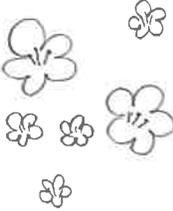


2月のメニュー

2024年

認定こども園 ひろせ保育園

	月	火	水	木	金	土
昼食	2月のクッキングは みそ作りです。 月組さん、虹組さんが挑戦します。 ゆでた大豆をつぶして、塩と米こうじを混ぜて みそ玉を作ります。みそ玉は1人ずつ大きなたるの中に 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、 みそ焼きおにぎりなどに使って、みんなでいただきます。			1. ひじきの 炊込みごはん 野菜たっぷり生姜焼き さつまいものレモン煮 ブロッコリー 切干大根と ワカメのみそ汁	2. オニライス いわしハンバーグ ほうれん草の 納豆あえ かみなり汁 いちご	3. 豆腐のしらす丼 こまつなのサラダ 食べるいりこ
	おやつ				ホットビスケット 牛乳	小豆蒸しパン 牛乳
昼食	5. ヤンニョムチキン バンサンスー ブロッコリー 白菜とワカメの みそ汁 りんご	6. あじの蒲焼 こまつなのごまあえ ひとくちかぼちゃ 野菜たっぷりみそ汁 オレンジ	7. 元気ハンバーグ 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	8. レバーミート スパゲティ キャベツのツナあえ ブロッコリー ワカメスープ バナナ	9. 麦ごはん さばのおろし煮 マカロニ ポテトサラダ ブロッコリー あさりのすまし汁	10. ハヤシライス バイクドポテト 食べるいりこ
おやつ	スイートポテト 牛乳	豆乳クリームパン 牛乳	ピーチケーキ 牛乳	洋風ちらし寿司 お茶	フルーツヨーグルト お茶	バナナ スイーツ 牛乳
昼食	12. 振替休日 	13. 鮭のコーンマヨ焼 ひじきの煮物 こまつな もやしとあげの みそ汁 ぼんかん	14. マカロニグラタン キャベツのごまあえ ブロッコリー じゃがいもと 玉ねぎのみそ汁 りんご	15. 天然酵母パン 鶏肉のトマト煮 コールスローサラダ ひとくちかぼちゃ 五目スープ オレンジ	16. 雑穀ご飯 あじのムニエル 蒸し野菜の オーロラあえ にゅうめん汁 りんご	17. ビビンバ丼 キャベツの ゆかりあえ 食べるいりこ
おやつ		豆乳くずもち 牛乳	ココアマフィン 牛乳	みそ焼きおにぎり お茶	黒糖ドーナツ 牛乳	バナナ スイーツ 牛乳
昼食	19. タンドリーチキン 切干大根の ごま酢あえ ひとくちさつま 玉ねぎとワカメの みそ汁 りんご	20. 鮭のちゃんちゃん焼き かぼちゃの土佐煮 ブロッコリー 豆腐となめこの みそ汁 でこぼん	21. お楽しみ バイキング ✨ 	22. ツナごはん レバーの オイスター炒め 里芋のおかか煮 ブロッコリー きのこの田舎汁	23. 天皇誕生日 	24. 野菜たっぷりカレー ブロッコリーと コーンのサラダ 食べるいりこ
おやつ	手作りピザ 牛乳	フレークスナック 牛乳	お誕生日 スペシャル	フルーツゼリー お茶		バナナ スイーツ 牛乳
昼食	26. ミートローフ キャベツの磯あえ ブロッコリー 豆腐とワカメの みそ汁 りんご	27. 赤魚のチリソース 白菜の中華サラダ ひとくちかぼちゃ 豆乳みそ汁 オレンジ	28. 鶏肉のパン粉焼き ひじきとツナの マリネ ブロッコリー キャベツと コーンのスープ バナナ	29. さばのカレー煮 れんこんと ごぼうの金平 こまつな のっぺい汁 でこぼん	2月が旬の食材 こまつな、キャベツ、白菜、 ブロッコリー、大根、春菊、 ぶり、サバ、タラ など 冬が旬の食材は体を温めてくれます。 また、甘味のある野菜が寒い季節です。	
おやつ	オレンジムース お茶	青のりごまトースト 牛乳	マカロニきなこ 牛乳	お好み焼き 牛乳		

2月の離乳食メニュー (2/1~2/17)

2024年

認定こども園 ひろせ保育園

		月	火	水	木	金	土
5~8ヶ月頃	補食	便秘や下痢の時の食事			1. フルーツ	2. フルーツ	3. フルーツ
	昼食	食物繊維の多い食べ物は便秘の解消に効果が あります。ほうれん草などの野菜類やいも類、りんや 柑橘系の果物などをメニューに加えましょう。			全がゆ~10倍がゆ 人参、キャベツ、 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、 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、キャベツ、 こまつな、 豆腐 だし(昆布)
	おやつ	一方下痢の時はおかゆやうどん、白身魚、豆腐など 消化がいいものを与えましょう。			ホットケーキ ミルク	蒸しパン ミルク	バナナ ミルク
9~11ヶ月頃	補食	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 控えるようにしましょう。			1. フルーツ	2. フルーツ	3. フルーツ
	昼食	2月は1年の中でも気温が低く、体調を崩しやすい 季節です。食事をしっかり摂り、よく眠る元気に過ごしましょう。			全がゆ~軟飯 人参、キャベツ、 さつまいも、 ブロッコリー、 野菜たっぷり生姜焼き さつまいものレモン煮 切干大根のみそ汁	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 ほうれん草の納豆あえ かみなり汁	全がゆ~軟飯 人参、キャベツ、 こまつな、 豆腐、 豆腐のそぼろ丼 小松菜のドレッシングあえ 食べるいりこ
	おやつ				ホットケーキ ミルク	蒸しパン ミルク	バナナ ミルク
5~8ヶ月頃	補食	5. フルーツ	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
	昼食	全がゆ~10倍がゆ 人参、きゅうり、 はくさい、 ブロッコリー、 ささみ だし(昆布)	全がゆ~10倍がゆ 人参、たまねぎ、 大根、かぼちゃ、 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、 豆腐とワカメのみそ汁 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、 じゃがいも、 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	ふかしいも ミルク	食パン ミルク	蒸しパン ミルク	おかゆ ミルク	バナナヨーグルト ミルク	バナナ ミルク
9~11ヶ月頃	補食	5. フルーツ	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
	昼食	全がゆ~軟飯 人参、きゅうり、 はくさい、 ブロッコリー、 ささ身 パンサンスー 白菜とワカメのみそ汁	全がゆ~軟飯 人参、たまねぎ、 大根、かぼちゃ、 しらす こまつなのごまあえ ひとくちかぼちゃ 野菜たっぷりみそ汁	全がゆ~軟飯 人参、たまねぎ、 こまつな、じゃがいも、 豆腐 元気ハンバーグ 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、 キャベツ、 ブロッコリー、 キャベツのツナあえ ワカメスープ	全がゆ~軟飯 人参、たまねぎ、 きゅうり、 じゃがいも、 白身魚 マカロニポテトサラダ あさりのすまし汁	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 ベーコンポテト 食べるいりこ
	おやつ	ふかしいも ミルク	食パン ミルク	蒸しパン ミルク	おにぎり 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	12. 振替休日					17. フルーツ
	昼食	振替休日					全がゆ~10倍がゆ 人参、たまねぎ、 こまつな、 白身魚 だし(昆布)
	おやつ	振替休日					おかゆ ミルク
9~11ヶ月頃	補食	13. フルーツ					17. フルーツ
	昼食	全がゆ~軟飯 人参、たまねぎ、 こまつな、 白身魚 ひじきの煮物 もやしのみそ汁					全がゆ~軟飯 人参、キャベツ、 ほうれんそう、 しらす ビビンバ丼 キャベツのゆかりあえ 食べるいりこ
	おやつ	振替休日					おかゆ ミルク

2月の離乳食メニュー(2/19~2/29)

2024年

認定こども園 ひろせ保育園

		月	火	水	木	金	土
5~8ヶ月頃	補食	19. フルーツ	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
	昼食	全がゆ~10倍がゆ 人参、たまねぎ、 きゅうり、 さつまいも、 ささ身 だし(昆布)	全がゆ~10倍がゆ 人参、たまねぎ、 かぼちゃ、 ブロッコリー、 豆腐 だし(昆布)	全がゆ~10倍がゆ たまねぎ、きゅうり 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 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、 じゃがいも、 ブロッコリー、 しらす だし(昆布)
	おやつ	パン ミルク	おかゆ ミルク	バナナ ミルク	ぶどうゼリー ミルク		バナナ ミルク
9~11ヶ月頃	昼食	19. 全がゆ~軟飯 人参、たまねぎ、 きゅうり、 さつまいも、 ささ身 タンドリーチキン 切干大根のごま酢あえ たまねぎのみそ汁	20. 全がゆ~軟飯 人参、たまねぎ、 かぼちゃ、 ブロッコリー、 豆腐 かぼちゃの土佐煮 豆腐となめこのみそ汁	21. 全がゆ~軟飯 たまねぎ、きゅうり、 キャベツ、 ブロッコリー、 ささ身 スパサラダ じゃこじゃこ汁	22. 全がゆ~軟飯 人参、たまねぎ キャベツ、 ブロッコリー、 豆腐 里芋のおかか煮 きのこの田舎汁	24. 全がゆ~軟飯 人参、たまねぎ、 じゃがいも、 ブロッコリー 野菜たっぷりカレー ブロッコリーの サラダ 食べるいりこ	
	おやつ	パン ミルク	おかゆ ミルク	バナナ ミルク	ぶどうゼリー ミルク		バナナ ミルク
5~8ヶ月頃	補食	26. フルーツ	27. フルーツ	28. フルーツ	29. フルーツ	食感を楽しく工夫で噛む力をUP 上手に食べるためには食べ物を 噛みつぶすだけでなく、食べ物に 合わせて噛み方を調整するかも 必要です。離乳食が完了する 1歳以降はさまざまな食材を いろいろな調理法で与えることが できます。 「モチモチ」「カリカリ」「パリパリ」 など、いろんな食感を体験 できるよう調理を工夫してみましょう。 食事中は「噛むととんな音がするかな？」 など楽しみながら噛む力を つけましょう。	
	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、 豆腐 だし(昆布)	全がゆ~10倍がゆ 人参、たまねぎ、 大根、かぼちゃ、 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、 大根、こまつな しらす だし(昆布)		
9~11ヶ月頃	おやつ	ゼリー ミルク	食パン ミルク	マカロニみたらし ミルク	キャベツがゆ ミルク		
	昼食	26. 全がゆ~軟飯 人参、たまねぎ、 キャベツ、 ブロッコリー、 豆腐 カラフルミートローフ キャベツの磯あえ 豆腐のみそ汁	27. 全がゆ~軟飯 人参、たまねぎ、 大根、かぼちゃ、 白身魚 白菜の中華サラダ ひとくちかぼちゃ 豆乳みそ汁	28. 全がゆ~軟飯 人参、たまねぎ、 キャベツ、 ブロッコリー、 ささ身 鶏肉のパン粉焼 ひじきとツナのマリネ キャベツのスープ	29. 全がゆ~軟飯 人参、たまねぎ、 大根、こまつな、 しらす ごぼうのきんぴら のっぺい汁		
	おやつ	フルーツヨーグルト ミルク	トースト ミルク	マカロニみたらし ミルク	キャベツがゆ ミルク		