

令和5年2月の予定献立表

福祉法人エンゼル福祉会
グッピー保育園

日	曜日	昼	おやつ	血や肉、骨をつくる(あか)	力や熱となる(きいろ)	体の調子をとのえる(みどり)
1	水	パン、ツナじゃがグラタン ごぼうサラダ、スープ、フルーツ	ミルク 納豆巻き	ツナ水煮缶、チーズ、ロースハム、牛乳、納豆	パン、じゃがいも、小麦粉、米	コーン、ごぼう、にんじん、きゅうり、だいこん、しめじ、りんご、のり
2	木	あわごはん、魚の唐揚げ 麩チャンプルー、みそ汁、フルーツ	ミルク ホットビスケット	かれい、卵、ツナ水煮缶、豆腐、牛乳	米、あわ、麩、HM粉	ブロッコリー、にんじん、にら、もやし、こまつな、みかん
3	金	おに退治キーマカレー フルーツヨーグルト、キャベツスープ	ミルク 元気! あんまん	豚ひき肉、大豆、ヨーグルト、牛乳、卵、あずきあん	米、HM粉、片栗粉	たまねぎ、にんじん、ピーマン、もも缶、キャベツ、コーン
4	土	マーボー豆腐丼、中華スープ、フルーツ	ミルク 調理パン (きなこトースト)	豆腐、豚ひき肉、牛乳、きな粉	米、片栗粉、じゃがいも	にんじん、えのき、こねぎ、こまつな、黄ピーマン、りんご
6	月	あわごはん、サバのみそ煮 人参リシリ、すまし汁、フルーツ	ミルク 豆腐スコーン	さば、卵、ツナ水煮缶、牛乳、豆腐	米、あわ、HM粉	長ネギ、にんじん、ひじき、にら、はくさい、だいこん、みかん
7	火	パン、スペイン風オムレツ マカロニサラダ、コンソメスープ フルーツ	ミルク おにぎり	卵、ベーコン、ロースハム、牛乳、かつお節、しらす	パン、じゃがいも、マカロニ、米	たまねぎ、赤ピーマン、きゅうり、にんじん、キャベツ、しめじ、りんご
8	水	あわごはん、おからハンバーグ 青菜の白和え、みそ汁、フルーツ	ミルク あったか甘菓子	豚ひき肉、おから、卵、豆腐、牛乳、金時豆	米、あわ、じゃがいも、押麦、白玉粉	たまねぎ、ブロッコリー、ほうれんそう、だいこん、パイン缶
9	木	スパゲティミートソース ミモザサラダ、スープ、フルーツ	ミルク シソバクダン	合いびき肉、卵、牛乳、すり身	スパゲティ、米、片栗粉	たまねぎ、にんじん、GP、ブロッコリー、かぼちゃ、キャベツ、りんご
10	金	豚丼風、ほうれん草のツナ和え みそ汁、フルーツ	ミルク 白玉きな粉団子	豚肉、ツナ水煮缶、油揚げ、牛乳、豆腐、きな粉	米、白玉粉	たまねぎ、赤ピーマン、長ネギ、ほうれんそう、にんじん、コーン、だいこん、みかん
13	月	ハヤシライス、ポリポリサラダ じゃがいものスープ、フルーツ	ミルク たまごサンド	牛肉、牛乳、卵	米、小麦粉、じゃがいも、パン	たまねぎ、にんじん、しめじ、トマト缶、GP、だいこん、黄ピーマン、赤ピーマン、コーン、りんご、レタス
14	火	あわごはん、アーサ入り卵豆腐 おからサラダ、みそ汁、フルーツ	ミルク ココアブラウニー	卵、牛乳、おから、焼き豚	米、あわ、片栗粉、小麦粉	あおのり、GP、にんじん、きゅうり、赤ピーマン、きゅうり、はくさい、長ネギ、みかん
15	水	カレーうどん、菜の花和え、フルーツ	ミルク おにぎり	豚肉、卵、牛乳、ツナ水煮缶	うどん、小麦粉、米	たまねぎ、長ネギ、赤ピーマン、菜の花、にんじん、りんご、のり
16	木	あわごはん、イナムドゥチ ウカライリチー、ウサチ小(ごま和え) フルーツ	ミルク クジムチ	豚肉、三枚肉、かまぼこ、おから、鶏ひき肉、牛乳、きな粉	米、あわ、こんにゃく、いもくず粉、さとう	乾しいたけ、たけのこ、にんじん、ひじき、しいたけ、長ネギ、こまつな、コーン、パイン缶
17	金	あわごはん、オムレツ野菜あん 人参のグラッセ、豆乳スープ、フルーツ	ミルク スイートポテト	卵、豚肉、豆乳、牛乳	米、あわ、片栗粉、さつまいも、ごま	たまねぎ、ブロッコリー、えのき、赤ピーマン、黄ピーマン、にんじん、もやし、こねぎ、みかん
18	土	カンダバージュシー、ゆし豆腐汁 ゆでたまご、フルーツ	ミルク 調理パン (ハムチーズサンド)	三枚肉、ゆし豆腐、卵、牛乳、ロースハム、チーズ	米、さつまいも、パン	にんじん、えのき、チンゲンサイ、こねぎ、りんご、きゅうり、レタス
20	月	あわごはん、レバーの竜田揚げ 粉吹き芋、キャロットサラダ スープ、フルーツ	ミルク ポパイケーキ	レバー、ロースハム、牛乳、卵	米、あわ、片栗粉、じゃがいも、HM粉	にんじん、きゅうり、キャベツ、レーズン、たまねぎ、コーン、パイン缶、ほうれんそう
21	火	沖縄そば、小松菜の白和え、フルーツ	ミルク ジュシーおにぎり	三枚肉、かまぼこ、豆腐、牛乳	沖縄そば、米	こねぎ、こまつな、赤ピーマン、コーン、りんご、ひじき、にんじん、にら
22	水	あわごはん、肉団子入りおでん 白菜のりんご和え、みそ汁、フルーツ	ミルク 大学芋	豚ひき肉、卵、ちくわ、ロースハム、豆腐、牛乳	米、あわ、焼きふか、片栗粉、さつまいも、ごま	長ネギ、こんぶ、だいこん、にんじん、こまつな、はくさい、りんご、わかめ、みかん
24	金	パン、グラタン風キッシュ 大根サラダ、コーンスープ	ミルク パースディケーキ	ベーコン、おから、豆乳、チーズ、牛乳	パン、パイ生地	ほうれんそう、たまねぎ、しめじ、だいこん、きゅうり、コーン、ブロッコリー、りんご
25	土	すき焼き丼、みそ汁、フルーツ	ミルク 調理パン (ポテトサンド)	牛肉、豆腐、牛乳	米、しらたき、パン、じゃがいも	にんじん、はくさい、長ネギ、キャベツ、なす、みかん、きゅうり
27	月	あわごはん、かぼちゃのそぼろ煮 山海和え、みそ汁、フルーツ	ミルク おからパウンドケーキ	鶏ひき肉、豆腐、牛乳、おから、卵	米、あわ、片栗粉、小麦粉	かぼちゃ、たまねぎ、GP、きゅうり、はくさい、りんご、ほうれんそう、みかん、レーズン
28	火	あわごはん、魚のねぎみそ焼き 厚揚げと野菜炒め、すまし汁、フルーツ	ミルク オレンジゼリー ビスケット	赤魚、厚揚げ、牛乳、ゼラチン	米、あわ	長ネギ、はくさい、にんじん、にら、だいこん、えのき、りんご

作成:管理栄養士 幸正 直子

節分の日の豆と恵方巻

昔から季節の変わり目は邪気が入りやすいと言われ、また、この時期はまだ寒く体調を崩しやすいことから、節分は邪気を祓い清め、無病息災を祈る行事とされてきました。

豆は魔目(鬼の目)を滅ぼすという説や、五穀(米、麦、ヒエ、アワ、豆)の象徴であったからとも言われており、豆を炒めることは(鬼の目を)射るという語呂合わせという説もあるそうです。

恵方巻は鬼が忘れていった金棒という見立てから、食べることで鬼退治という意味合いもあるそうです。豆も恵方巻もたくさん食べて、鬼も寒さも吹き飛ばしましょう!



節分

琉球料理の日



令和5年2月 離乳食献立表

福祉法人エンゼル福祉会
グッピー保育園

	初期(5-6か月)		中期(7-8か月)		後期(9-11か月)	
	献立	献立	献立	主な食材	献立	主な食材
1日 (水) 昼	コーン にんじん だいこん	ツナとじゃがのミルク煮 きゅうりのおかか煮	ツナ水煮缶,じゃがいも,ミルク きゅうり,にんじん,糸かつお		ツナじゃがバーグ きゅうりのおかか煮 スープ	ツナ水煮缶,じゃがいも きゅうり,にんじん,糸かつお だいこん,ぶなしめじ
おやつ		納豆粥	五分かゆ,挽きわり納豆,だいこん		納豆粥	全かゆ,挽きわり納豆,だいこん
2日 (木) 昼	白身魚 こまつな ブロッコリー	魚のブロッコリーソース 青菜の白和え	白身魚,ブロッコリー,片栗粉 こまつな,絹ごし豆腐		魚のブロッコリーソース 青菜の白和え スープ	白身魚,ブロッコリー,片栗粉 こまつな,絹ごし豆腐 にんじん,もやし
おやつ		コーンフレーク	コーンフレーク,牛乳		コーンフレーク	コーンフレーク,牛乳
3日 (金) 昼	ヨーグルト にんじん キャベツ	ヨーグルト和え スープ	ヨーグルト,トマト,キャベツ キャベツ,スイートコーン		ひき肉と野菜のケチャップ煮 ヨーグルト和え スープ	豚ひき肉,たまねぎ,大豆缶,ケチャップ ヨーグルト,にんじん,ピーマン キャベツ,コーン
おやつ		パンケーキ風	HM粉,卵,牛乳		パンケーキ風	HM粉,卵,牛乳
4日 (土) 昼	豆腐 にんじん じゃがいも	豆腐のトトロ口あん 野菜入りマッシュ	沖縄豆腐,にんじん,片栗粉 じゃがいも,こまつな		ココロ豆腐のトトロ口あん 野菜入りマッシュ スープ	沖縄豆腐,ひき肉,にんじん,片栗粉 じゃがいも,こまつな えのき,こねぎ
おやつ		きな粉のパン粥	食パン耳なし,きな粉,バナナ		きな粉サンド	食パン耳なし,きな粉,バナナ
6日 (月) 昼	豆腐 にんじん はくさい	野菜の卵とじ スープ	卵,にんじん はくさい,だいこん		サバと野菜のおろし煮 野菜の卵とじ スープ	さば,だいこん 卵,にんじん,にら はくさい,長ネギ
おやつ		豆腐のおやし風	絹ごし豆腐,片栗粉		豆腐のおやし	絹ごし豆腐,ほしひじき,片栗粉
7日 (火) 昼	しらす たまねぎ きゅうり	キッシュ風 マッシュサラダ風	卵,牛乳,たまねぎ,赤ピーマン じゃがいも,きゅうり		キッシュ風 マッシュサラダ風 スープ	卵,牛乳,たまねぎ,赤ピーマン じゃがいも,きゅうり キャベツ,ぶなしめじ
おやつ		おじや	五分かゆ,しらす,にんじん		おじや	全かゆ,しらす,にんじん
8日 (水) 昼	豆腐 ほうれんそう だいこん	白和え 野菜のトトロ口煮	ほうれんそう,絹ごし豆腐 たまねぎ,ブロッコリー		肉団子の野菜あん 白和え スープ	ひき肉,たまねぎ,ブロッコリー ほうれんそう,絹ごし豆腐 だいこん,じゃがいも
おやつ		いもと豆煮	じゃがいも,金時豆		いもと豆煮	じゃがいも,金時豆
9日 (木) 昼	グリーンピース ブロッコリー かぼちゃ	野菜のトトロ口煮 マッシュかぼちゃ	たまねぎ,にんじん,G.P,ブロッコリー かぼちゃ		スパゲッティミートソース風 マッシュかぼちゃ スープ	スパゲッティ,ひき肉,たまねぎ,にんじん,G.P,ケチャップ かぼちゃ ブロッコリー
おやつ		卵粥	五分かゆ,卵,キャベツ		卵粥	全かゆ,卵,キャベツ
10日 (金) 昼	豆腐 ほうれん草 だいこん	ツナと野菜煮 スープ	ツナ水煮缶,ほうれん草,にんじん だいこん,たまねぎ		豚と野菜あん ツナと野菜煮 スープ	豚肉,赤ピーマン,長ネギ ツナと野菜煮,ほうれん草,にんじん だいこん,たまねぎ
おやつ		おやし風	絹ごし豆腐,スイートコーン,片栗粉		おやし風	絹ごし豆腐,スイートコーン,片栗粉
13日 (月) 昼	グリーンピース トマト レタス	マッシュポテト スープ	じゃがいも,スイートコーン だいこん,赤ピーマン		肉のトマト煮 マッシュポテト スープ	牛肉,トマト缶,たまねぎ,にんじん,ぶなしめじ じゃがいも,スイートコーン だいこん,赤ピーマン
おやつ		たまご入りパン粥	食パン耳なし,卵,レタス		たまごサンド	食パン耳なし,卵,マヨネーズ,レタス
14日 (火) 昼	卵黄 にんじん はくさい	野菜の卵とじ 野菜のおろし煮	卵,あおのり,にんじん きゅうり,赤ピーマン		野菜の卵とじ スティック野菜 スープ	卵,あおのり,にんじん きゅうり,赤ピーマン はくさい,長ネギ
おやつ		コーンフレーク	コーンフレーク,牛乳		コーンフレーク	コーンフレーク,牛乳
15日 (水) 昼	卵黄 にんじん たまねぎ	うどん 野菜入り卵とじ	うどん生,たまねぎ 卵,にんじん,菜の花		肉うどん 野菜入り卵とじ	うどん生,豚肉,長ネギ,赤ピーマン 卵,にんじん,菜の花
おやつ		ツナ入り粥	五分かゆ,ツナ水煮缶,たまねぎ		ツナ入り粥	全かゆ,ツナ水煮缶,たまねぎ
16日 (木) 昼	きな粉 にんじん こまつな	鶏と野菜煮 青菜のコーン煮	鶏ひき肉,にんじん こまつな,スイートコーン		鶏団子煮 青菜のコーン煮 スープ	鶏ひき肉 こまつな,スイートコーン にんじん,しいたけ
おやつ		まれまれクジムチ	いもくす粉,きな粉,さとう		しつとりクジムチ	いもくす粉,きな粉,さとう
17日 (金) 昼	卵黄 ブロッコリー たまねぎ	野菜のキッシュ風 野菜のおかか煮	卵,ブロッコリー,たまねぎ にんじん,糸かつお		オムレツ野菜あん 野菜のおかか煮 豆乳スープ	卵,ブロッコリー,たまねぎ,黄ピーマン,赤ピーマン にんじん,糸かつお 豆乳,もやし,こねぎ
おやつ		スイートポテト風	さつまいも,牛乳		スイートポテト風	さつまいも,バター,牛乳
18日 (土) 昼	豆腐 さつまいも レタス	卵と野菜のお粥 ゆし豆腐	五分かゆ,卵,にんじん,レタス ゆし豆腐		卵と野菜のお粥 ゆし豆腐	全かゆ,卵,にんじん,えのき,レタス ゆし豆腐
おやつ		パン粥と野菜煮	食パン耳なし,さつまいも,きゅうり		パン粥と野菜煮	食パン耳なし,さつまいも,きゅうり
20日 (月) 昼	卵黄 コーン キャベツ	野菜の卵とじ コーンスープ	卵,にんじん,キャベツ たまねぎ,スイートコーン		野菜の卵とじ マッシュポテト コーンスープ	卵,にんじん,キャベツ じゃがいも,牛乳 たまねぎ,スイートコーン
おやつ		コーンフレーク	コーンフレーク,牛乳		コーンフレーク	コーンフレーク,牛乳
21日 (火) 昼	豆腐 コーン にんじん	野菜うどん 青菜の白和え	うどん生,スイートコーン,にんじん 絹ごし豆腐,こまつな,赤ピーマン		肉うどん 青菜の白和え	うどん生,豚肉,こねぎ,スイートコーン 絹ごし豆腐,こまつな,赤ピーマン
おやつ		ポロポロジュシー風	五分かゆ,豚ひき肉,にんじん		ポロポロジュシー風	全かゆ,豚ひき肉,にんじん,にら
22日 (水) 昼	豆腐 こまつな はくさい	豆腐と青菜煮 野菜のりんごのおろし煮	絹ごし豆腐,こまつな はくさい,りんご		肉団子と青菜煮 野菜のりんごのおろし煮 スープ	ひき肉,焼きふ,こまつな 野菜のりんごのおろし煮 だいこん,にんじん
おやつ		いももち風	さつまいも,牛乳,片栗粉		いももち風	さつまいも,牛乳,片栗粉
24日 (金) 昼	コーン ほうれんそう だいこん	ほうれんそうのキッシュ風 野菜のおろし煮	卵,ほうれんそう,たまねぎ,豆乳 だいこん,きゅうり		ほうれんそうのキッシュ風 野菜のおろし煮 コーンスープ	卵,ほうれんそう,たまねぎ,ぶなしめじ,豆乳 だいこん,きゅうり スイートコーン,ブロッコリー
おやつ		コーンフレーク	コーンフレーク,牛乳		コーンフレーク	コーンフレーク,牛乳
25日 (土) 昼	豆腐 じゃがいも なす	野菜の白和え スープ	絹ごし豆腐,キャベツ,なす にんじん,はくさい		肉の野菜あん 野菜の白和え スープ	牛肉,長ネギ 絹ごし豆腐,キャベツ,なす にんじん,はくさい
おやつ		パン粥	食パン耳なし,にんじん,きゅうり		オープンサンド風	食パン耳なし,じゃがいも,にんじん,きゅうり,マヨネーズ
27日 (月) 昼	豆腐 ほうれんそう はくさい	豆腐の野菜あん 野菜のおろし煮	絹ごし豆腐,ほうれんそう,はくさい きゅうり,りんご		豆腐の野菜あん そばろりかぼちゃマッシュ 野菜のおろし煮	絹ごし豆腐,ほうれんそう,はくさい 鶏ひき肉,かぼちゃ,たまねぎ きゅうり,りんご
おやつ		コーンフレーク	コーンフレーク,牛乳		コーンフレーク	コーンフレーク,牛乳
28日 (火) 昼	白身魚 にんじん だいこん	魚のり焼 野菜のクタクタ煮	魚,あおのり はくさい,にんじん		魚のり焼 野菜のココロ煮 スープ	魚,小麦粉,あおのり はくさい,にんじん だいこん,えのき
おやつ		豆腐のおやし風	絹ごし豆腐,にんじん,片栗粉		豆腐のおやし風	絹ごし豆腐,にんじん,片栗粉

☆主食(おかゆ)、フルーツ、ミルクは紙面上省いています

作成:管理栄養士 幸正 直子