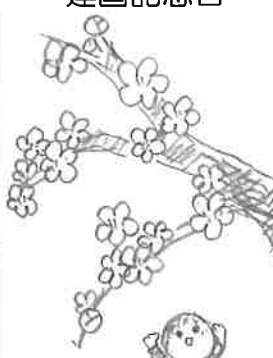


2月のメニュー

2025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。ゆじた大豆をつぶして塩と米こうじを混ぜてみそ玉も作ります。大きなたろの中に1人ずつみそ玉を「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みそ汁や みそ焼きおにぎりに使ってみんなでいただきます。 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て「鬼は外」もします。 給食は節分南立で巻き寿司や鬼のホットケーキを提供します。お楽しみに。 ※金菜米を使います					1. ビビンバ丼 キャベツのごまあえ チーズ/食べるいりこ
						バナナ 牛乳
昼食	3. 巻きずし 千草揚げ ほうれん草のあえ物 ひとくちかぼちゃ 豆腐のすまし汁 みかん	4. 八宝菜 かぼちゃの黒ごま煮 こまつな 白菜とあげのみそ汁 りんご	5. 鶏肉のママレード 焼き スパゲティサラダ ブロッコリー 切干大根とワカメのみそ汁	6. 天然酵母パン ミートローフ ブロッコリーと コーンのサラダ ひとくちかぼちゃ キャベツのスープ バナナ	7. 雑穀ごはん あじの カレーニエル こまつなの ドレッシングあえ ブロッコリー 豚汁	8. ハヤシライス ベイクドポテト 食べるいりこ
おやつ	鬼のホットケーキ 牛乳	豆乳クリームパン 牛乳	フルーツゼリー 牛乳	チーズボール お茶	りんご蒸しパン お茶	バナナ 牛乳
昼食	10. 肉じゃが キャベツのツナあえ こまつな もやしとあげのみそ汁 オレンジ	11. 建国記念日 	12. 鶏肉のレモンソース 刻み昆布の酢の物 ブロッコリー 豆腐となめこのみそ汁 りんご	13. レバーミート スパゲティ コールスローサラダ ひとくちさつま じゃこじゃこ汁 オレンジ	14. 麦ごはん さばの生姜煮 五目白あえ こまつな 野菜たっぷりみそ汁 バナナ	15. 豆腐のそぼろ丼 白菜の中華サラダ チーズ/食べるいりこ
おやつ	パインケーキ 牛乳		マカロニきなこ 牛乳	みそ焼きおにぎり お茶	ココアボール 牛乳	バナナ 牛乳
昼食	17. タンドリーチキン キャベツの磯あえ ブロッコリー 豆腐とあげのみそ汁 りんご	18. あじのかば焼き 高野豆腐の五目煮 ほうれんそう あさりのすまし汁 でこぼん	19. お楽しみ バイキング 	20. チャプチェ さつまいもの甘煮 こまつな きのこの田舎汁 バナナ	21. 発芽玄米 さばのみそ焼き 白菜の塩昆布あえ ひとくちかぼちゃ 玉ねぎとあげのみそ汁 オレンジ	22. ポークカレー キャベツの ゆかりあえ 食べるいりこ
おやつ	しらすおにぎり 牛乳	豆乳プリン お茶	お誕生日 スペシャル	焼きそば お茶	黒糖ドーナツ 牛乳	バナナ 牛乳
昼食	24. 振替休日 	25. 鮭のコーンマヨ焼き 蒸し野菜の オーロラあえ 豆乳みそ汁 ぼんかん	26. 鶏肉のパン粉焼き 刻み昆布の煮物 ブロッコリー ワカメスープ	27. ひじきの 炊き込みごはん 豚肉のみそ炒め かぼちゃの土佐煮 ほうれんそう けんちん汁 りんご	28. 雑穀ごはん 白身魚のチリソース 切干大根の ごま酢あえ ブロッコリー じゃがいものみそ汁	2月が旬の食材 大根、春菊、かぶ、 ブロッコリー、小松菜、 たら、しらうお、 いちじく、りんご、 みかん など... 冬野菜は甘味が 増え栄養満点です。
おやつ		ピザトースト 牛乳	フルーツヨーグルト お茶	おふラスク 牛乳	りんごのガレット 牛乳	

2月の離乳食メニュー(2/1~2/15)

2025年

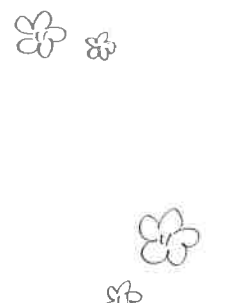
認定こども園 ひろせ保育園

		月	火	水	木	金	土
5~8ヶ月頃	補食	食感を楽しむ工夫で噛む力もUP 上手に食べるためには食べ物を噛みつぶす力だけでなく、食べ物に合わせて噛み方を調整する力も必要です。 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。					1. フルーツ
	昼食						全がゆ~10倍がゆ 人参、キャベツ きゅうり、 ほうれんそう しらす だし(昆布)
	おやつ						バナナ ミルク
9~11ヶ月頃	補食	「モチモチ」「パリパリ」「カリカリ」「シャキシャキ」などいろんな食感を体験できるように調理法をかえて工夫してみましょう。 蒸す、焼く、炒める、和える、揚げるなど調理法をかえるだけで食感 は 大きく 変わります。 食事中は「噛むとどんな音がするかな?」など楽しみながら噛む力をつけましょう。					1. フルーツ
	昼食						全がゆ~軟飯 人参、キャベツ きゅうり、 ほうれんそう しらす ビビンバ丼 キャベツのごまあえ
	おやつ						バナナ ミルク
5~8ヶ月頃	補食	3. フルーツ	4. フルーツ	5. フルーツ	6. フルーツ	7. フルーツ	8. フルーツ
	昼食	全がゆ~10倍がゆ 人参、たまねぎ、 キャベツ、 かぼちゃ 白身魚 だし(昆布)	全がゆ~10倍がゆ 人参、たまねぎ、 かぼちゃ、 こまつな しらす だし(昆布)	全がゆ~10倍がゆ 人参、たまねぎ、 きゅうり、 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、 キャベツ しらす だし(昆布)	全がゆ~10倍がゆ 人参、大根、 こまつな、 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 しらす だし(昆布)
	おやつ	ホットケーキ ミルク	食パン ミルク	ふかしもち ミルク	おかゆ ミルク	蒸しパン ミルク	バナナ ミルク
9~11ヶ月頃	補食	3. フルーツ	4. フルーツ	5. フルーツ	6. フルーツ	7. フルーツ	8. フルーツ
	昼食	全がゆ~軟飯 人参、玉ねぎ、 キャベツ、 かぼちゃ 白身魚 ほうれん草のあえもの とろろ昆布のすまし汁	全がゆ~軟飯 人参、たまねぎ、 かぼちゃ、 こまつな しらす かぼちゃの黒ごま煮 白菜のみそ汁	全がゆ~軟飯 人参、たまねぎ、 きゅうり、 ブロッコリー ささ身 鶏肉のマーマレード焼き スパゲティサラダ 切干大根のみそ汁	全がゆ~軟飯 人参、たまねぎ、 かぼちゃ、 キャベツ しらす カラフルミートローフ ブロッコリーのサラダ キャベツのスープ	全がゆ~軟飯 人参、大根、 こまつな、 ブロッコリー 豆腐 こまつなの ドレッシングあえ 豚汁	全がゆ~軟飯 人参、たまねぎ、 じゃがいも しらす ベークドポテト
	おやつ	ホットケーキ ミルク	トースト ミルク	ふかしもち ミルク	おにぎり ミルク	蒸しパン ミルク	バナナ ミルク
5~8ヶ月頃	補食	10. フルーツ	11. 建国記念日       	12. フルーツ	13. フルーツ	14. フルーツ	15. フルーツ
	昼食	全がゆ~10倍がゆ 人参、たまねぎ、 キャベツ、 こまつな ささ身 だし(昆布)		全がゆ~10倍がゆ 人参、たまねぎ、 きゅうり、 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、 きゅうり、 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、 大根 白身魚 だし(昆布)	全がゆ~10倍がゆ 人参、たまねぎ、 白菜 豆腐 だし(昆布)
	おやつ	蒸しパン ミルク		ふかしもち ミルク	おかゆ 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	10. フルーツ		12. フルーツ	13. フルーツ	14. フルーツ	15. フルーツ
	昼食	全がゆ~軟飯 人参、たまねぎ、 キャベツ、 こまつな ささ身 肉じゃが キャベツのツナあえ もやしのみそ汁		全がゆ~軟飯 人参、たまねぎ、 きゅうり、 ブロッコリー 豆腐 刻み昆布の酢の物 豆腐となめこのみそ汁	全がゆ~軟飯 人参、たまねぎ、 きゅうり、 かぼちゃ しらす コールスローサラダ じゃこじゃこ汁	全がゆ~軟飯 人参、たまねぎ、 こまつな、 大根 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 豆腐 豆腐のそぼろ丼 白菜の中華サラダ
	おやつ	蒸しパン ミルク		ふかしもち ミルク	おにぎり ミルク	ホットケーキ ミルク	バナナ ミルク

2月の離乳食メニュー(2/17~2/28)

2025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	17. フルーツ	18. フルーツ	19. フルーツ	20. フルーツ	21. フルーツ	22. 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 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 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、 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、 さつまいも、 こまつな 豆腐 だし(昆布)	全がゆ~10倍がゆ 人参、たまねぎ、 はくさい、 かぼちゃ 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、 キャベツ しらす だし(昆布)
	おやつ	しらすがゆ ミルク	ふかしいも ミルク	蒸しパン ミルク	野菜がゆ 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	17. フルーツ	18. フルーツ	19. フルーツ	20. フルーツ	21. フルーツ	22. 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 豆腐 キャベツの磯あえ 豆腐のみそ汁	全がゆ~軟飯 人参、たまねぎ、 ほうれんそう 白身魚 高野豆腐の五目煮 あさりのすまし汁	全がゆ~軟飯 人参、たまねぎ、 じゃがいも、 ブロッコリー ささ身 ハンバーグ野菜煮込み マカロニサラダ 五目スープ	全がゆ~軟飯 人参、たまねぎ、 さつまいも、 こまつな 豆腐 チャプチェ さつまいもの甘煮 きのこの田舎汁	全がゆ~軟飯 人参、たまねぎ、 はくさい、 かぼちゃ 白身魚 白菜の塩昆布あえ 玉ねぎのみそ汁	全がゆ~軟飯 人参、たまねぎ、 じゃがいも、 キャベツ しらす キャベツのゆかりあえ
	おやつ	しらすがゆ ミルク	ふかしいも ミルク	蒸しパン ミルク	野菜がゆ 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	24. 振替休日	25. フルーツ	26. フルーツ	27. フルーツ	28. フルーツ	2月が旬の食材 こまつな キャベツ ブロッコリー かぼちゃ 大根 白菜 きゅうり さば タラ など
	昼食		全がゆ~10倍がゆ 人参、たまねぎ、 かぼちゃ、 きゅうり 白身魚 だし(昆布)	全がゆ~10倍がゆ 人参、たまねぎ、 ブロッコリー ささ身 だし(昆布)	全がゆ~10倍がゆ 人参、大根、 かぼちゃ、 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、 ブロッコリー、 じゃがいも 白身魚 だし(昆布)	
	おやつ		食パン ミルク	バナナ ミルク	おかゆ ミルク	蒸しパン ミルク	
9 ~ 11 ヶ月頃	補食		25. フルーツ	26. フルーツ	27. フルーツ	28. フルーツ	冬が旬の食材は 体を温めてくれます。 また野菜は甘味が 増え栄養満点です。 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 にはそのまま素材の 味を味わってみて 下さい。
	昼食		全がゆ~軟飯 人参、たまねぎ、 かぼちゃ、 きゅうり 白身魚 蒸し野菜のオーロラあえ 豆乳みそ汁	全がゆ~軟飯 人参、たまねぎ、 ブロッコリー ささ身 鶏肉のパン粉焼き 刻み昆布の煮物 ワカメスープ	全がゆ~軟飯 人参、大根、 かぼちゃ、 ほうれんそう しらす 豚肉のみそ炒め かぼちゃの土佐煮 けんちん汁	全がゆ~軟飯 人参、たまねぎ、 ブロッコリー、 じゃがいも 白身魚 切干大根のごま酢あえ じゃがいものみそ汁	
	おやつ		トースト ミルク	バナナヨーグルト ミルク	おにぎり ミルク	蒸しパン ミルク	