令和5年2月　献　立　表

3歳以上児　　会津報徳保育園

日	曜	献立名 昼食	献立名 昼間	あか 体をつくる 血や肉になる	黄 力や体温のもとになる	みどり 体の調子を整える	栄養価	
1	水	ポークチャップ　もやし和え 山芋汁　ブロッコリー　いちご	牛乳 スラッピージョー	ぶた大型種．かた(脂身つき、生) かつお節　米みそ(甘みそ)　普通牛乳100　ぶた．ひき肉(生)	車糖(三温糖)　オリーブ油　薄力粉(1等)　ドレッシングタイプ和風調味料　ながいも(塊根．生)　マヨネーズ(全卵型)　ごま油　コッペパン　パン粉(乾燥)	エリンギ(生)　たまねぎ(りん茎、生)　アルファルファもやし(生)　きゅうり(果実、生)　ぶなしめじ(生)　ブロッコリー(花序、生)　いちご(生)　にんじん(根、皮つき、生)　しょうが(根茎、生)	ｴﾈﾙｷﾞｰ：453kcal ﾀﾝﾊﾟｸ：21.5g 脂質：21.3g	ｶﾙｼｳﾑ：167mg 食塩相当量：1.9g
2	木	きんぴらごぼう　きのこキッシュ ニラ汁　チーズ　みかん	牛乳 ビスコ	ぶた中型種．かたロース(脂身つき、生)　鶏卵．全卵(生)　ベーコン(ロース)　かつお節　米みそ(甘みそ)　プロセスチーズ　普通牛乳100	車糖(三温糖)　ごま(いり)　しらたきサフラワー油(ハイオレイック)　有塩バター　薄力粉(1等)　ビスケット(ソフト)	にんじん(根、皮つき、生)　ごぼう(根、生)　たまねぎ(りん茎、生)　ぶなしめじ(生)　エリンギ(生)　にら(葉、生)　ブラックマッペもやし(生)　うんしゅうみかん･じょうのう(普通	ｴﾈﾙｷﾞｰ：467kcal ﾀﾝﾊﾟｸ：17.1g 脂質：23.4g	ｶﾙｼｳﾑ：281mg 食塩相当量：1.3g
3	金	おにバーグ 牛乳　ポンカン　麦茶	ジョア(ストロベリー) 雪の宿せんべい	ぶた．ひき肉(生)　鶏卵．全卵(生)　凍り豆腐(乾)　普通牛乳100　大豆たんぱく(粒状大豆たんぱく)	パン粉(乾燥)　スナック(コーンスナック)　米菓(塩せんべい)	青ピーマン(果実、生)　さやいんげん(若さや、生)　ブロッコリー(花序、生)　にんじん(根、皮つき、生)　たまねぎ(りん茎、生)　ぽんかん(砂じょう、生)	ｴﾈﾙｷﾞｰ：504kcal ﾀﾝﾊﾟｸ：32.3g 脂質：18g	ｶﾙｼｳﾑ：583mg 食塩相当量：1g
4	土	菓子袋						
5	日							
6	月	鶏肉のオレンジ煮　コーンサラダ 春雨スープ　みかん　牛乳	なかよしヨーグルト ムーンライト	若鶏．もも(皮つき、生)　ハム(ロース)　プロセスチーズ　鶏肉．ひき肉(生)　普通牛乳100	バレンシアオレンジ(50%果汁入り飲料)　有塩バター　オリーブ油　マヨネーズ(全卵型)　緑豆はるさめ(乾)　ビスケット(ソフト)	キャベツ(結球葉、生)　にんじん(根、皮つき、生)　スイートコーン(未熟種子、ゆで)　きゅうり(果実、生)　チンゲンサイ(葉、生)　うんしゅうみかん･じょうのう(普通、生)	ｴﾈﾙｷﾞｰ：521kcal ﾀﾝﾊﾟｸ：20.9g 脂質：28g	ｶﾙｼｳﾑ：269mg 食塩相当量：2g
7	火	ブリの照り焼き　白菜の塩昆布和え 大根汁　さつま芋チップ　甘夏	牛乳 じゃが丸くん	ぶり(成魚．生)　油揚げ　かつお節　米みそ(甘みそ)　普通牛乳100	さつまいも(塊根、皮むき、生)　サフラワー油(ハイオレイック)　じゃがいも(塊茎、皮なし、生)　有塩バター　でん粉(じゃがいもでん粉)	はくさい(結球葉、生)　塩昆布　きゅうり(果実、生)　だいこん(根、皮つき、生)　なつみかん(砂じょう、生)　あまのり(焼きのり)	ｴﾈﾙｷﾞｰ：417kcal ﾀﾝﾊﾟｸ：16.9g 脂質：22.9g	ｶﾙｼｳﾑ：188mg 食塩相当量：1.2g
8	水	チキンカツ　キャベツ和え チンゲン菜スープ　大根煮　いちご	牛乳 手作りクリームボックス	鶏卵．全卵(生)　若鶏．むね(皮つき、生)　かつお節　普通牛乳100　加糖練乳　普通牛乳1リットル	パン粉(生)　薄力粉(1等)　サフラワー油(ハイオレイック)　有塩バター　でん粉(じゃがいもでん粉)　食パン	キャベツ(結球葉、生)　にんじん(根、皮つき、生)　ブロッコリー(花序、生)　チンゲンサイ(葉、生)　えのきたけ(生)　だいこん(根、皮つき、生)　いちご(生)	ｴﾈﾙｷﾞｰ：501kcal ﾀﾝﾊﾟｸ：26.2g 脂質：24.2g	ｶﾙｼｳﾑ：235mg 食塩相当量：1.4g
9	木	マーボー豆腐　半月卵 白菜汁　ブロッコリー　デコポン	ジョア(プレーン) クラッカー	ぶた．ひき肉(生)　米みそ(甘みそ)　絹ごし豆腐　鶏卵．全卵(生)　かつお節	ごま油　でん粉(じゃがいもでん粉)　じゃがいも(塊茎、皮なし、生)　マヨネーズ(全卵型)　クラッカー(ソーダ)	にら(葉、生)　にんじん(根、皮つき、生)　にんにく(りん茎、生)　しょうが(根茎、生)　はくさい(結球葉、生)　ブロッコリー(花序、生)　ぽんかん(砂じょう、生)	ｴﾈﾙｷﾞｰ：417kcal ﾀﾝﾊﾟｸ：20.5g 脂質：14.1g	ｶﾙｼｳﾑ：348mg 食塩相当量：1g
10	金	ビビンバ丼　大根とちくわの煮物 わかめスープ　フルーツ盛り合わせ	牛乳 ケーキ	ぶた大型種．かた(脂身つき、生)　鶏卵．全卵(生)　かつお節　焼き竹輪　普通牛乳100	水稲穀粒(精白米)　ごま油　車糖(三温糖)　ごま(いり)　ショートケーキ	ほうれんそう(葉、通年平均、生)　プラックマッペもやし(生)　にんじん(根、皮つき、生)　にんにく(りん茎、生)　だいこん(根、皮つき、生)　根深ねぎ(葉、軟白、生)　わかめ(原藻、	ｴﾈﾙｷﾞｰ：650kcal ﾀﾝﾊﾟｸ：27.8g 脂質：23.5g	ｶﾙｼｳﾑ：233mg 食塩相当量：1.3g
11	土	建国記念日						
12	日							
13	月	きのこ入りハッシュドポーク　マカロニサラダ 牛乳　じゃがバター　バナナ	芋花子 手作り飲むヨーグルト	ぶた大型種．かた(脂身つき、生)　ハム(ロース)　プロセスチーズ　普通牛乳100　普通牛乳1リットル	マカロニ･スパゲッティ(乾)　マヨネーズ(全卵型)　じゃがいも(塊茎、皮なし、生)　有塩バター　さつまいも(塊根、皮むき、生)　なたね油　乳酸菌飲料(乳製品)	たまねぎ(りん茎、生)　トマト缶詰(ホール．食塩無添加)　マッシュルーム(生)　赤色トマト(果実、生)　ぶなしめじ(生)　にんじん(根、皮つき、生)　きゅうり(果実、生)　キャベツ	ｴﾈﾙｷﾞｰ：490kcal ﾀﾝﾊﾟｸ：15.4g 脂質：24.1g	ｶﾙｼｳﾑ：265mg 食塩相当量：1.4g
14	火	焼き魚(鮭)　マセドアンサラダ なめこ汁　金時豆　せとか	スポロン ばかうけ	べにざけ(生)　ハム(ロース)　絹ごし豆腐　かつお節　米みそ(甘みそ)　ささげ(全粒．乾)	さつまいも(塊根、皮むき、生)　マヨネーズ(全卵型)　ドレッシングタイプ和風調味料　車糖(三温糖)　米菓(塩せんべい)	にんじん(根、皮つき、生)　きゅうり(果実、生)　ひじき(ほしひじき)　なめこ(水煮缶詰)　糸みつば(葉、生)　うんしゅうみかん･じょうのう(早生、生)	ｴﾈﾙｷﾞｰ：368kcal ﾀﾝﾊﾟｸ：17.1g 脂質：8.3g	ｶﾙｼｳﾑ：124mg 食塩相当量：2g
15	水	煮込みハンバーグ　温野菜 小松菜汁　にんじんグラッセ　いちご	牛乳 手作りラスク	ぶた．ひき肉(生)　凍り豆腐(乾)　鶏卵．全卵(生)　まぐろ類缶詰(油漬、フレーク．ライト)　かつお節　米みそ(甘みそ)　普通牛乳100	車糖(三温糖)　ドレッシングタイプ和風調味料　焼きふ(観世ふ)　有塩バター　食パン　ざらめ糖(グラニュー糖)　オリーブ油	にんじん(根、皮つき、生)　たまねぎ(りん茎、生)　トマト缶詰(ホール．食塩無添加)　わかめ(原藻、生)　ブロッコリー(花序、生)　はくさい(結球葉、生)　こまつな(葉、生)　いちご	ｴﾈﾙｷﾞｰ：456kcal ﾀﾝﾊﾟｸ：22.9g 脂質：22.2g	ｶﾙｼｳﾑ：251mg 食塩相当量：1.3g
16	木	五目納豆　さつまいもの甘煮 きゃべつ汁　ほうれん草のなめ茸和え　デコポン	牛乳 ココアケーキ	焼き竹輪　鶏卵．全卵(生)　糸引き納豆　プロセスチーズ　油揚げ　かつお節　米みそ(甘みそ)　普通牛乳100	マヨネーズ(全卵型)　さつまいも(塊根、皮むき、生)　車糖(三温糖)　プレミックス粉(ホットケーキ用)　有塩バター	根深ねぎ(葉、軟白、生)　にんじん(根、皮つき、生)　キャベツ(結球葉、生)　ほうれんそう(葉、通年平均、生)　えのきたけ(味付け瓶詰)　ぽんかん(砂じょう、生)	ｴﾈﾙｷﾞｰ：481kcal ﾀﾝﾊﾟｸ：18g 脂質：21.8g	ｶﾙｼｳﾑ：278mg 食塩相当量：1.8g
17	金	クリームスパゲティ　レバーのカレー揚げ 牛乳　白菜の塩昆布和え　はるか	ヤクルト 星たべよ	普通牛乳　クリーム(乳脂肪･植物性脂肪)　ベーコン(ベーコン)　ぶた．肝臓(生)　普通牛乳100	マカロニ･スパゲッティ(乾)　でん粉(じゃがいもでん粉)　サフラワー油(ハイオレイック)　米菓(塩せんべい)	たまねぎ(りん茎、生)　にんじん(根、皮つき、生)　ぶなしめじ(生)　はくさい(結球葉、生)　塩昆布　うんしゅうみかん･じょうのう(普通、生)	ｴﾈﾙｷﾞｰ：610kcal ﾀﾝﾊﾟｸ：22.8g 脂質：25g	ｶﾙｼｳﾑ：227mg 食塩相当量：1.8g
18	土	ミルクリッチ ポルシチ　牛乳　甘夏	バナナ 田舎おかき	ぶた中型種．かた(脂身つき、生)　普通牛乳200	クリームパン　じゃがいも(塊茎、皮なし、生)　サフラワー油(ハイオレイック)　米菓(塩せんべい)	にんじん(根、皮つき、生)　キャベツ(結球葉、生)　トマト缶詰(ホール．食塩無添加)　にんにく(りん茎、生)　たまねぎ(りん茎、生)　なつみかん(砂じょう、生)　バナナ(生)	ｴﾈﾙｷﾞｰ：587kcal ﾀﾝﾊﾟｸ：19.5g 脂質：18.6g	ｶﾙｼｳﾑ：294mg 食塩相当量：1.3g
19	日							
20	月	照り焼きチキン　小松菜和え 豚汁　牛乳　なつみ	フルーツヨーグルト うす塩せんべい	若鶏．もも(皮つき、生)　かつお節　米みそ(甘みそ)　ぶた大型種．かたロース(脂身つき、生)　普通牛乳100	米菓(塩せんべい)	しょうが(根茎、生)　にんにく(りん茎、生)　こまつな(葉、生)　えのきたけ(生)　にんじん(根、皮つき、生)　ごぼう(根、生)　根深ねぎ(葉、軟白、生)　だいこん(根、皮つき、生)	ｴﾈﾙｷﾞｰ：400kcal ﾀﾝﾊﾟｸ：20.3g 脂質：16.7g	ｶﾙｼｳﾑ：247mg 食塩相当量：1.4g
21	火	さわらのチーズフライ　ほうれん草のお浸し もずくスープ　大学芋　せとか	野菜生活 お好み焼き	さわら(生)　鶏卵．全卵(生)　ナチュラルチーズ(エダム)　ベーコン(ベーコン)　プロセスチーズ	薄力粉(1等)　パン粉(乾燥)　サフラワー油(ハイオレイック)　さつまいも(塊根、皮むき、生)　車糖(三温糖)　はちみつ　マヨネーズ(全卵型)	ほうれんそう(葉、通年平均、生)　にんじん(根、皮つき、生)　ブラックマッペもやし(生)　もずく(塩蔵、塩抜き)　根深ねぎ(葉、軟白、生)　うんしゅうみかん･じょうのう(早生、生)　キャベ	ｴﾈﾙｷﾞｰ：432kcal ﾀﾝﾊﾟｸ：17.2g 脂質：18g	ｶﾙｼｳﾑ：148mg 食塩相当量：1.6g
22	水	マーマレードチキン　シーザーサラダ さつま芋汁　大根の煮物　いちご	牛乳 ホイップブルーベリーサンド	若鶏．もも(皮つき、生)　ハム(ロース)　ナチュラルチーズ(パルメザン)　かつお節　米みそ(甘みそ)　普通牛乳100　ホイップクリーム(乳脂肪)	バレンシアオレンジ(マーマレード高糖度)　マヨネーズ(全卵型)　さつまいも(塊根、皮むき、生)　車糖(三温糖)　食パン　ブルーベリー(ジャム)	にんにく(りん茎、生)　にんじん(根、皮つき、生)　きゅうり(果実、生)　レタス(土耕栽培、結球葉、生)　えのきたけ(生)　だいこん(根、皮つき、生)　いちご(生)	ｴﾈﾙｷﾞｰ：551kcal ﾀﾝﾊﾟｸ：21.9g 脂質：28.3g	ｶﾙｼｳﾑ：221mg 食塩相当量：2g
23	木	天皇誕生日						
24	金	焼きうどん　鶏肉のさっぱり煮 牛乳　白菜のお浸し　デコポン	ジョア(プレーン)　肉巻きおにぎり	ぶた大型種．かた(脂身つき、生)　若鶏．もも(皮つき、生)　普通牛乳100　ぶた大型種．ロース(脂身つき、生)	うどん(ゆで)　なたね油　車糖(三温糖)　水稲穀粒(精白米)	あおさ(素干し)　たまねぎ(りん茎、生)　青ピーマン(果実、生)　にんじん(根、皮つき、生)　はくさい(結球葉、生)　ぽんかん(砂じょう、生)	ｴﾈﾙｷﾞｰ：561kcal ﾀﾝﾊﾟｸ：26.3g 脂質：17.8g	ｶﾙｼｳﾑ：427mg 食塩相当量：1g
25	土	カツサンド 牛乳　いちご	りんごゼリー 青のりせんべい	ぶた大型種．ロース(脂身つき、生)　鶏卵．全卵(生)　普通牛乳200	食パン　マヨネーズ(全卵型)　薄力粉(1等)　パン粉(乾燥)　なたね油　米菓(塩せんべい)	キャベツ(結球葉、生)　いちご(生)	ｴﾈﾙｷﾞｰ：735kcal ﾀﾝﾊﾟｸ：26.4g 脂質：29.2g	ｶﾙｼｳﾑ：292mg 食塩相当量：1.9g
26	日							
27	月	竹輪と厚揚げ煮　ブロッコリー 白菜シチュー　牛乳　デコポン	麦茶 ベイクドチーズケーキ	焼き竹輪　生揚げ　成鶏．むね(皮つき、生)　普通牛乳100　ヨーグルト(全脂無糖)　鶏卵．全卵(生)　クリーム(乳脂肪･植物性脂肪)	車糖(三温糖)　でん粉(じゃがいもでん粉)　マヨネーズ(全卵型)　じゃがいも(塊茎、皮なし、生)　プレミックス粉(ホットケーキ用)	ブロッコリー(花序、生)　たまねぎ(りん茎、生)　にんじん(根、皮つき、生)　はくさい(結球葉、生)　ぽんかん(砂じょう、生)	ｴﾈﾙｷﾞｰ：429kcal ﾀﾝﾊﾟｸ：14.4g 脂質：24.4g	ｶﾙｼｳﾑ：247mg 食塩相当量：0.5g
28	火	さわらのムニエル　三色和え まいたけ汁　さつまいもスティック　いちご	牛乳 手作りクッキー	さわら(生)　絹ごし豆腐　かつお節　米みそ(甘みそ)　普通牛乳100　鶏卵．全卵(生)	有塩バター　薄力粉(1等)　なたね油　さつまいも(塊根、皮むき、生)　車糖(三温糖)	エリンギ(生)　えのきたけ(生)　たまねぎ(りん茎、生)　こまつな(葉、生)　スイートコーン(未熟種子、ゆで)　にんじん(根、皮つき、生)　まいたけ(生)　いちご(生)	ｴﾈﾙｷﾞｰ：490kcal ﾀﾝﾊﾟｸ：20.6g 脂質：24.9g	ｶﾙｼｳﾑ：213mg 食塩相当量：1.3g

給食MEMO
10日(金)　お誕生会
11日(土)　㊗建国記念日
23日(木)　㊗天皇誕生日

材料の都合により、献立が変わることがあります。

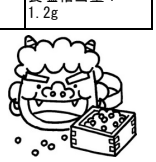
令和5年2月　献　立　表

3歳未満児　　会津報徳保育園

日	曜	献立名 朝間	献立名 昼食	献立名 昼間	あか 体をつくる 血や肉になる	黄 力や体温のもとになる	みどり 体の調子を整える	栄養価	
1	水	りんごゼリー	ポークチャップ　もやし和え 山芋汁　ご飯　ブロッコリー いちご	牛乳 スラッピージョー	ぶた大型種、かた(脂身つき、生)　かつお節　米みそ(甘みそ)　普通牛乳100　ぶた、ひき肉(生)	車糖(三温糖)　オリーブ油　薄力粉(1等)　ドレッシングタイプ和風調味料　ながいも(塊根、生)　水稲穀粒(精白米)　マヨネーズ(全卵型)　ごま油　パン粉(乾燥)　コッペパン	エリンギ(生)　たまねぎ(りん茎、生)　アルファルファもやし(生)　きゅうり(果実、生)　ぶなしめじ(生)　ブロッコリー(花序、生)　いちご(生)　にんにく(りん茎、生)　しょうが(根茎、生)　青	ｴﾈﾙｷﾞｰ：506kcal ﾀﾝﾊﾟｸ：17.2g 脂質：15.7g	ｶﾙｼｳﾑ：154mg 食塩相当量：1.4g
2	木	ミルミル ひじきあられ	きんぴらごぼう　きのこキッシュ ニラ汁　ご飯　チーズ バナナ	牛乳 ビスコ	ぶた中型種、かたロース(脂身つき、生)　鶏卵、全卵(生)　ベーコン(ロース)　かつお節　米みそ(甘みそ)　プロセスチーズ　普通牛乳100	米菓(あられ)　車糖(三温糖)　ごま(いり)　しらたき　サフラワー油(ハイオレイック)　有塩バター　薄力粉(1等)　水稲穀粒(精白米)　ビスケット(ソフト)	にんじん(根、皮つき、生)　ごぼう(根、生)　たまねぎ(りん茎、生)　ぶなしめじ(生)　エリンギ(生)　にら(葉、生)　ブラックマッペもやし(生)　うんしゅうみかん･じょうのう(普通、	ｴﾈﾙｷﾞｰ：634kcal ﾀﾝﾊﾟｸ：19.9g 脂質：21g	ｶﾙｼｳﾑ：342mg 食塩相当量：1.2g
3	金	麦茶 煮豆	おにバーグ ご飯　牛乳　ポンカン	ジョア(ストロベリー) 雪の宿せんべい	大豆たんぱく(粒状大豆たんぱく)　ぶた、ひき肉(生)　鶏卵、全卵(生)　凍り豆腐(乾)　普通牛乳100	スナック(コーンスナック)　水稲穀粒(精白米)　米菓(塩せんべい)	青ピーマン(果実、生)　さやいんげん(若さや、生)　ブロッコリー(花序、生)　にんじん(根、皮つき、生)　たまねぎ(りん茎、生)　ぽんかん(砂じょう、生)	ｴﾈﾙｷﾞｰ：560kcal ﾀﾝﾊﾟｸ：30.2g 脂質：15g	ｶﾙｼｳﾑ：543mg 食塩相当量：0.6g
4	土	麦茶 白い風船	菓子袋					ｴﾈﾙｷﾞｰ：325kcal ﾀﾝﾊﾟｸ：5.2g 脂質：13.2g	ｶﾙｼｳﾑ：50mg 食塩相当量：0.6g
5	日								
6	月	牛乳 きなこせんべい	鶏肉のオレンジ煮　コーンサラダ 春雨スープ　まいたけご飯 みかん	なかよしヨーグルト ムーンライト	普通牛乳100　若鶏、もも(皮つき、生)　ハム(ロース)　プロセスチーズ　鶏肉、ひき肉(生)　油揚げ　かつお節	米菓(塩せんべい)　バレンシアオレンジ(50%果汁入り飲料)　有塩バター　オリーブ油　マヨネーズ(全卵型)　緑豆はるさめ(乾)　水稲穀粒(精白米)　車糖(三温糖)　ビスケット(ソフト)	キャベツ(結球葉、生)　にんじん(根、皮つき、生)　スイートコーン(未熟種子、ゆで)　きゅうり(果実、生)　チンゲンサイ(葉、生)　まいたけ(生)　うんしゅうみかん･じょうのう(普通、生)	ｴﾈﾙｷﾞｰ：591kcal ﾀﾝﾊﾟｸ：19.7g 脂質：22.9g	ｶﾙｼｳﾑ：262mg 食塩相当量：1.7g
7	火	麦茶 ポンカン	ブリの照り焼き　白菜の塩昆布漬け 大根汁　ご飯　さつま芋チップ 甘夏	牛乳 じゃが丸くん	ぶり(成魚、生)　ハム(ロース)　油揚げ　かつお節　米みそ(甘みそ)　普通牛乳100	じゃがいも(塊茎、皮なし、生)　マヨネーズ(全卵型)　水稲穀粒(精白米)　さつまいも(塊根、皮むき、生)　サフラワー油(ハイオレイック)　有塩バター(じゃがいもでん粉)	ぽんかん(砂じょう、生)　にんじん(根、皮つき、生)　スイートコーン(未熟種子、ゆで)　きゅうり(果実、生)　だいこん(根、皮つき、生)　なつみかん(砂じょう、生)　あまのり(焼きのり)	ｴﾈﾙｷﾞｰ：527kcal ﾀﾝﾊﾟｸ：16.9g 脂質：21.3g	ｶﾙｼｳﾑ：175mg 食塩相当量：0.8g
8	水	ジョア アスパラガス	チキンカツ　キャベツ和え チンゲン菜スープ　ご飯　大根煮 いちご	牛乳 手作りクリームボックス	鶏卵、全卵(生)　若鶏、むね(皮つき、生)　かつお節　普通牛乳100　加糖練乳　普通牛乳1リットル	米菓(塩せんべい)　パン粉(生)　薄力粉(1等)　サフラワー油(ハイオレイック)　水稲穀粒(精白米)　有塩バター　でん粉(じゃがいもでん粉)　食パン	キャベツ(結球葉、生)　にんじん(根、皮つき、生)　ブロッコリー(花序、生)　チンゲンサイ(葉、生)　えのきたけ(生)　だいこん(根、皮つき、生)　いちご(生)	ｴﾈﾙｷﾞｰ：640kcal ﾀﾝﾊﾟｸ：27.5g 脂質：18.4g	ｶﾙｼｳﾑ：486mg 食塩相当量：1g
9	木	牛乳 玄米おこし	マーボー豆腐　半月卵 白菜汁　ご飯　ブロッコリー デコポン	ジョア(プレーン) クラッカー	普通牛乳100　ぶた、ひき肉(生)　米みそ(甘みそ)　絹ごし豆腐　鶏卵、全卵(生)　かつお節	米菓(塩せんべい)　ごま油　でん粉(じゃがいもでん粉)　じゃがいも(塊茎、皮なし、生)　水稲穀粒(精白米)　マヨネーズ(全卵型)　クラッカー(ソーダ)	にら(葉、生)　にんじん(根、皮つき、生)　にんにく(りん茎、生)　しょうが(根茎、生)　はくさい(結球葉、生)　ブロッコリー(花序、生)　ぽんかん(砂じょう、生)	ｴﾈﾙｷﾞｰ：586kcal ﾀﾝﾊﾟｸ：24.2g 脂質：15.5g	ｶﾙｼｳﾑ：455mg 食塩相当量：1.2g
10	金	なかよしプリン	ビビンバ丼 大根とちくわの煮物　わかめスープ フルーツ盛り合わせ	牛乳 ケーキ	ぶた大型種、かた(脂身つき、生)　鶏卵、全卵(生)　かつお節　焼き竹輪　普通牛乳100	水稲穀粒(精白米)　ごま油　車糖(三温糖)　ごま(いり)　ショートケーキ	ほうれんそう(葉、通年平均、生)　ブラックマッペもやし(生)　にんじん(根、皮つき、生)　にんにく(りん茎、生)　だいこん(根、皮つき、生)　根深ねぎ(葉、軟白、生)　わかめ(原藻、	ｴﾈﾙｷﾞｰ：583kcal ﾀﾝﾊﾟｸ：22.3g 脂質：20.5g	ｶﾙｼｳﾑ：250mg 食塩相当量：0.8g
11	土	建国記念日							
12	日								
13	月	麦茶 卵ボーロ	きのこ入りハッシュドポーク マカロニサラダ　牛乳　ご飯　じゃがバター バナナ	芋花子 手作り飲むヨーグルト	ぶた大型種、かた(脂身つき、生)　ハム(ロース)　プロセスチーズ　普通牛乳100　普通牛乳1リットル	ボーロ(衛生ボーロ)　マカロニ･スパゲッティ(乾)　マヨネーズ(全卵型)　水稲穀粒(精白米)　じゃがいも(塊茎、皮なし、生)　有塩バター　さつまいも(塊根、皮むき、生)　なたね油	たまねぎ(りん茎、生)　トマト缶詰(ホール、食塩無添加)　マッシュルーム(生)　赤色トマト(果実、生)　ぶなしめじ(生)　にんじん(根、皮つき、生)　きゅうり(果実、生)　キャベツ(結球	ｴﾈﾙｷﾞｰ：534kcal ﾀﾝﾊﾟｸ：14.8g 脂質：19.9g	ｶﾙｼｳﾑ：247mg 食塩相当量：1g
14	火	牛乳 バナナ	焼き魚(鮭)　マセドアンサラダ なめこ汁　ご飯　金時豆 せとか	スポロン ぱかうけ	普通牛乳100　べにざけ(生)　ハム(ロース)　絹ごし豆腐　かつお節　米みそ(甘みそ)　ささげ(全粒、乾)	さつまいも(塊根、皮むき、生)　マヨネーズ(全卵型)　ドレッシングタイプ和風調味料　水稲穀粒(精白米)　車糖(三温糖)　米菓(塩せんべい)	バナナ(生)　にんじん(根、皮つき、生)　きゅうり(果実、生)　ひじき(ほしひじき)　なめこ(水煮缶詰)　糸みつば(葉、生)　うんしゅうみかん･じょうのう(早生、生)	ｴﾈﾙｷﾞｰ：569kcal ﾀﾝﾊﾟｸ：20.3g 脂質：10.7g	ｶﾙｼｳﾑ：220mg 食塩相当量：1.4g
15	水	ミルミル ねじりん棒	煮込みハンバーグ　温野菜 小松菜汁　ご飯　にんじんグラッセ いちご	牛乳 手作りラスク	ぶた、ひき肉(生)　凍り豆腐(乾)　鶏卵、全卵(生)　まぐろ類缶詰(油漬、フレーク、ライト)　かつお節　米みそ(甘みそ)　普通牛乳100	米菓(塩せんべい)　車糖(三温糖)　ドレッシングタイプ和風調味料　焼きふ(観世ふ)　水稲穀粒(精白米)　有塩バター　食パン　ざらめ糖(グラニュー糖)　オリーブ油	にんじん(根、皮つき、生)　たまねぎ(りん茎、生)　トマト缶詰(ホール、食塩無添加)　わかめ(原藻、生)　ブロッコリー(花序、生)　はくさい(結球葉、生)　こまつな(葉、生)　いちご	ｴﾈﾙｷﾞｰ：637kcal ﾀﾝﾊﾟｸ：25.6g 脂質：19.7g	ｶﾙｼｳﾑ：335mg 食塩相当量：1.3g
16	木	ソフール (ストロベリー)	五目納豆　さつまいもの甘煮 きゃべつ汁　ご飯 ほうれん草のなめ茸和え　デコポン	牛乳 ココアケーキ	焼き竹輪　鶏卵、全卵(生)　糸引き納豆、プロセスチーズ　油揚げ　かつお節　米みそ(甘みそ)　普通牛乳100	マヨネーズ(全卵型)　さつまいも(塊根、皮むき、生)　車糖(三温糖)　水稲穀粒(精白米)　プレミックス粉(ホットケーキ用)　有塩バター　ミルクチョコレート	根深ねぎ(葉、軟白、生)　にんじん(根、皮つき、生)　キャベツ(結球葉、生)　ほうれんそう(葉、通年平均、生)　えのきたけ(味付け瓶詰)　ぽんかん(砂じょう、生)	ｴﾈﾙｷﾞｰ：674kcal ﾀﾝﾊﾟｸ：22.3g 脂質：18.8g	ｶﾙｼｳﾑ：399mg 食塩相当量：1.1g
17	金	野菜生活 しっとりクッキー	クリームスパゲティ　レバーのカレー揚げ 牛乳　白菜の塩昆布和え はるか	ヤクルト 星たべよ	普通牛乳　クリーム(乳脂肪・植物性脂肪)　ベーコン(ベーコン)　ぶた、肝臓(生)　普通牛乳100	ビスケット(ソフト)　マカロニ･スパゲッティ(乾)　でん粉(じゃがいもでん粉)　サフラワー油(ハイオレイック)　米菓(塩せんべい)	たまねぎ(りん茎、生)　にんじん(根、皮つき、生)　ぶなしめじ(生)　はくさい(結球葉、生)　塩昆布　うんしゅうみかん･じょうのう(普通、生)	ｴﾈﾙｷﾞｰ：674kcal ﾀﾝﾊﾟｸ：22.6g 脂質：26.9g	ｶﾙｼｳﾑ：225mg 食塩相当量：1.6g
18	土	麦茶 お野菜チップス	ミルクリッチ ボルシチ　牛乳　甘夏	バナナ 田舎おかき	ぶた中型種、かた(脂身つき、生)　普通牛乳100	クリームパン　じゃがいも(塊茎、皮なし、生)　サフラワー油(ハイオレイック)　米菓(塩せんべい)	バナナ(乾)　にんじん(根、皮つき、生)　キャベツ(結球葉、生)　トマト缶詰(ホール、食塩無添加)　にんにく(りん茎、生)　たまねぎ(りん茎、生)　なつみかん(砂じょう、生)　バナナ(生)	ｴﾈﾙｷﾞｰ：455kcal ﾀﾝﾊﾟｸ：13.1g 脂質：11g	ｶﾙｼｳﾑ：167mg 食塩相当量：1g
19	日								
20	月	牛乳 お豆腐屋さんのかりんとう	照り焼きチキン　小松菜和え 豚汁　塩昆布ご飯 なつみ	フルーツヨーグルト うす焼きせんべい	普通牛乳100　若鶏、もも(皮つき、生)　かつお節　米みそ(甘みそ)　ぶた大型種、かたロース(脂身つき、生)	芋かりんとう　水稲穀粒(精白米)　ごま油	しょうが(根茎、生)　にんにく(りん茎、生)　こまつな(葉、生)　えのきたけ(生)　にんじん(根、皮つき、生)　ごぼう(根、生)　根深ねぎ(葉、軟白、生)　だいこん(根、皮つき、生)　塩昆	ｴﾈﾙｷﾞｰ：450kcal ﾀﾝﾊﾟｸ：15.2g 脂質：14.1g	ｶﾙｼｳﾑ：226mg 食塩相当量：0.7g
21	火	りんごゼリー	さわらのチーズフライ　ほうれん草のお浸し もずくスープ　ご飯　大学芋 せとか	野菜生活 お好み焼き	さわら(生)　鶏卵、全卵(生)　ナチュラルチーズ(エダム)　ベーコン(ベーコン)　プロセスチーズ	薄力粉(1等)　パン粉(乾燥)　サフラワー油(ハイオレイック)　水稲穀粒(精白米)　さつまいも(塊根、皮むき、生)　車糖(三温糖)　はちみつ　マヨネーズ(全卵型)	ほうれんそう(葉、通年平均、生)　にんじん(根、皮つき、生)　ブラックマッペもやし(生)　もずく(塩蔵、塩抜き)　根深ねぎ(葉、軟白、生)　うんしゅうみかん･じょうのう(早生、生)　キャベツ	ｴﾈﾙｷﾞｰ：491kcal ﾀﾝﾊﾟｸ：14.6g 脂質：12.5g	ｶﾙｼｳﾑ：101mg 食塩相当量：1.1g
22	水	ヤクルト アンパンマンせんべい	マーマレードチキン　シーザーサラダ さつま芋汁　ご飯　大根の煮物 いちご	牛乳 ホイップブルーベリーサンド	若鶏、もも(皮つき、生)　ハム(ロース)　ナチュラルチーズ(パルメザン)　かつお節　米みそ(甘みそ)　普通牛乳100　ホイップクリーム(乳脂肪)	米菓(塩せんべい)　バレンシアオレンジ(マーマレード高糖度)　マヨネーズ(全卵型)　さつまいも(塊根、皮むき、生)　水稲穀粒(精白米)　車糖(三温糖)　食パン　ブルーベリー(ジャム)	にんにく(りん茎、生)　にんじん(根、皮つき、生)　きゅうり(果実、生)　レタス(土耕栽培、結球葉、生)　えのきたけ(生)　だいこん(根、皮つき、生)　いちご(生)	ｴﾈﾙｷﾞｰ：635kcal ﾀﾝﾊﾟｸ：20.4g 脂質：21.4g	ｶﾙｼｳﾑ：224mg 食塩相当量：1.6g
23	木	天皇誕生日							
24	金	麦茶 バナナ	焼きうどん　鶏肉のさっぱり煮 牛乳　白菜のお浸し デコポン	ジョア(プレーン)　肉巻きおにぎり	ぶた大型種、かた(脂身つき、生)　若鶏、もも(皮つき、生)　普通牛乳100　ぶた大型種、ロース(脂身つき、生)	うどん(ゆで)　なたね油　車糖(三温糖)　水稲穀粒(精白米)	りんご(皮むき、生)　あおさ(素干し)　たまねぎ(りん茎、生)　青ピーマン(果実、生)　にんにく(根、皮つき、生)　はくさい(結球葉、生)　ぽんかん(砂じょう、生)	ｴﾈﾙｷﾞｰ：506kcal ﾀﾝﾊﾟｸ：22.7g 脂質：15.4g	ｶﾙｼｳﾑ：422mg 食塩相当量：0.9g
25	土	麦茶 Caせんべい	カツサンド 牛乳　いちご	りんごゼリー 青のりせんべい	ぶた大型種、ロース(脂身つき、生)　鶏卵、全卵(生)　普通牛乳100	米菓(塩せんべい)　食パン　マヨネーズ(全卵型)　薄力粉(1等)　パン粉(乾燥)　なたね油	キャベツ(結球葉、生)　うんしゅうみかん･じょうのう(普通、生)	ｴﾈﾙｷﾞｰ：574kcal ﾀﾝﾊﾟｸ：19.1g 脂質：19.1g	ｶﾙｼｳﾑ：164mg 食塩相当量：1.6g
26	日								
27	月	牛乳 いちご	竹輪と厚揚げ煮　ブロッコリー 白菜シチュー　ひじきご飯 デコポン	麦茶 ベイクドチーズケーキ	普通牛乳100　焼き竹輪　生揚げ　成鶏、むね(皮つき、生)　油揚げ　ヨーグルト(全脂無糖)　鶏卵、全卵(生)　クリーム(乳脂肪・植物性脂肪)	車糖(三温糖)　でん粉(じゃがいもでん粉)　マヨネーズ(全卵型)　じゃがいも(塊茎、皮なし、生)　水稲穀粒(精白米)　プレミックス粉(ホットケーキ用)	いちご(生)　ブロッコリー(花序、生)　たまねぎ(りん茎、生)　にんにく(根、皮つき、生)　はくさい(結球葉、生)　ひじき(ほしひじき)　ぽんかん(砂じょう、生)	ｴﾈﾙｷﾞｰ：525kcal ﾀﾝﾊﾟｸ：15.8g 脂質：22g	ｶﾙｼｳﾑ：255mg 食塩相当量：0.6g
28	火	スポロン 塩ぽんせん	さわらのムニエル　三色和え まいたけ汁　ご飯　さつまいもスティック いちご	牛乳 手作りクッキー	さわら(生)　絹ごし豆腐　かつお節　米みそ(甘みそ)　普通牛乳100　鶏卵、全卵(生)	米菓(塩せんべい)　有塩バター　薄力粉(1等)　水稲穀粒(精白米)　なたね油　さつまいも(塊根、皮むき、生)　車糖(三温糖)	エリンギ(生)　えのきたけ(生)　たまねぎ(りん茎、生)　こまつな(葉、生)　スイートコーン(未熟種子、ゆで)　にんじん(根、皮つき、生)　まいたけ(生)　ぽんかん(砂じょう、生)	ｴﾈﾙｷﾞｰ：619kcal ﾀﾝﾊﾟｸ：20.6g 脂質：20.4g	ｶﾙｼｳﾑ：233mg 食塩相当量：1.2g

給食MEMO
10日(金)　お誕生会
11日(土)　㊗建国記念日
23日(木)　㊗天皇誕生日

1歳6か月未満の子は、きざみ・薄味にしています。材料の都合により、献立が変わることがあります。



令和5年　2月　離乳食献立予定表

＊個々に合わせて進めていきます。

日	曜	後期　9ヶ月～11ヶ月 歯ぐきでつぶせる固さ カミカミ期
1	水	5倍粥　玉ねぎ汁 ブロッコリーとささ身のクリームコーン煮
2	木	5倍粥　かぶ汁 かぼちゃとカジキのトロトロ煮
3	金	煮込みうどん かぶと納豆のじっくり煮
4	土	5倍粥　かぼちゃ汁 玉ねぎとレバーのトロトロ煮
5	日	
6	月	5倍粥　きゃべつ汁 にんじんの白和え風
7	火	5倍粥　大根汁 ブロッコリーとカジキのくずし煮
8	水	5倍粥　ブロッコリー汁 大根と鮭のじっくり煮
9	木	5倍粥　じゃがいも汁 白菜とささみのトロトロ煮
10	金	5倍粥　コーンスープ 大根と納豆のじっくり煮
11	土	建国記念日
12	日	
13	月	5倍粥　じゃがいも汁 トマトとささみのじっくり煮
14	火	5倍粥　かぶ汁 鮭とさつまいものトロトロ煮
15	水	5倍粥　小松菜汁 ブロッコリーの白和え風
16	木	5倍粥　きゃべつ汁 納豆とほうれん草のトロトロ煮
17	金	温そうめん 白菜とレバーのトロトロ煮
18	土	にんじんパン粥 じゃがいも凍り豆腐トロトロ煮
19	日	
20	月	5倍粥　大根汁 小松菜とレバーのトロトロ煮
21	火	5倍粥　さつまいも汁 ほうれん草とカジキのじっくり煮
22	水	5倍粥　きゃべつ汁 大根と豆腐のトロトロ煮
23	木	
24	金	肉うどん 白菜と人参のじっくり煮
25	土	クリームコーンパン粥 きゃべつと納豆のトロトロ煮
26	日	
27	月	5倍粥　白菜汁 ブロッコリーとカジキのじっくり煮
28	火	5倍粥　にんじん汁 さつまいもと鮭のくずし煮
ごはんから作る		5倍粥　ごはん１：水２
米から作る		米　１：水５

離乳食の進め方

①そろそろ歯ごたえのあるものを噛んで食べる時期です。歯ぐきを使ってカミカミの練習をしています。やわらかすぎても固すぎても丸飲みの原因になります。
（食材の固さはバナナくらいを目安に）
（野菜は５～8ｍｍ角くらいが食べやすい）

②色々な食べものの形や感触を手指で確かめ、覚えていくので、手づかみしやすいメニューも取り入れます。

③１日３回の食事リズムを大切に、家族で食事を楽しみましょう。
（大人の食事を薄めに味つけすると取り分けも可能に）