出汁	米,ブロッコリー
21 火	七分粥 白身魚のやわらか煮 いんげんのやわらか煮 スープ	パン粥	かれい	人参 いんげん たまねぎ	米	出汁 出汁 出汁	食パン,水
22 水	雑炊 じゃが芋のやわらか煮 スープ	人参粥	豆腐	たまねぎ,人参 きゅうり はくさい	米 じゃがいも	出汁 出汁 出汁	米,人参
24 金	七分粥 豆腐のやわらか煮 ブロッコリーのやわらか煮 スープ	オレンジ寒天	豆腐	南瓜 ブロッコリー,人参 キャベツ	米	出汁 出汁 出汁	オレンジ,粉寒天,水
27 月	七分粥 白身魚のやわらか煮 人参のやわらか煮 スープ	人参粥	たら	ほうれん草 人参,いんげん	米	出汁 出汁 出汁	米,人参
28 火	七分粥 豆腐のやわらか煮 かぶのやわらか煮 スープ	パン粥	豆腐	カリフラワー,ほうれん草 かぶ,人参 キャベツ,コーン	米 麩	出汁 出汁 出汁	食パン,水

★表はからだ多つくる食品・緑はからだの調子をととのえる食品・黄はからだを動かすエネルギーのもとになる食品です。

2023年2月ランチメニュー～後期～

なないろ保育園

日	曜日	献立名		使っている主な材料				3時おやつ材料
		昼食	3時のおやつ	赤色の食品	緑色の食品	黄色の食品	その他	
1	水	全粥 豚肉と野菜煮 白菜の煮浸し スープ	きな粉マカロニ	豚肉	たまねぎ、人参、ピーマン はくさい 人参	米	うすくちしょうゆ、出汁 うすくちしょうゆ、出汁 うすくちしょうゆ、出汁	マカロニ、きな粉、きび砂糖
2	木	全粥 鶏肉煮 小松菜の煮浸し 味噌汁	さつま芋スティック	鶏肉	味噌 たまねぎ 小松菜、人参	米 じゃがいも	うすくちしょうゆ、出汁 うすくちしょうゆ、出汁 出汁	さつま芋
3	金	雑炊 ブロッコリー煮 スープ	豆乳粥	たら	たまねぎ、人参、コーン ブロッコリー、カリフラワー キャベツ、人参	米	うすくちしょうゆ、出汁 うすくちしょうゆ、出汁 うすくちしょうゆ、出汁	米、豆乳、水
6	月	全粥 豚肉煮 じゃが芋煮 スープ	人参粥	豚肉	人参 きゅうり たまねぎ	米 じゃがいも	うすくちしょうゆ、出汁 うすくちしょうゆ、出汁 うすくちしょうゆ、出汁	米、人参
7	火	全粥 白身魚の煮付け ブロッコリー煮 味噌汁	麩のあべかわ	たら	小松菜 ブロッコリー、コーン 大根、人参	米	出汁、うすくちしょうゆ うすくちしょうゆ、出汁 出汁	麩、水、きな粉、きび砂糖
8	水	☆お弁当日☆	食パン					食パン
9	木	全粥 豚肉と野菜の煮物 切干大根煮 味噌汁	雑炊	豚肉	たまねぎ、キャベツ 切干大根、きゅうり、人参 ほうれん草	米	うすくちしょうゆ、出汁 うすくちしょうゆ、出汁 出汁	米、キャベツ、うすくちしょうゆ、出汁
10	金	全粥 肉豆腐 南瓜煮 味噌汁	にゅうめん	牛肉、豆腐	たまねぎ、人参 南瓜 わかめ、赤みそ はくさい	米	うすくちしょうゆ、出汁 出汁、うすくちしょうゆ 出汁	そうめん、ブロッコリー うすくちしょうゆ、出汁
13	月	全粥 ささみの煮物 ひじき煮 味噌汁	豆乳寒天	ささみ ひじき	ブロッコリー きゅうり、人参、コーン ほうれん草、たまねぎ	米	うすくちしょうゆ、出汁 出汁 出汁	豆乳、粉寒天、きび砂糖
14	火	全粥 豚肉煮 じゃが芋煮 りんご	豆乳きな粉餅	豚肉	たまねぎ、人参 りんご	米 じゃがいも	うすくちしょうゆ、出汁 うすくちしょうゆ、出汁	豆乳、きび砂糖、片栗粉、きな粉 きび砂糖
15	水	全粥 白身魚の煮付け さつま芋煮 味噌汁	いよかん ソフトおせんべい	ホキ	小松菜、人参 大根	米 さつま芋	うすくちしょうゆ、出汁 出汁、うすくちしょうゆ 出汁	いよかん 鉄分入りソフトおせんべい
16	木	全粥 鶏肉と野菜の豆乳煮 ブロッコリー煮 スープ	アンパンマンせんべい	鶏肉、豆乳	ほうれん草 ブロッコリー、人参 大根、キャベツ	米 じゃがいも	出汁 出汁、うすくちしょうゆ 出汁、うすくちしょうゆ	アンパンマン、ピーせんべい
17	金	全粥 白身魚の煮付け 白菜の煮浸し 味噌汁	じゃが芋スティック	かれい	南瓜 はくさい、人参 豆腐、わかめ、味噌	米	うすくちしょうゆ、出汁 うすくちしょうゆ、出汁 出汁	じゃがいも
20	月	全粥 高野豆腐煮 いんげん煮 味噌汁	ブロッコリー粥	高野豆腐	人参、いんげん いんげん、人参 たまねぎ、小松菜	米	うすくちしょうゆ、出汁 うすくちしょうゆ、出汁 出汁	米、ブロッコリー
21	火	全粥 牛肉煮 いんげん煮 味噌汁	食パン	牛肉	人参 いんげん、人参 わかめ、味噌 たまねぎ	米	出汁、うすくちしょうゆ 出汁、うすくちしょうゆ 出汁	食パン
22	水	雑炊 じゃが芋煮 スープ	人参粥	豆腐	たまねぎ、人参 きゅうり はくさい、コーン	米 じゃがいも	出汁、うすくちしょうゆ うすくちしょうゆ、出汁 うすくちしょうゆ、出汁	米、人参
24	金	全粥 鶏肉煮 ブロッコリー煮 スープ	オレンジ寒天	鶏肉	南瓜 ブロッコリー、人参 キャベツ	米	うすくちしょうゆ、出汁 出汁、うすくちしょうゆ 出汁、うすくちしょうゆ	オレンジ、粉寒天、きび砂糖、水
27	月	全粥 白身魚の煮付け ひじき煮 味噌汁	人参粥	たら	ほうれん草 人参、いんげん わかめ、味噌	米 麩	うすくちしょうゆ、出汁 うすくちしょうゆ、出汁 出汁	米、人参
28	火	全粥 豚肉煮 かぶの煮物 スープ	食パン	豚肉	カリフラワー、ほうれん草 かぶ、人参 キャベツ、コーン	米	うすくちしょうゆ、出汁 うすくちしょうゆ、出汁 うすくちしょうゆ、出汁	食パン

*赤色はからだをつくる食品、緑色はからだの調子をととのえる食品、黄色はからだを動かすエネルギーのもとになる食品です。

2023年2月ランチメニュー(後半)～完了期～

なないろ保育園

日	曜日	献立名			栄養価	使っている主な材料				10時おやつ材料
		昼食	10時のおやつ	3時のおやつ		赤色の食品	緑色の食品	黄色の食品	その他	3時おやつ材料
15	水	軟飯 白身魚の煮付け 人参しりしり 味噌汁	牛乳	プリン いよかん お茶	エネルギー 354kcal 蛋白質 14.4g	ホキ ツナ缶 味噌	小松菜 人参,コーン 大根,青ねぎ	米 きび砂糖 キャノーラ油 さつま芋	出汁,こいくちしょうゆ,酒 本みりん うすくちしょうゆ 酒,うすくちしょうゆ,塩 出汁	牛乳 プリン,牛乳,ホイップ いよかん お茶
16	木	軟飯 豆乳味噌グラタン ブロッコリーサラダ スープ	牛乳	ぼたぼた焼き ラムネ 牛乳	エネルギー 512kcal 蛋白質 16.5g	鶏肉,豆乳,味噌,チーズ	ほうれん草,白ねぎ,たまねぎ,パセリ ブロッコリー,人参 大根,キャベツ	米 マカロニ,じゃがいも,小麦粉,キャノーラ油 マヨドレ	塩 塩 ブイヨン,うすくちしょうゆ,塩,水	牛乳 ぼたぼた焼 ラムネ 牛乳
17	金	軟飯 さばのごまだれ焼き 小松菜の煮浸し 味噌汁	牛乳	フライドポテト 牛乳	エネルギー 455kcal 蛋白質 17.7g	サバ 豆腐,わかめ,味噌	南瓜 小松菜,はくさい,人参	米 きび砂糖,白ごま,白ごま きび砂糖	酒,塩,水 こいくちしょうゆ,本みりん 塩 出汁,うすくちしょうゆ 出汁	牛乳 じゃがいも,キャノーラ油,塩 牛乳
20	月	アマランサスごはん ししゃものパン粉焼き 高野豆腐煮 味噌汁	牛乳	コアアヨーグルト ソフトおせんべい お茶	エネルギー 404kcal 蛋白質 16.6g	ししゃも 高野豆腐 味噌	パセリ,いんげん 人参,グリーンピース たまねぎ,小松菜	米,アマランサス パン粉,キャノーラ油 きび砂糖	塩 出汁,塩,うすくちしょうゆ 出汁	牛乳 ヨーグルト 鉄分入りソフトおせんべい お茶
21	火	軟飯 牛肉と厚揚げの味噌煮 いんげんのごま和え すまし汁	牛乳	マヨトースト 牛乳	エネルギー 449kcal 蛋白質 19g	牛肉,厚揚げ,味噌 わかめ	たまねぎ,人参,青ねぎ いんげん,人参 えのき	米 きび砂糖 白ごま,きび砂糖	出汁,こいくちしょうゆ,酒 本みりん うすくちしょうゆ 出汁,塩,うすくちしょうゆ	牛乳 食パン,マヨドレ 牛乳
22	水	ベーコンとほうれん草のスパゲティ ポテトサラダ スープ	牛乳	かやくおにぎり お茶	エネルギー 444kcal 蛋白質 13.4g	カットベーコン 豆腐	たまねぎ,人参,しめじ,ほうれん草 人参,きゅうり はくさい,コーン	スパゲティ,キャノーラ油,バター じゃがいも,マヨドレ	ブイヨン,こいくちしょうゆ,塩 塩 ブイヨン,うすくちしょうゆ,塩,水	牛乳 米,うすあげ,しめじ,人参,本みりん うすくちしょうゆ,昆布 お茶
24	金	☆お誕生日会☆ ふりかけごはん 鶏肉の唐揚げ 花野菜サラダ スープ オレンジ	牛乳	ガトーショコラ 牛乳	エネルギー 619kcal 蛋白質 19.6g	鶏肉	ブロッコリー,カリフラワー,人参 南瓜,キャベツ,人参,パセリ オレンジ	米 片栗粉,キャノーラ油 マヨドレ	鉄入りふりかけ鰹 酒,こいくちしょうゆ,塩 塩 水,ブイヨン,うすくちしょうゆ,塩	牛乳 小麦粉,きび砂糖,ベーキングパウダー 牛乳,ココア,バター 粉砂糖 牛乳
27	月	軟飯 さばの塩焼き ひじき納豆 味噌汁	牛乳	抹茶クッキー 牛乳	エネルギー 509kcal 蛋白質 19.8g	サバ ひじき,納豆 わかめ,味噌	ほうれん草 青ねぎ	米 白ごま,ごま油 麩	塩,うすくちしょうゆ 本みりん,こいくちしょうゆ 出汁	牛乳 小麦粉,きび砂糖,キャノーラ油,バター,抹茶 牛乳
28	火	軟飯 かぶのシチュー グリーンサラダ バナナ	牛乳	ジャムサンド 牛乳	エネルギー 457kcal 蛋白質 16.1g	豚肉,豆乳	かぶ,たまねぎ,カリフラワー,人参,ほうれん草 キャベツ,きゅうり,コーン バナナ	米 じゃがいも,キャノーラ油,シチューの玉子様 キャノーラ油,きび砂糖	米酢,塩	牛乳 食パン,いちごジャム 牛乳

★赤はからだをつくる食品・緑はからだの調子をととのえる食品・黄はからだを動かすエネルギーのもとになる食品です。