

令和6年2月 献立表

3歳以上児

会津報徳保育園

日曜	食		あか	黄	みどり	栄養価	
	昼食	昼間	体をつくる 血や肉になる	カや体温のもとになる	体の調子を整える		
1 木	マーボー豆腐 半月卵 小松菜汁 さつまいものバター煮 みかん	牛乳 ムーンライト	ふた、ひき肉(生) 米みそ(甘みそ) 納豆(生) 鶏卵、全卵(生) かつお節 普通牛乳100	ごま油 でん粉(じゃがいもでん粉) 焼きふ(親世ふ) さつまいも(焼根、皮むき、生) 有塩バター(三温糖) ビスケット(ソフト)	にんじん(根、皮つき、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) うんしゅうりょう(生) しょうゆ(醸造、生) こしょう(生)	エネルギー: 413kcal たんぱく質: 16.4g 脂質: 17.2g	加糖M: 211mg 食塩相当量: 0.8g
2 金	おに★スパバーグ 春雨スープ ポンカン 煮豆	ジョア (ストロベリー) とうもろこしあられ	ふた、ひき肉(生) 鶏卵、全卵(生) 凍り豆腐(乾) ベーコン(ベーコン) 大豆	マカロニス・パゲッティ(乾) パン粉(乾燥) スナック(コーン) スナック(緑豆はるさめ(乾)) 米菓(塩せんべい)	青ピーマン(果実、生) きゅうり(果実、生) じゃがいも(生) フロッキー(花序、生) にんじん(根、皮つき、生) たまねぎ(りん茎、生) じゃがいも(生) スイートコーン(未熟種子、ゆで) ほうかん(砂じょう、生)	エネルギー: 577kcal たんぱく質: 33.4g 脂質: 19.2g	加糖M: 482mg 食塩相当量: 1.5g
3 土	ソフトフランス(ミルクリッチ) 豆まめサラダ 牛乳 いよかん	ぶどうジュース ゴマせんべい	焼き竹輪 黄だいず(国産、ゆで) 普通牛乳200	フランスパン 無塩バター マヨネーズ(全卵型) さつまいも(焼根、皮むき、生) 米菓(塩せんべい)	にんじん(根、皮つき、生) ひじき(ほしひじき) きゅうり(果実、生) いよかん(砂じょう、生)	エネルギー: 683kcal たんぱく質: 19.7g 脂質: 21.2g	加糖M: 316mg 食塩相当量: 2.1g
4 日							
5 月	きのこ入りハッシュドポーク マカロニサラダ 牛乳 さつま芋チップ みかん	なかよヨーグルト ミレービスケット	ふた大型種 かつ(脂身つき、生) プロセステーズ 普通牛乳100	マカロニス・パゲッティ(乾) マヨネーズ(全卵型) さつまいも(焼根、皮むき、生) なたね油 ビスケット(ソフト)	たまねぎ(りん茎、生) トマト(果実、生) マッシュルーム(生) 黄色トマト(果実、生) なす(果実、生) ほうかん(砂じょう、生) スイートコーン(未熟種子、ゆで) きゅうり(果実、生) うんしゅうりょう(生) しょうゆ(醸造、生)	エネルギー: 489kcal たんぱく質: 13.9g 脂質: 23.6g	加糖M: 273mg 食塩相当量: 1.3g
6 火	さわらのムニエル カラフルサラダ チンゲン菜スープ にんじんグラッセ いちご	牛乳 大学芋	さわら(生) プロセステーズ ベーコン(ベーコン) 普通牛乳100	有塩バター 薄力粉(1等) マヨネーズ(全卵型) 無塩バター 車糖(三温糖) さつまいも(焼根、皮むき、生) ごま(いり) なたね油	ほうかん(砂じょう、生) しんじょう(生) しんじょう(生) ほうかん(砂じょう、生) ほうかん(砂じょう、生) ほうかん(砂じょう、生) ほうかん(砂じょう、生) ほうかん(砂じょう、生) ほうかん(砂じょう、生)	エネルギー: 418kcal たんぱく質: 16.5g 脂質: 24.2g	加糖M: 220mg 食塩相当量: 1.8g
7 水	油淋鶏 もやし和え もずくスープ ブロッコリー デコボン	牛乳 きな粉トースト	若鶏、もも(皮つき、生) 普通牛乳100 きな粉(全粒大豆、黄大豆)	なたね油 でん粉(じゃがいもでん粉) マヨネーズ(全卵型) 食パン 車糖(三温糖) 有塩バター	しょうが(根茎、生) にんにく(りん茎、生) しょうが(根茎、生) しょうが(根茎、生) しょうが(根茎、生) しょうが(根茎、生) しょうが(根茎、生) しょうが(根茎、生)	エネルギー: 524kcal たんぱく質: 21.4g 脂質: 28.9g	加糖M: 176mg 食塩相当量: 1.4g
8 木	五目昆布煮 厚焼き卵 ニラ汁 粉ふき芋 りんご	スポン 手作りクッキー	ふた大型種 かつ(脂身つき、生) 黄だいず(水煮缶詰) 鶏卵、全卵(生) かつお節 米みそ(甘みそ)	車糖(三温糖) じゃがいも(焼根、皮なし、生) 薄力粉(1等) 有塩バター	まごんぶ(葉干し、乾) にんじん(根、皮つき、生) ごぼう(根、生) にんじん(根、皮つき、生) にんじん(根、皮つき、生) にんじん(根、皮つき、生) にんじん(根、皮つき、生) にんじん(根、皮つき、生)	エネルギー: 473kcal たんぱく質: 15.8g 脂質: 16.1g	加糖M: 175mg 食塩相当量: 2g
9 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	ふた大型種 かつ(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	ほうかん(砂じょう、生) ほうかん(砂じょう、生) マッシュルーム(生) にんじん(根、皮つき、生) にんにく(りん茎、生) にんにく(りん茎、生) にんにく(りん茎、生) にんにく(りん茎、生) にんにく(りん茎、生)	エネルギー: 649kcal たんぱく質: 27.8g 脂質: 23.5g	加糖M: 233mg 食塩相当量: 1.3g
10 土	菓子袋			米菓(塩せんべい) ミルクチョコレート スナック(コーン) ナック) カステラ ポップコーン		エネルギー: 279kcal たんぱく質: 4.4g 脂質: 11.8g	加糖M: 46mg 食塩相当量: 0.5g
11 日							
12 月							
13 火	焼き魚(鮭) 和風ポテサラ 玉ねぎ汁 里芋煮 りんご	ジョア (ブルーベリー) ばかうけ	べにざけ(生) 焼き竹輪 凍り豆腐(乾) かつお節 米みそ(甘みそ)	じゃがいも(焼根、皮なし、生) マヨネーズ(全卵型) さつまいも(球茎、生) 米菓(塩せんべい)	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) 塩昆布(乾燥、生) りんご(果実、生)	エネルギー: 422kcal たんぱく質: 23.2g 脂質: 9.6g	加糖M: 365mg 食塩相当量: 1.2g
14 水	松風焼き 菜の花和え コーンスープ チーズ いちご	牛乳 スラッピージョー (コッペパン)	鶏肉、ひき肉(生) 絹ごし豆腐 鶏卵、全卵(生) 米みそ(甘みそ) かつお節 普通牛乳1リットル プロセステーズ 普通牛乳100 かつお節 普通牛乳100 かつお節 普通牛乳(生)	ごま(いり) 車糖(三温糖) パン粉(乾燥) ごま油 コッペパン	根菜ねぎ(葉、軟白、生) たまねぎ(りん茎、生) ほうかん(砂じょう、生) スイートコーン(未熟種子、ゆで) きゅうり(果実、生) にんじん(根、皮つき、生) スイートコーン(未熟種子、ゆで) ほうかん(砂じょう、生) にんにく(りん茎、生) しょうが(根茎、生) ほうかん(砂じょう、生)	エネルギー: 456kcal たんぱく質: 28.2g 脂質: 18.4g	加糖M: 335mg 食塩相当量: 1.8g
15 木	五目納豆 さつまいもの甘煮 小松菜汁 ブロッコリー いよかん	麦茶 焼きりんごの アイスのせ	焼き竹輪 鶏卵、全卵(生) 糸引き納豆 プロセステーズ かつお節 米みそ(甘みそ)	マヨネーズ(全卵型) さつまいも(焼根、皮むき、生) 車糖(三温糖) プレミックス粉(ホットケーキ用) メープルシロップ	根菜ねぎ(葉、軟白、生) にんじん(根、皮つき、生) ごぼう(根、生) いよかん(砂じょう、生) りんご(果実、生)	エネルギー: 502kcal たんぱく質: 21.7g 脂質: 22.8g	加糖M: 221mg 食塩相当量: 1.3g
16 金	焼きそば 鶏肉のさっぱり煮 牛乳 ほうれん草の納豆和え みかん	野菜生活 チョコケーキ	ふた大型種 かつ(脂身つき、生) 若鶏、もも(皮つき、生) 普通牛乳100 挽きわり納豆 豆乳(豆乳) 豆乳ホイップクリーム	蒸し中華めん なたね油 車糖(三温糖) プレミックス粉(ホットケーキ用)	おろし(葉干し) 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) きゅうり(果実、生) ほうかん(砂じょう、生) うんしゅうりょう(生) しょうゆ(醸造、生) いちご(生) パナナ(生)	エネルギー: 609kcal たんぱく質: 25.1g 脂質: 25.1g	加糖M: 222mg 食塩相当量: 1.1g
17 土	エッグサンド いちごジャムサンド 牛乳 デコボン	ぶどうゼリー きなこせんべい	鶏卵、全卵(生) プロセステーズ 普通牛乳200	ロールパン マヨネーズ(全卵型) いちご(ジャム、低糖度) 米菓(塩せんべい)	きゅうり(果実、生) レタス(土耕栽培、結球葉、生) ほうかん(砂じょう、生)	エネルギー: 607kcal たんぱく質: 20.3g 脂質: 22.6g	加糖M: 332mg 食塩相当量: 1.8g
18 日							
19 月	ささ身揚げ 青菜和え カウボーイスープ 牛乳 はるか	手作り飲む ヨーグルト チョコイス	若鶏、ささ身(生) ベーコン(ベーコン) 黄だいず(国産、ゆで) 普通牛乳100 普通牛乳1リットル	プレミックス粉(てんぷら用) なたね油 でん粉(じゃがいもでん粉) 乳酸菌飲料(乳製品) ビスケット(ソフト)	たまねぎ(りん茎、生) プラックママ(生) にんじん(根、皮つき、生) たまねぎ(りん茎、生) ほうかん(砂じょう、生) ほうかん(砂じょう、生) ほうかん(砂じょう、生) ほうかん(砂じょう、生) ほうかん(砂じょう、生)	エネルギー: 433kcal たんぱく質: 21.7g 脂質: 19.9g	加糖M: 282mg 食塩相当量: 0.8g
20 火	ブリの照り焼き スパゲティサラダ うちぢ汁 菜の花のお浸し いちご	牛乳 サーター アンダーギー	ぶり(成魚、生) まぐろ(刺身用) 水菜、フレック ライト) 黄だいず(国産、乾) かつお節 米みそ(甘みそ) 普通牛乳100 鶏卵、全卵(生) 普通牛乳	マカロニス・パゲッティ(乾) マヨネーズ(全卵型) プレミックス粉(ホットケーキ用) さらめ糖(グラニュー糖) 薄力粉(1等) なたね油	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) ほうかん(砂じょう、生) ほうかん(砂じょう、生) ほうかん(砂じょう、生) ほうかん(砂じょう、生) ほうかん(砂じょう、生)	エネルギー: 466kcal たんぱく質: 20g 脂質: 22.3g	加糖M: 215mg 食塩相当量: 0.7g
21 水	鶏のから揚げ 三色和え 麦茶 鮭ご飯 ペイコじゃが みかん	牛乳 卵のカスタードパン	若鶏、もも(皮つき、生) しろさ(新巻巻、焼き) 普通牛乳100	なたね油 でん粉(じゃがいもでん粉) 水稲穀粒(精白米) じゃがいも(焼根、皮なし、生) オリーブ油 クリームパン	しょうが(根茎、生) にんにく(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) ほうかん(砂じょう、生) うんしゅうりょう(生) しょうゆ(醸造、生)	エネルギー: 722kcal たんぱく質: 27.2g 脂質: 27.3g	加糖M: 215mg 食塩相当量: 1.6g
22 木	酢豚 半月卵 わかめ汁 ブロッコリー ポンカン	牛乳 セサミ蒸しパン	ふた大型種 かつ(脂身つき、生) 鶏卵、全卵(生) 絹ごし豆腐 かつお節 米みそ(甘みそ) 普通牛乳	でん粉(じゃがいもでん粉) なたね油 車糖(三温糖) マヨネーズ(全卵型) プレミックス粉(ホットケーキ用) ごま(いり)	たまねぎ(りん茎、生) にんじん(根、皮つき、生) わかめ(乾燥、生) ブロッコリー(花序、生) ほうかん(砂じょう、生)	エネルギー: 508kcal たんぱく質: 22.2g 脂質: 25.5g	加糖M: 254mg 食塩相当量: 1.6g
23 金							
24 土	甘バターサンド 野菜の豆乳スープ 牛乳 デコボン	ぶどうジュース ぱりんこ	ベーコン(ベーコン) 普通牛乳100	クリームサンド 豆乳(調整豆乳) さつまいも(焼根、皮むき、生) 米菓(塩せんべい)	たまねぎ(りん茎、生) にんじん(根、皮つき、生) キャベツ(結球葉、生) ほうかん(砂じょう、生)	エネルギー: 632kcal たんぱく質: 20.3g 脂質: 22g	加糖M: 241mg 食塩相当量: 2.4g
25 日							
26 月	ブロッコリーカレー コールスローサラダ 牛乳 いよかん	フルーツヨーグルト 芋花子	ふた大型種 かつ(脂身つき、生) 普通牛乳100	じゃがいも(焼根、皮なし、生) マヨネーズ(全卵型) さつまいも(焼根、皮むき、生) なたね油	たまねぎ(りん茎、生) ブロッコリー(花序、生) ほうかん(砂じょう、生) きゅうり(果実、生) キャベツ(結球葉、生) いよかん(砂じょう、生) ほうかん(砂じょう、生) ほうかん(砂じょう、生) ほうかん(砂じょう、生)	エネルギー: 442kcal たんぱく質: 11.5g 脂質: 19.5g	加糖M: 236mg 食塩相当量: 1.4g
27 火	タラのスパイス揚げ 青菜のゴマ和え うちぢ汁 さつまいもスティック パナナ	ジョア(ブルー) ビスコ	まだら(生) 黄だいず(国産、乾) かつお節 米みそ(甘みそ)	プレミックス粉(てんぷら用) なたね油 ごま(いり) さつまいも(焼根、皮むき、生) ビスケット(ソフト)	ほうかん(砂じょう、生) ほうかん(砂じょう、生) マッシュルーム(生) にんじん(根、皮つき、生) にんにく(りん茎、生) ほうかん(砂じょう、生) ほうかん(砂じょう、生) ほうかん(砂じょう、生) ほうかん(砂じょう、生)	エネルギー: 459kcal たんぱく質: 18.7g 脂質: 16.4g	加糖M: 371mg 食塩相当量: 0.7g
28 水	豚肉の生姜焼き ビーフンソテー 白菜汁 金時豆 いちご	牛乳 ピザトースト	ふた大型種 ロース(脂身つき、生) ベーコン(ベーコン) かつお節 米みそ(甘みそ) 糸引き納豆(乾) 普通牛乳100 パルメザン(チーズ) ベーコン(ベーコン)	車糖(三温糖) 薄力粉(1等) オリーブ油 ビーフン じゃがいも(焼根、皮なし、生) 食パン	しょうが(根茎、生) たまねぎ(りん茎、生) にんじん(根、皮つき、生) きゅうり(果実、生) ほうかん(砂じょう、生) スイートコーン(未熟種子、ゆで) ほうかん(砂じょう、生)	エネルギー: 568kcal たんぱく質: 25.6g 脂質: 24.2g	加糖M: 251mg 食塩相当量: 2.2g
29 木	五目ひじき煮 スクラブルエッグ まいたけ汁 菜の花のお浸し いよかん	牛乳 アップルパイ	ふた大型種 かつ(脂身つき、生) 黄だいず(水煮缶詰) 焼き竹輪 油揚げ 鶏卵、全卵(生) まぐろ(刺身用) 水菜、フレック ライト) 絹ごし豆腐 かつお節 米みそ(甘みそ) 普通牛乳100	車糖(三温糖) ハイ皮	ひじき(ほしひじき) にんじん(根、皮つき、生) ごぼう(根、生) まいたけ(生) 根菜ねぎ(葉、軟白、生) なす(果実、生) いよかん(砂じょう、生) りんご(果実、生)	エネルギー: 491kcal たんぱく質: 22.8g 脂質: 26.9g	加糖M: 330mg 食塩相当量: 2g

給食MEMO
 9日(金)お誕生会
 11日(日)建国記念の日
 12日(月)振替休日
 16日(金)チョコレートケーキのデコレーション(さくら・たんぽぽ)
 21日(水)お店やさんごっこ
 23日(金)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6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

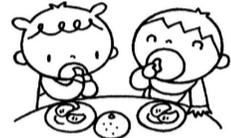


		後期 9ヶ月～11ヶ月 歯ぐきでつぶせる固さ カミカミ期	
日	曜		
1	木	5倍粥	小松菜汁 マーボー豆腐風煮
2	金	5倍粥	じゃがいも汁 肉団子と野菜のトロトロ煮
3	土	ポテトパン粥	キャベツとカジキのトロトロ煮
4	日		
5	月	5倍粥	白菜汁 ささ身とさつま芋のトロトロ煮
6	火	5倍鮭粥	レタススープ かぼちゃ茶巾
7	水	5倍粥	玉ねぎ汁 凍り豆腐とブロッコリーのトロトロ煮
8	木	5倍粥	人参汁 レバーとじゃが芋のトロトロ煮
9	金	かぼちゃリゾット風粥	チキンポトフ風煮
10	土	かぼちゃご飯粥	ほうれん草と凍り豆腐のトロトロ煮
11	日	建国記念日	
12	月	振替休日	
13	火	5倍粥	じゃが芋汁 鮭とかぼちゃのトロトロ煮
14	水	5倍粥	コーンスープ ささ身とブロッコリーのトロトロ煮
15	木	5倍粥	小松菜汁 納豆とさつま芋のトロトロ煮
16	金	肉うどん	ほうれん草の白和え風煮
17	土	かぼちゃパン粥	レタスとカジキのトロトロ煮
18	日		
19	月	5倍粥	ほうれん草汁 豆腐と白菜のトロトロ煮
20	火	5倍粥	大根汁 さつま芋と鮭のトロトロ煮
21	水	5倍粥	白菜汁 ブロッコリーと肉団子のトロトロ煮
22	木	5倍粥	きゃべつ汁 納豆とレタスのトロトロ煮
23	金	天皇誕生日	
24	土	さつま芋パン粥	きゃべつとカジキのトロトロ煮
25	日		
26	月	5倍粥	レタススープ 豆腐とブロッコリーのトロトロ煮
27	火	5倍粥	大根汁 鮭と小松菜のトロトロ煮
28	水	5倍粥	キャベツ汁 レバーとかぼちゃトロトロ煮
29	木	5倍粥	ほうれん草汁 さつま芋とカジキのトロトロ煮
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～

★離乳食後期になると3回食になります

歯ぐきでつぶしながら、様々な味や触感を楽しみ、おぼえていきます。また、手づかみ食べに興味を示してきます。コップの練習のぜひ挑戦してみてください。



離乳食を嫌がるときは・・・

無理強いせず、赤ちゃんの気持ちに寄り添うながら、何が嫌か様子をみましょう。
スプーンの材質、口に物が入るタイミング・・・
様々あると思います。赤ちゃんが自分から食べたいと思えるように介助をしてみましょう。

優しく声をかけながら、楽しい食卓にしましょう😊