

2月のメニュー

2023年

認定こども園 ひろせ保育園

	月	火	水	木	金	土	
昼食	2月のフッキングはみそづくりです。 月組、虹組さんが作ります。 煮大豆、塩、米こうじの3つの材料で作ります。ゆでた大豆を袋の中でつぶいて、塩とこうじをよく混ぜるだけ。 みそ玉を作って、たろの中に投げかけます。昨年作ったみそは、給食で使っていました。		1. バーベキューチキン 高野豆腐の五目煮 こまつな 大根とワカメの みそ汁 オレンジ	2. 八宝菜 かぼちゃの土佐煮 ほうれんそう きのこのみそ汁 バナナ	3. 太巻きずし イワシのつみれ煮 ほうれんそうの 納豆あえ かみなり汁 りんご	4. カレーライス ブロッコリーの しらすあえ 食べるいりこ	
	おやつ		ピザトースト 牛乳	黒ごまマフィン 牛乳	鬼ホットケーキ 牛乳	フルーツ スイーツ 牛乳	
昼食	6. 鶏肉のチリソース 刻み昆布と コーンの酢の物 こまつな 豆腐とあげの みそ汁	7. さばのみそ焼き ほうれんそうの 彩おかかあえ ひとくちかぼちゃ あさりのすまし汁 オレンジ	8. チャプチェ さつまいもの レモン煮 ブロッコリー ワカメスープ りんご	9. 天然酵母パン ミートローフ コールスローサラダ ブロッコリー クリームシチュー バナナ	10. 雑穀ご飯 鮭のピザ焼き こまつなの ドレッシングあえ 粉ふき芋 白菜のスープ キウイフルーツ	11. 建国記念の日 	
	おやつ	フルーツゼリー お茶	豆乳黒糖蒸しパン 牛乳	おふラスク 牛乳	みそ焼きおにぎり お茶	キャロットケーキ 牛乳	
昼食	13. チキングラタン ひじきとツナの マリネ ブロッコリー キャベツのスープ ぼんかん	14. あじの香味焼き れんこんと ごぼうのきんぴら ほうれんそう 豆乳みそ汁 りんご	15. 野菜たっぷり しょうが焼き 里芋の黒ごま煮 ブロッコリー 白菜とワカメの みそ汁 キウイフルーツ	16. レバーミート スパゲッティ キャベツのサラダ ブロッコリー 五目スープ オレンジ	17. 麦ごはん フィレンツェ揚げ 春雨とワカメの 酢の物 こまつな 豆腐となめこの みそ汁	18. ハヤシライス 白菜と人参の 塩昆布あえ 食べるいりこ	
	おやつ	お好み焼き 牛乳	ココアボール 牛乳	チーズマフィン 牛乳	マカロニきなこ 牛乳	フルーツヨーグルト 牛乳	フルーツ スイーツ 牛乳
昼食	20. タンドリーチキン キャベツのナムル ブロッコリー 切干大根と ワカメのみそ汁	21. 鮭の変わり西京焼き ひじきの煮物 ほうれんそう もやしとあげの みそ汁 キウイフルーツ	22. お楽しみ バイキング 	23. 天皇誕生日 	24. 発芽玄米ご飯 さばの生姜煮 五目白あえ ほうれんそう 野菜たっぷりみそ汁 でこぼん	25. 鶏野菜丼 白菜の中華サラダ 食べるいりこ	
	おやつ	りんごのガレット 牛乳	豆乳プリン お茶	お誕生日 スペシャル	ジャーマンポテト お茶	バナナ スイーツ 牛乳	
昼食	27. 鶏肉の アップルソース マカロニポテト サラダ ブロッコリー じゃこじゃこ汁 キウイフルーツ	28. あじの カレームニエル ほうれんそうの 磯あえ ひとくちかぼちゃ 豆腐とあげのみそ汁 いよかん	2月3日は節分です。 保育園では、煎り大豆のかわりに新聞紙で作ったまめを準備します(誤食を防止するため)。 2023年の恵方は南南東だとか。恵方巻は切らずに食べますが、園ではめどに詰まると大変危ないので、花組さん、ばら寿し、とり組さんからは切った巻ずしを提供します。 福がにくさんや、てますように。				  
	おやつ	フレックスナック 牛乳	豆乳フレンチ トースト 牛乳				

2月の離乳食メニュー(2/1~2/18)

2023年

ひろせ保育園

		月	火	水	木	金	土
5 ~ 8 ヶ月頃	補食	2月の旬の食材		1. フルーツ	2. フルーツ	3. フルーツ	4. フルーツ
	昼食	だいこん、しゅんぎく、かぶ、 ブロッコリー、こまつな、ワカメ、 たら、しらうお、いちご、りんご		全がゆ~10倍がゆ 人参、たまねぎ、 大根、こまつな、 ささ身 だし(昆布)	全がゆ~10倍がゆ 人参、たまねぎ、 かぼちゃ、 キャベツ、 しらす だし(昆布)	全がゆ~10倍がゆ 人参、たまねぎ、 白菜、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、 じゃがいも、 ブロッコリー しらす だし(昆布)
	おやつ	みかん など		食パン 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	※冬は野菜の甘みが増し、 栄養が満点です。だして煮る だけでおいしい離乳食に なります。 魚介も脂がのっておいしい季節 です。		1. フルーツ	2. フルーツ	3. フルーツ	4. フルーツ
	昼食			全がゆ~軟飯 人参、たまねぎ、 大根、こまつな、 バーベキューチキン 高野豆腐の五目煮 大根とワカメのみそ汁	全がゆ~軟飯 人参、たまねぎ、 かぼちゃ、 キャベツ、 八宝菜 かぼちゃの土佐煮 きのこのみそ汁	全がゆ~軟飯 人参、たまねぎ、 白菜、ほうれんそう、 豆腐 ほうれんそうの 納豆あえ かみなり汁	全がゆ~軟飯 人参、たまねぎ、 じゃがいも、 ブロッコリー しらす ひき肉のカレー 食べるいりこ
	おやつ			食パン 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	6. フルーツ	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 
	昼食	全がゆ~10倍がゆ 人参、たまねぎ、 こまつな、 きゅうり、 豆腐、 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、 白身魚 だし(昆布)	全がゆ~10倍がゆ 人参、たまねぎ、 さつまいも、 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、 キャベツ、 ブロッコリー しらす だし(昆布)	全がゆ~10倍がゆ 人参、たまねぎ、 こまつな、 じゃがいも、 白身魚 だし(昆布)	
	おやつ	ゼリー ミルク	蒸しパン ミルク	おかゆ ミルク	おかゆ ミルク	人参蒸しパン ミルク	
9 ~ 11 ヶ月頃	補食	6. フルーツ	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 
	昼食	全がゆ~軟飯 人参、たまねぎ、 きゅうり、 こまつな、 鶏肉のチリソース 刻み昆布の酢の物 豆腐とあげのみそ汁	全がゆ~軟飯 人参、たまねぎ、 かぼちゃ、 ほうれんそう、 白身魚 ほうれんそうあえ あさりのすまし汁	全がゆ~軟飯 人参、たまねぎ、 さつまいも、 ブロッコリー、 チャプチェ さつまいものレモン煮 ワカメスープ	全がゆ~軟飯 人参、たまねぎ、 キャベツ、 ブロッコリー、 ミートローフ コールスローサラダ クリームシチュー	全がゆ~軟飯 人参、たまねぎ、 こまつな、 じゃがいも、 白身魚 こまつなあえ 白菜のスープ	
	おやつ	ゼリー ミルク	蒸しパン ミルク	おかゆ ミルク	おかゆ ミルク	人参蒸しパン ミルク	
5 ~ 8 ヶ月頃	補食	13. フルーツ	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
	昼食	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、 大根、ほんれんそう 白身魚 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、 玉ねぎ、 ブロッコリー、 キャベツ、 しらす だし(昆布)	全がゆ~10倍がゆ 人参、たまねぎ、 こまつな、きゅうり、 豆腐 だし(昆布)	全がゆ~10倍がゆ 人参、たまねぎ、 じゃがいも、白菜 しらす だし(昆布)
	おやつ	キャベツがゆ ミルク	ふかしもち ミルク	ホットケーキ ミルク	おかゆ 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	13. フルーツ	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
	昼食	全がゆ~軟飯 人参、たまねぎ、 キャベツ、 ブロッコリー、 マカロニグラタン ひじきのマリネ キャベツのスープ	全がゆ~軟飯 人参、たまねぎ、 大根、ほんれんそう 白身魚 れんこんのきんぴら 豆乳みそ汁	全がゆ~軟飯 人参、たまねぎ、 キャベツ、 ブロッコリー、 豚しょうが焼き さといもの黒ごま煮 白菜とワカメのみそ汁	全がゆ~軟飯 人参、たまねぎ、 玉ねぎ、 ブロッコリー、 キャベツ、 レバーミート キャベツのサラダ 五目スープ	全がゆ~軟飯 人参、たまねぎ、 こまつな、きゅうり、 豆腐 春雨とワカメの酢の物 豆腐となめこのみそ汁	全がゆ~軟飯 人参、たまねぎ、 じゃがいも、白菜 ハヤシライス 白菜と人参の塩昆布あ 食べるいりこ
	おやつ	お好み焼き ミルク	ふかしもち ミルク	ホットケーキ ミルク	マカロニみたらし ミルク	バナナヨーグルト ミルク	バナナ ミルク

2月の離乳食メニュー(2/20~2/28)

2023年

ひろせ保育園

	月	火	水	木	金	土
5~8ヶ月頃	補食 20. フルーツ	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
	昼食 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、 じゃがいも、 ほうれんそう、 白身魚 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、 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、 白身魚 だし(昆布)	全がゆ~10倍がゆ 人参、たまねぎ、 白菜 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	フルーツサンド ミルク		ふかしいも ミルク	バナナ ミルク
9~11ヶ月頃	補食 20. フルーツ	21. フルーツ	22. フルーツ	天皇誕生日	24. フルーツ	25. フルーツ
	昼食 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 キャベツのナムル 切干大根と わかめのみそ汁	全がゆ~軟飯 人参、たまねぎ、 じゃがいも、 ほうれんそう、 白身魚 厚揚げとひじきの 煮物 厚揚げのみそ汁	全がゆ~軟飯 人参、たまねぎ、 キャベツ、 ブロッコリー、 豆腐 煮込みハンバーグ キャベツのサラダ けんちん汁		全がゆ~軟飯 人参、たまねぎ、 大根、ほうれんそう、 白身魚 五目白あえ 野菜たっぷりみそ汁	全がゆ~軟飯 人参、たまねぎ、 白菜 鶏野菜丼 白菜の中華サラダ 食べるいりこ
	おやつ りんご蒸しパン ミルク	おかゆ ミルク	フルーツサンド ミルク		ふかしいも ミルク	バナナ ミルク
5~8ヶ月頃	補食 27. フルーツ	28. フルーツ	<p>便秘や下痢のときの食事</p> <p>食物繊維が多い食べ物は便秘の解消に効果があります。ほうれんそうなどの野菜類やいも類、プルーンや柑橘系の果物(ちょうど今から旬を迎えます)などをメニューに加えましょう。</p> <p>水分を十分に摂ることも大切です。</p> <p>一方下痢の時は、おもちやうどん、白身魚、豆腐など消化がいいものを与えましょう。肉類や揚げ物など脂肪を多く含むものや繊維質が多い海藻や根菜、乳製品や柑橘類は控えるようにします。</p> <p>2月は年のなかでも気温が低く、体調を崩しやすい季節です。食事をしっかり摂り、しっかり眠って元気に過ごしましょう!!</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)	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)				
	おやつ おかゆ ミルク	食パン ミルク				
9~11ヶ月頃	補食 27. フルーツ	28. フルーツ				
	昼食 全がゆ~軟飯 人参、たまねぎ、 じゃがいも、 ブロッコリー、 鶏肉の アップルソース マカロニサラダ じゃこじゃこ汁	全がゆ~軟飯 人参、たまねぎ、 かぼちゃ、 ほうれんそう、 豆腐 ほうれんそうあえ 豆腐とあげの みそ汁				
	おやつ おかゆ ミルク	トースト ミルク				

