

2月のメニュー

2022年

認定こども園 ひろせ保育園

	月	火	水	木	金	土
昼食	2月旬の食材 こまつな サバ キャベツ 赤カレイ 白菜 ブロッコリー 大根 など	1. さばのおろし煮 五目白あえ 一口かぼちゃ もやしとあげの みそ汁 オレンジ	2. 肉じゃが キャベツのツナあえ こまつな 豆腐とワカメの みそ汁	3. オニご飯 魚の千草揚げ ほうれんそうの 磯あえ けんちん汁 みかん	4. 雑穀ご飯 タンドリーチキン スパサラダ ブロッコリー 白菜とワカメの みそ汁 バナナ	5. 鶏野菜丼 切干大根の ごま酢あえ 食べるいりこ
おやつ	冬旬の野菜は 体を温めてくれます。	きなこトースト 豆乳りんご	オレンジムース お茶	豆豆蒸しパン 牛乳	黒ゴマケーキ 牛乳	バナナ スイーツ 牛乳
昼食	7. 元気ハンバーグ れんこんと ごぼうのきんぴら ほうれんそう ワカメスープ りんご	8. あじのムニエル さといもと大根の ゆずみそあえ こまつな きのこの田舎汁 オレンジ	9. 鶏肉のアップル ソース焼き 刻み昆布とコーンの 酢の物 ブロッコリー じゃがいものみそ汁 キウイフルーツ	10. 肉みそうどん 白菜と人参の 塩昆布あえ ほうれんそう キャベツと コーンのスープ	11.  建国記念の日	12. カレー 温野菜サラダ 食べるいりこ
おやつ	キャラメルいも 牛乳	豆乳クリームパン 牛乳	手作りピザ 牛乳	フルーツゼリー お茶		バナナ スイーツ 牛乳
昼食	14. マーボー豆腐 さといもの土佐煮 ブロッコリー 大根とワカメの みそ汁 ぼんかん	15. 鮭の雪見南蛮 ひじきの煮物 ほうれんそう かみなり汁 キウイフルーツ	16. お楽しみ バイキング 	17. ツナご飯 野菜たっぷり しょうが焼き 粉ふき芋 ほうれんそう きのこのみそ汁 バナナ	18. 麦ご飯 さばのみそ煮 ほうれんそうの 納豆あえ ひとくちかぼちゃ 豆腐のみそ汁 でこぼん	19. ビビンバ丼 ブロッコリーの しらすあえ 食べるいりこ
おやつ	ココアマフィン 牛乳	豆乳プリン 牛乳	お誕生日 スペシャル	みそ焼きおにぎり お茶	焼きそば 牛乳	バナナ スイーツ 牛乳
昼食	21. 春巻き 白菜の中華サラダ こまつな じゃこじゃこ汁	22. あじのパン粉焼き コールスロー サラダ ブロッコリー 豆乳みそ汁 ぼんかん	23.  天皇誕生日	24. 天然酵母パン カラフルミートローフ ほうれんそうの ナムル ブロッコリー ワカメのみそ汁 りんご	25. 発芽玄米ご飯 鮭の変わり西京焼 刻み昆布の煮物 こまつな にゅうめん汁	26. ハヤシライス フライ風ポテト 食べるいりこ
おやつ	ホットビスケット 牛乳	マカロニきなこ 牛乳		チーズマフィン お茶	フルーツヨーグルト	バナナ スイーツ 牛乳
昼食	28. レバーの甘辛煮 マカロニ ポテトサラダ ブロッコリー 五目汁 いよかん	2月のワッキングはみそづくりです。 月組さん、虫組さんが挑戦します。 ゆいた大豆をゼニール袋でつぶし、塩と米こうじを混ぜて、 みそ玉を作ります。大きなたらいの中に、「えーい」と投げ 入れて、空気を抜きます。 できたみそは、毎日の給食のおみそ汁や、みそ焼きおにぎり、 白あえなどに使って、活用していきます。				
おやつ	青のりごまトースト 牛乳	2月3日は節分です。 保育園では煎り大豆の代わりに 新聞紙まめを準備して「鬼は外」 をします。 オニご飯を食べて元気100倍です。 おたのしみに！ 				

2月の離乳食メニュー(2/1~2/12)

2022年

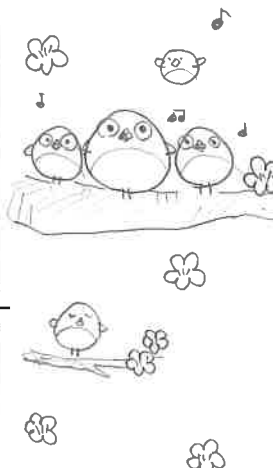
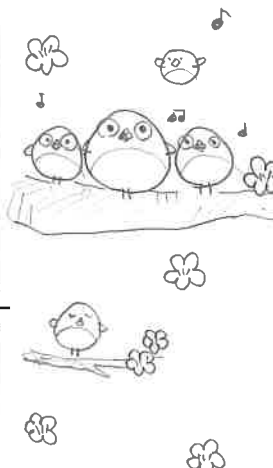


ひろせ保育園

		月	火	水	木	金	土
5 ~ 8 ヶ月頃	補食	2月0旬の 食材 こまつな キャベツ 白菜 大根 ブロッコリー ほど 冬0旬の野菜は 体を温める効果 があります。 春野菜に比べて 苦味が少なく 甘味のある野 菜が多いので 離乳食では その味をわて せて下さい。	1. フルーツ	2. フルーツ	3. フルーツ	4. フルーツ	5. フルーツ
	昼食		全がゆ~10倍がゆ 人参、こまつな、 大根、かぼちゃ、 白身魚 だし(昆布)	全がゆ~10倍がゆ 人参、キャベツ、 こまつな、 じゃがいも、 豆腐 だし(昆布)	全がゆ~10倍がゆ 人参、たまねぎ、 大根、ほうれんそう、 しらす だし(昆布)	全がゆ~10倍がゆ 人参、たまねぎ、 キャベツ、 ブロッコリー ささ身 だし(昆布)	全がゆ~10倍がゆ 人参、たまねぎ、 きゅうり、 こまつな、 しらす だし(昆布)
	おやつ		パンがゆ ミルク	ゼリー ミルク	蒸しパン ミルク	ホットケーキ ミルク	バナナ ミルク
9 ~ 11 ヶ月頃	補食	1. フルーツ 全がゆ~軟飯 人参、こまつな、 大根、かぼちゃ、 白身魚 五目白あえ ひとくちかぼちゃ もやしと揚げのみそ	2. フルーツ	3. フルーツ	4. フルーツ	5. フルーツ	
	昼食		全がゆ~軟飯 人参、キャベツ、 こまつな、 じゃがいも、 豆腐 肉じゃが キャベツあえ 豆腐のみそ汁	全がゆ~軟飯 人参、たまねぎ、 大根、ほうれんそう、 しらす ほうれんそうの 磯あえ けんちん汁	全がゆ~軟飯 人参、たまねぎ、 キャベツ、 ブロッコリー タンドリーチキン スパゲッティサラダ 白菜とワカメの みそ汁	全がゆ~軟飯 人参、たまねぎ、 きゅうり、 こまつな、 しらす 鶏野菜丼 切干大根の ごま酢あえ	
	おやつ		トースト ミルク	ゼリー ミルク	蒸しパン ミルク	ホットケーキ ミルク	バナナ ミルク
5 ~ 8 ヶ月頃	補食	7. フルーツ	8. フルーツ	9. フルーツ	10. フルーツ	11. 建国記念の日 	12. フルーツ
	昼食	全がゆ~10倍がゆ 人参、たまねぎ、 じゃがいも、 ほうれんそう、 豆腐 だし(昆布)	全がゆ~10倍がゆ 人参、たまねぎ、 こまつな、 大根、 しらす だし(昆布)	全がゆ~10倍がゆ 人参、たまねぎ、 じゃがいも、 ブロッコリー、 ささ身 だし(昆布)	全がゆ~10倍がゆ 人参、たまねぎ、 じゃがいも、 ほうれんそう、 ささ身、 だし(昆布)		全がゆ~10倍がゆ 人参、たまねぎ、 じゃがいも、 かぼちゃ、 しらす だし(昆布)
	おやつ	ふかしいも ミルク	食パン ミルク	パン ミルク	ゼリー ミルク		バナナ ミルク
9 ~ 11 ヶ月頃	補食	7. フルーツ	8. フルーツ	9. フルーツ	10. フルーツ	12. フルーツ	
	昼食	全がゆ~軟飯 人参、たまねぎ、 じゃがいも、 ほうれんそう、 豆腐 元気ハンバーグ きんぴら ワカメスープ	全がゆ~軟飯 人参、たまねぎ、 こまつな、 大根、 しらす 大根の柚子みそあえ きのこの田舎汁	全がゆ~軟飯 人参、たまねぎ、 じゃがいも、 ブロッコリー、 鶏肉のアップルソー 刻み昆布の酢の物 じゃがいもの みそ汁	全がゆ~軟飯 人参、たまねぎ、 じゃがいも、 ほうれんそう、 ささ身、 肉みそ 白菜の塩昆布あえ キャベツスープ		全がゆ~軟飯 人参、たまねぎ、 じゃがいも、 かぼちゃ、 しらす 野菜たっぷりカレー 温野菜サラダ
	おやつ	ふかしいも ミルク	食パン ミルク	手作りピザ ミルク	ゼリー ミルク		バナナ ミルク

2月の離乳食メニュー (2/14~2/28)

2022年

ひろせ保育園

	月	火	水	木	金	土
5~8ヶ月頃	補食 14. フルーツ	15. フルーツ	16. フルーツ	17. フルーツ	18. フルーツ	19. フルーツ
	昼食 全がゆ~10倍がゆ 人参、たまねぎ、 大根、 ブロッコリー、 豆腐 だし(昆布)	全がゆ~10倍がゆ 人参、たまねぎ、 ほうれんそう、大根 白身魚 だし(昆布)	全がゆ~10倍がゆ 人参、たまねぎ、 こまつな、 かぼちゃ、 ささ身 だし(昆布)	全がゆ~10倍がゆ じゃがいも、たまねぎ、 ほうれんそう、キャベ しらす だし(昆布)	全がゆ~10倍がゆ 人参、たまねぎ、 かぼちゃ、 ほうれんそう、 豆腐 だし(昆布)	全がゆ~10倍がゆ 人参、たまねぎ、 ブロッコリー、 ほうれんそう、 しらす だし(昆布)
	おやつ 蒸しパン ミルク	おかゆ ミルク	食パンケーキ ミルク	おかゆ ミルク	野菜がゆ ミルク	バナナ ミルク
9~11ヶ月頃	補食 14. フルーツ	15. フルーツ	16. フルーツ	17. フルーツ	18. フルーツ	19. フルーツ
	昼食 全がゆ~軟飯 人参、たまねぎ、 大根、 ブロッコリー、 マーボー豆腐 さといものおかか煮 大根とワカメのみそ汁	全がゆ~軟飯 人参、たまねぎ、 ほうれんそう、大根 白身魚 ひじきの煮物 かみなり汁	全がゆ~軟飯 人参、たまねぎ、 こまつな、かぼちゃ、 ささ身、 キャベツあえ かぼちゃのチーズ焼き コーンスープ	全がゆ~軟飯 人参、たまねぎ、 ほうれんそう、キャベ しらす 豚生姜焼き 粉ふきいも きのこのみそ汁	全がゆ~軟飯 人参、たまねぎ、 かぼちゃ、 ほうれんそう、 白身魚のみそ煮 ほうれんそうの納豆あ 豆腐となめこのみそ汁	全がゆ~軟飯 人参、たまねぎ、 ブロッコリー、 ほうれんそう、しらす ビビンバ丼 ブロッコリーの しらすあえ
	おやつ 蒸しパン ミルク	おかゆ ミルク	フルーツサンド ミルク	おかゆ ミルク	野菜がゆ ミルク	バナナ ミルク
5~8ヶ月頃	補食 21. フルーツ	22. フルーツ	23. 天皇誕生日 	24. フルーツ	25. フルーツ	26. フルーツ
	昼食 全がゆ~10倍がゆ 人参、たまねぎ、 じゃがいも、 こまつな、 しらす だし(昆布)	全がゆ~10倍がゆ 人参、たまねぎ、 キャベツ、ブロッコリ 白身魚 だし(昆布)		全がゆ~10倍がゆ 人参、たまねぎ、 じゃがいも、 ほうれんそう、 ささ身 だし(昆布)	全がゆ~10倍がゆ 人参、たまねぎ、 さつまいも、 こまつな、 白身魚 だし(昆布)	全がゆ~10倍がゆ 人参、たまねぎ、 じゃがいも、 しらす だし(昆布)
	おやつ りんご蒸しパン ミルク	おかゆ ミルク		蒸しパン ミルク	フルーツ盛り合わせ ミルク	バナナ ミルク
9~11ヶ月頃	補食 21. フルーツ	22. フルーツ	23. 天皇誕生日 	24. フルーツ	25. フルーツ	26. フルーツ
	昼食 全がゆ~軟飯 人参、たまねぎ、 じゃがいも、 こまつな、しらす ひき肉の春巻き 白菜のおかかあえ じゃこじゃこ汁	全がゆ~軟飯 人参、たまねぎ、 キャベツ、ブロッコリー 白身魚 アジのパン粉焼き コールスローサラダ 豆乳みそ汁		全がゆ~軟飯 人参、たまねぎ、 じゃがいも、 ほうれんそう、 カラフルミートローフ ほうれんそうのナムル ワカメのみそ汁	全がゆ~軟飯 人参、たまねぎ、 さつまいも、 こまつな、 白身魚 厚揚げと刻み昆布の煮 にゅうめん汁	全がゆ~軟飯 人参、たまねぎ、 じゃがいも、 しらす ハヤシライス フライ風ポテト
	おやつ りんご蒸しパン ミルク	おかゆ ミルク		蒸しパン ミルク	バナナヨーグルト ミルク	バナナ ミルク
5~8ヶ月頃	補食 28. フルーツ	<p>離乳食の食べムラについて</p> <p>たくさん食べたり、あまり食べにくひたり...大人と同じように 赤ちゃんも体や気持ちのコンディションがあり、食べムラが出ることも...</p> <p>食事の時間が一定で、生活リズムが整っているなら、食べムラは心配しなくても 大丈夫です。</p> <p>赤ちゃんが食べたい時は、作り手さんもぜひ味見をしてみよう。</p> <p>固すぎるのかな? 野菜の苦味があるのかな? 甘くておいしいから食べないのかな?</p> <p>赤ちゃんの食べる理由、食べない理由がわかる時があります。</p> 				
	昼食 全がゆ~10倍がゆ 人参、たまねぎ、 じゃがいも、 ブロッコリー、 ささ身 だし(昆布)					
	おやつ 食パン ミルク					
9~11ヶ月頃	補食 28. フルーツ	<p>離乳食の食べムラについて</p> <p>たくさん食べたり、あまり食べにくひたり...大人と同じように 赤ちゃんも体や気持ちのコンディションがあり、食べムラが出ることも...</p> <p>食事の時間が一定で、生活リズムが整っているなら、食べムラは心配しなくても 大丈夫です。</p> <p>赤ちゃんが食べたい時は、作り手さんもぜひ味見をしてみよう。</p> <p>固すぎるのかな? 野菜の苦味があるのかな? 甘くておいしいから食べないのかな?</p> <p>赤ちゃんの食べる理由、食べない理由がわかる時があります。</p> 				
	昼食 全がゆ~軟飯 人参、たまねぎ、 じゃがいも、 ブロッコリー、 鶏レバーの甘辛生姜煮 マカロニポテトサラダ 五目汁					
	おやつ 青のりトースト ミルク					