



2月離乳食 6~7か月献立表 (初期)

令和6年
若葉保育園



| 日付 | | 献立名 |
|----|---|------------------------------------|
| 1 | 木 | おかゆ、野菜スープ、豆腐と大根の煮つぶし、人参の煮つぶし |
| 2 | 金 | おかゆ、野菜スープ、豆腐と玉ねぎの煮つぶし、白菜の煮つぶし |
| 3 | 土 | おかゆ、野菜スープ、豆腐と人参の煮つぶし、じゃが芋の煮つぶし |
| 5 | 月 | おかゆ、野菜スープ、豆腐と小松菜の煮つぶし、大根の煮つぶし |
| 6 | 火 | おかゆ、野菜スープ、豆腐と大根の煮つぶし、さつま芋の煮つぶし |
| 7 | 水 | おかゆ、野菜スープ、豆腐とほうれん草の煮つぶし、人参の煮つぶし |
| 8 | 木 | おかゆ、野菜スープ、豆腐と白菜の煮つぶし、大根の煮つぶし |
| 9 | 金 | おかゆ、野菜スープ、豆腐と人参の煮つぶし、じゃが芋の煮つぶし |
| 10 | 土 | おかゆ、野菜スープ、豆腐と玉ねぎの煮つぶし、人参の煮つぶし |
| 13 | 火 | おかゆ、野菜スープ、豆腐とじゃが芋の煮つぶし、ほうれん草の煮つぶし |
| 14 | 水 | おかゆ、野菜スープ、豆腐と玉ねぎの煮つぶし、人参の煮つぶし |
| 15 | 木 | おかゆ、野菜スープ、豆腐とチンゲン菜の煮つぶし、玉ねぎの煮つぶし |
| 16 | 金 | おかゆ、野菜スープ、豆腐と玉ねぎの煮つぶし、白菜の煮つぶし |
| 17 | 土 | おかゆ、野菜スープ、豆腐とキャベツの煮つぶし、ブロッコリーの煮つぶし |
| 19 | 月 | おかゆ、野菜スープ、豆腐と玉ねぎの煮つぶし、かぼちゃの煮つぶし |
| 20 | 火 | おかゆ、野菜スープ、豆腐とさつま芋の煮つぶし、ブロッコリーの煮つぶし |
| 21 | 水 | おかゆ、野菜スープ、豆腐と小松菜の煮つぶし、白菜の煮つぶし |
| 22 | 木 | おかゆ、野菜スープ、豆腐とキャベツの煮つぶし、小松菜の煮つぶし |
| 24 | 土 | おかゆ、野菜スープ、豆腐と玉ねぎの煮つぶし、人参の煮つぶし |
| 26 | 月 | おかゆ、野菜スープ、豆腐と人参の煮つぶし、じゃが芋の煮つぶし |
| 27 | 火 | おかゆ、野菜スープ、豆腐とじゃが芋の煮つぶし、玉ねぎの煮つぶし |
| 28 | 水 | おかゆ、野菜スープ、豆腐と玉ねぎの煮つぶし、白菜の煮つぶし |
| 29 | 木 | おかゆ、野菜スープ、豆腐と人参の煮つぶし、玉ねぎの煮つぶし |



2月離乳食 7~8か月献立表 (中期)

令和6年
若葉保育園

| 日付 | 献立名 | 主な材料 |
|------|--|--------------------------|
| 1 木 | おかゆ、野菜スープ、 かれいと大根の煮物、人参の煮物、バナナ | 米、かれい、大根、人参、バナナ |
| 2 金 | おかゆ、野菜スープ、 ささみと玉ねぎの煮物、白菜の煮物、オレンジ | 米、ささみ、玉ねぎ、白菜、オレンジ |
| 3 土 | おかゆ、野菜スープ、 豆腐と人参の煮物、じゃが芋の煮物、バナナ | 米、豆腐、人参、じゃが芋、バナナ |
| 5 月 | おかゆ、野菜スープ、 かれいと小松菜の煮物、大根の煮物、オレンジ | 米、かれい、小松菜、大根、オレンジ |
| 6 火 | おかゆ、野菜スープ、 ささみと大根の煮物、さつまい芋の煮物、煮りんご | 米、ささみ、大根、さつまい芋、りんご、砂糖 |
| 7 水 | おかゆ、野菜スープ、 かれいとほうれん草の煮物、人参の煮物、オレンジ | 米、かれい、ほうれん草、人参、オレンジ |
| 8 木 | おかゆ、野菜スープ、 豆腐と白菜の煮物、大根の煮物、バナナ | 米、豆腐、白菜、大根、バナナ |
| 9 金 | おかゆ、野菜スープ、 ささみと人参の煮物、じゃが芋の煮物、オレンジ | 米、ささみ、人参、じゃが芋、オレンジ |
| 10 土 | おかゆ、野菜スープ、 しらすと玉ねぎの煮物、人参の煮物、バナナ | 米、しらす、玉ねぎ、人参、バナナ |
| 13 火 | おかゆ、野菜スープ、 かれいとじゃが芋の煮物、ほうれん草の煮物、煮りんご | 米、かれい、じゃが芋、ほうれん草、りんご、砂糖 |
| 14 水 | おかゆ、野菜スープ、 ささみと玉ねぎの煮物、人参の煮物、みかん | 米、ささみ、玉ねぎ、人参、みかん |
| 15 木 | おかゆ、野菜スープ、 かれいとチンゲン菜の煮物、玉ねぎの煮物、バナナ | 米、かれい、チンゲン菜、玉ねぎ、バナナ |
| 16 金 | おかゆ、野菜スープ、 ささみと玉ねぎの煮物、白菜の煮物、オレンジ | 米、ささみ、玉ねぎ、白菜、オレンジ |
| 17 土 | おかゆ、野菜スープ、 しらすとキャベツの煮物、ブロッコリーの煮物、バナナ | 米、しらす、キャベツ、ブロッコリー、バナナ |
| 19 月 | おかゆ、野菜スープ、 かれいと玉ねぎの煮物、かぼちゃの煮物、オレンジ | 米、かれい、玉ねぎ、南瓜、オレンジ |
| 20 火 | おかゆ、野菜スープ、 豆腐とさつまい芋の煮物、ブロッコリーの煮物、煮りんご | 米、豆腐、さつまい芋、ブロッコリー、りんご、砂糖 |
| 21 水 | おかゆ、野菜スープ、 しらすと小松菜の煮物、白菜の煮物、オレンジ | 米、しらす、小松菜、白菜、オレンジ |
| 22 木 | おかゆ、野菜スープ、 ささみとキャベツの煮物、小松菜の煮物、バナナ | 米、ささみ、キャベツ、小松菜、バナナ |
| 24 土 | おかゆ、野菜スープ、 豆腐と玉ねぎの煮物、人参の煮物、煮りんご | 米、豆腐、玉ねぎ、人参、りんご、砂糖 |
| 26 月 | おかゆ、野菜スープ、 ささみと人参の煮物、じゃが芋の煮物、オレンジ | 米、ささみ、人参、じゃが芋、オレンジ |
| 27 火 | おかゆ、野菜スープ、 かれいとじゃが芋の煮物、玉ねぎの煮物、煮りんご | 米、かれい、じゃが芋、玉ねぎ、りんご、砂糖 |
| 28 水 | おかゆ、野菜スープ、 豆腐と玉ねぎの煮物、白菜の煮物、みかん | 米、豆腐、玉ねぎ、白菜、みかん |
| 29 木 | おかゆ、野菜スープ、 ささみと人参の煮物、玉ねぎの煮物、バナナ | 米、ささみ、人参、玉ねぎ、バナナ |



2月離乳食 9~11か月献立表 (後期)

令和6年
若葉保育園

| 日付 | | 昼食 | 主な材料 | 午後のおやつ |
|----|---|--|---|-----------------|
| 1 | 木 | 軟飯、豆腐の味噌汁 かれいと大根の煮物、人参スティック バナナ | 米、豆腐、味噌、かれい、大根、砂糖、片栗粉 人参、バナナ ホットケーキMIX、りんご、牛乳 | りんご蒸しパン 麦茶 |
| 2 | 金 | 軟飯、ミルクスープ 豚ひき肉と玉ねぎのケチャップ煮、きゅうりスティック オレンジ | 米、牛乳、白菜、豚ひき肉、玉ねぎ、砂糖、ケチャップ 片栗粉、きゅうり、オレンジ、米、ツナ | ツナおにぎり 麦茶 |
| 3 | 土 | 軟飯、玉ねぎのスープ 豚ひき肉と人参の煮物、ふかし芋 バナナ | 米、玉ねぎ、豚ひき肉、人参、砂糖、片栗粉 じゃが芋、バナナ、しらす | しらすおにぎり 麦茶 |
| 5 | 月 | 軟飯、大根の味噌汁 かれいと小松菜の煮物、人参スティック オレンジ | 米、大根、味噌、かれい、小松菜、砂糖、片栗粉 人参、オレンジ、食パン、バター | シュガートースト 麦茶 |
| 6 | 火 | 鶏肉の煮込みうどん さつま芋スティック、煮りんご | うどん、鶏肉、大根、人参、味噌、砂糖 さつま芋、りんご、米、かつお節 | おかかおにぎり 麦茶 |
| 7 | 水 | 軟飯、麩の味噌汁 かれいとほうれん草の煮物、人参スティック オレンジ | 米、麩、味噌、かれい、ほうれん草、砂糖、片栗粉 人参、オレンジ、米粉、ベーキングパウダー サラダ油、豆腐、粉糖 | 米粉と豆腐のケーキ 麦茶 |
| 8 | 木 | 軟飯、小松菜のすまし汁 豚ひき肉と白菜の味噌煮、大根スティック バナナ | 米、小松菜、豚ひき肉、白菜、味噌、片栗粉 大根、バナナ ホットケーキMIX、牛乳、きな粉 | きなこ蒸しパン 麦茶 |
| 9 | 金 | 軟飯、チンゲン菜のスープ 豚肉と人参のケチャップ煮、ふかし芋 オレンジ | 米、チンゲン菜、豚肉、人参、砂糖、ケチャップ 片栗粉、じゃが芋、オレンジ 牛乳、寒天、いちごジャム | 牛乳プリン 麦茶 |
| 10 | 土 | 軟飯、人参のスープ 豚ひき肉と玉ねぎの煮物、きゅうりスティック バナナ | 米、人参、豚ひき肉、玉ねぎ、砂糖、片栗粉 きゅうり、バナナ、マカロニ、きな粉 | きな粉マカロニ 麦茶 |
| 13 | 火 | 軟飯、ほうれん草の味噌汁 かれいとじゃが芋の煮物、人参スティック 煮りんご | 米、ほうれん草、味噌、かれい、じゃが芋、砂糖 片栗粉、人参、りんご 麩、バター、きな粉 | きな粉お麩ラスク 麦茶 |
| 14 | 水 | 軟飯、人参のスープ 鶏肉と玉ねぎのケチャップ煮、きゅうりスティック みかん | 米、人参、鶏肉、玉ねぎ、砂糖、ケチャップ 片栗粉、きゅうり、みかん バター、スキムミルク、小麦粉 | ハートクッキー 麦茶 |
| 15 | 木 | 軟飯、玉ねぎのすまし汁 かれいとチンゲン菜の味噌煮、ふかし芋 バナナ | 米、玉ねぎ、かれい、チンゲン菜、砂糖、味噌 片栗粉、じゃが芋、バナナ うどん、キャベツ、人参 | 煮込みうどん 麦茶 |
| 16 | 金 | 軟飯、白菜のスープ 豚ひき肉と玉ねぎの煮物、人参スティック オレンジ | 米、白菜、豚ひき肉、玉ねぎ、砂糖、片栗粉 人参、オレンジ、バナナ、ヨーグルト | バナナヨーグルト 麦茶 |
| 17 | 土 | 和風スパゲティ、じゃが芋のスープ ゆでブロッコリー、バナナ | スパゲティ、鶏肉、キャベツ、人参 じゃが芋、ブロッコリー、バナナ、米、味噌、砂糖 | みそおにぎり 麦茶 |
| 19 | 月 | 軟飯、かぼちゃの味噌汁 かれいと玉ねぎの煮物、人参スティック オレンジ | 米、南瓜、味噌、かれい、玉ねぎ、砂糖、片栗粉 人参、オレンジ、食パン、いちごジャム | ジャムサンド 麦茶 |
| 20 | 火 | 食パン、鶏肉とさつま芋のミルク煮 ゆでブロッコリー、煮りんご | 食パン、鶏肉、さつま芋、牛乳、ブロッコリー りんご、砂糖、米、かつお節 | おかかおにぎり 麦茶 |
| 21 | 水 | 軟飯、白菜の味噌汁 鮭と小松菜の煮物、人参スティック オレンジ | 米、白菜、味噌、鮭、小松菜、砂糖、片栗粉 人参、オレンジ、牛乳、寒天、いちごジャム | 牛乳プリン 麦茶 |
| 22 | 木 | 軟飯、小松菜のスープ 鶏肉とキャベツの煮物、きゅうりスティック バナナ | 米、小松菜、鶏肉、キャベツ、砂糖、片栗粉 きゅうり、バナナ ホットケーキMIX、ほうれん草、牛乳、いちごジャム | 若葉ホットケーキ 麦茶 |
| 24 | 土 | 軟飯、麩のすまし汁 豚肉と玉ねぎの煮物、人参スティック 煮りんご | 米、麩、豚肉、玉ねぎ、砂糖、片栗粉 人参、りんご ホットケーキMIX、牛乳 | 蒸しパン 麦茶 |
| 26 | 月 | 軟飯、小松菜の味噌汁 鶏肉と人参の煮物、ふかし芋 オレンジ | 米、小松菜、味噌、鶏肉、人参、砂糖 片栗粉、じゃが芋、オレンジ マカロニ、玉ねぎ、ケチャップ、サラダ油 | マカロニナポリタン 麦茶 |
| 27 | 火 | 軟飯、玉ねぎの味噌汁 かれいと人参の煮物、きゅうりスティック 煮りんご | 米、玉ねぎ、味噌、かれい、人参、砂糖 片栗粉、きゅうり、りんご 鶏ひき肉、豆腐、ケチャップ | 豆腐ナゲット 麦茶 |
| 28 | 水 | 軟飯、白菜のスープ 豚肉と玉ねぎのケチャップ煮、人参スティック みかん | 米、白菜、豚肉、玉ねぎ、砂糖、ケチャップ 片栗粉、人参、みかん バター、小麦粉、きな粉 | きな粉クッキー 麦茶 |
| 29 | 木 | 軟飯、玉ねぎのスープ 豚ひき肉と豆腐の味噌煮、きゅうりスティック バナナ | 米、玉ねぎ、豚ひき肉、豆腐、味噌、砂糖 片栗粉、きゅうり、バナナ、さつま芋 | ふかし芋 麦茶 |



2月離乳食 12~18か月献立表 (完了期)

令和6年
若葉保育園

| 日付 | 午前おやつ | 昼食 | 主な材料 | 午後のおやつ | 1日の栄養価 (乳児) | | | | | |
|------|----------------|--|--|-----------------|----------------|------|------|------|------|---|
| | | | | | E | kcal | F | g | g | g |
| 1 木 | マンナビスケット 牛乳 | 軟飯、豆腐の味噌汁 かれいと大根の煮物、人参スティック バナナ | 米、豆腐、味噌、かれい、大根、砂糖、片栗粉 人参、バナナ ホットケーキMIX、りんご、牛乳 | りんご蒸しパン 牛乳 | E | 394 | kcal | F | 7.6 | g |
| | | | | | P | 16.8 | g | NaCl | 0.9 | g |
| 2 金 | マンナウエハース 牛乳 | 軟飯、ミルクスープ 豚ひき肉と玉ねぎのケチャップ煮、きゅうりスティック オレンジ | 米、牛乳、白菜、豚ひき肉、玉ねぎ、砂糖、ケチャップ 片栗粉、きゅうり、オレンジ、米、ツナ | ツナおにぎり 麦茶 | E | 412 | kcal | F | 9.6 | g |
| | | | | | P | 15.0 | g | NaCl | 0.3 | g |
| 3 土 | 野菜ハイハイ 牛乳 | 軟飯、玉ねぎのスープ 豚ひき肉と人参の煮物、ふかし芋 バナナ | 米、玉ねぎ、豚ひき肉、人参、砂糖、片栗粉 じゃが芋、バナナ、しらす、牛乳 | しらすおにぎり 牛乳 | E | 462 | kcal | F | 11.3 | g |
| | | | | | P | 16.7 | g | NaCl | 0.7 | g |
| 5 月 | マンナビスケット 牛乳 | 軟飯、大根の味噌汁 かれいと小松菜の煮物、人参スティック オレンジ | 米、大根、味噌、かれい、小松菜、砂糖、片栗粉 人参、オレンジ、食パン、バター、牛乳 | ショガートースト 牛乳 | E | 410 | kcal | F | 10.2 | g |
| | | | | | P | 17.0 | g | NaCl | 1.0 | g |
| 6 火 | マンナウエハース 牛乳 | 鶏肉の煮込みうどん さつま芋スティック、煮りんご | うどん、鶏肉、大根、人参、味噌、砂糖 さつま芋、りんご、米、かつお節 | おかかおにぎり 麦茶 | E | 391 | kcal | F | 7.9 | g |
| | | | | | P | 13.3 | g | NaCl | 0.8 | g |
| 7 水 | 野菜ハイハイ 牛乳 | 軟飯、麩の味噌汁 かれいとほうれん草の煮物、人参スティック オレンジ | 米、麩、味噌、かれい、ほうれん草、砂糖、片栗粉 人参、オレンジ、米粉、ベーキングパウダー サラダ油、豆腐、粉糖、牛乳 | 米粉と豆腐のケーキ 牛乳 | E | 420 | kcal | F | 12.0 | g |
| | | | | | P | 16.7 | g | NaCl | 0.8 | g |
| 8 木 | マンナビスケット 牛乳 | 軟飯、小松菜のすまし汁 豚ひき肉と白菜の味噌煮、大根スティック バナナ | 米、小松菜、豚ひき肉、白菜、味噌、砂糖、片栗粉 大根、バナナ ホットケーキMIX、牛乳、きな粉 | きなこ蒸しパン 牛乳 | E | 445 | kcal | F | 12.7 | g |
| | | | | | P | 17.1 | g | NaCl | 0.8 | g |
| 9 金 | マンナウエハース 牛乳 | 軟飯、チンゲン菜のスープ 豚肉と人参のケチャップ煮、ふかし芋 オレンジ | 米、チンゲン菜、豚肉、人参、砂糖、ケチャップ 片栗粉、じゃが芋、オレンジ 牛乳、寒天、いちごジャム | 牛乳プリン 麦茶 | E | 356 | kcal | F | 9.7 | g |
| | | | | | P | 13.4 | g | NaCl | 0.4 | g |
| 10 土 | 野菜ハイハイ 牛乳 | 軟飯、人参のスープ 豚ひき肉と玉ねぎの煮物、きゅうりスティック バナナ | 米、人参、豚ひき肉、玉ねぎ、砂糖、片栗粉 きゅうり、バナナ、マカロニ、きな粉、牛乳 | きな粉マカロニ 牛乳 | E | 416 | kcal | F | 11.8 | g |
| | | | | | P | 16.2 | g | NaCl | 0.5 | g |
| 13 火 | マンナウエハース 牛乳 | 軟飯、ほうれん草の味噌汁 かれいとじゃが芋の煮物、人参スティック 煮りんご | 米、ほうれん草、味噌、かれい、じゃが芋、砂糖 片栗粉、人参、りんご 麩、バター、きな粉、牛乳 | きな粉お麩ラスク 牛乳 | E | 401 | kcal | F | 10.7 | g |
| | | | | | P | 16.6 | g | NaCl | 0.8 | g |
| 14 水 | 野菜ハイハイ 牛乳 | 軟飯、人参のスープ 鶏肉と玉ねぎのケチャップ煮、きゅうりスティック みかん | 米、人参、鶏肉、玉ねぎ、砂糖、ケチャップ 片栗粉、きゅうり、みかん バター、スキムミルク、小麦粉、牛乳 | ハートクッキー 牛乳 | E | 413 | kcal | F | 13.9 | g |
| | | | | | P | 14.7 | g | NaCl | 0.4 | g |
| 15 木 | マンナビスケット 牛乳 | 軟飯、玉ねぎのすまし汁 かれいとチンゲン菜の味噌煮、ふかし芋 バナナ | 米、玉ねぎ、かれい、チンゲン菜、砂糖、味噌 片栗粉、じゃが芋、バナナ うどん、キャベツ、人参、牛乳 | 煮込みうどん 牛乳 | E | 366 | kcal | F | 6.7 | g |
| | | | | | P | 16.6 | g | NaCl | 0.7 | g |
| 16 金 | マンナウエハース 牛乳 | 軟飯、白菜のスープ 豚ひき肉と玉ねぎの煮物、人参スティック オレンジ | 米、白菜、豚ひき肉、玉ねぎ、砂糖、片栗粉 人参、オレンジ、バナナ、ヨーグルト | バナナヨーグルト 麦茶 | E | 351 | kcal | F | 9.6 | g |
| | | | | | P | 13.2 | g | NaCl | 0.5 | g |
| 17 土 | 野菜ハイハイ 牛乳 | 和風スパゲティ、じゃが芋のスープ ゆでブロッコリー、バナナ | スパゲティ、鶏肉、キャベツ、人参、じゃが芋 ブロッコリー、バナナ、米、味噌、砂糖、牛乳 | みそおにぎり 牛乳 | E | 454 | kcal | F | 10.5 | g |
| | | | | | P | 19.5 | g | NaCl | 0.7 | g |
| 19 月 | マンナビスケット 牛乳 | 軟飯、かぼちゃの味噌汁 かれいと玉ねぎの煮物、人参スティック オレンジ | 米、南瓜、味噌、かれい、玉ねぎ、砂糖、片栗粉 人参、オレンジ、食パン、いちごジャム、牛乳 | ジャムサンド 牛乳 | E | 391 | kcal | F | 7.5 | g |
| | | | | | P | 17.0 | g | NaCl | 1.0 | g |
| 20 火 | マンナウエハース 牛乳 | 食パン、鶏肉とさつま芋のミルク煮 ゆでブロッコリー、煮りんご | 食パン、鶏肉、さつま芋、牛乳、ブロッコリー りんご、砂糖、米、かつお節 | おかかおにぎり 麦茶 | E | 396 | kcal | F | 10.9 | g |
| | | | | | P | 15.7 | g | NaCl | 1.0 | g |
| 21 水 | 野菜ハイハイ 牛乳 | 軟飯、白菜の味噌汁 鮭と小松菜の煮物、人参スティック オレンジ | 米、白菜、味噌、鮭、小松菜、砂糖、片栗粉 人参、オレンジ、牛乳、寒天、いちごジャム | 牛乳プリン 麦茶 | E | 319 | kcal | F | 5.9 | g |
| | | | | | P | 14.8 | g | NaCl | 0.6 | g |
| 22 木 | マンナビスケット 牛乳 | 軟飯、小松菜のスープ 鶏肉とキャベツの煮物、きゅうりスティック バナナ | 米、小松菜、鶏肉、キャベツ、砂糖、片栗粉 きゅうり、バナナ ホットケーキMIX、ほうれん草、牛乳、いちごジャム | 若葉ホットケーキ 牛乳 | E | 406 | kcal | F | 11.0 | g |
| | | | | | P | 15.6 | g | NaCl | 0.7 | g |
| 24 土 | 野菜ハイハイ 牛乳 | 軟飯、麩のすまし汁 豚肉と玉ねぎの煮物、人参スティック 煮りんご | 米、麩、豚肉、玉ねぎ、砂糖、片栗粉 人参、りんご ホットケーキMIX、牛乳 | 蒸しパン 牛乳 | E | 407 | kcal | F | 9.3 | g |
| | | | | | P | 16.6 | g | NaCl | 0.7 | g |
| 26 月 | マンナビスケット 牛乳 | 軟飯、小松菜の味噌汁 鶏肉と人参の煮物、ふかし芋 オレンジ | 米、小松菜、味噌、鶏肉、人参、砂糖 片栗粉、じゃが芋、オレンジ マカロニ、玉ねぎ、ケチャップ、サラダ油、牛乳 | マカロニナポリタン 牛乳 | E | 393 | kcal | F | 10.9 | g |
| | | | | | P | 15.1 | g | NaCl | 0.8 | g |
| 27 火 | マンナウエハース 牛乳 | 軟飯、玉ねぎの味噌汁 かれいと人参の煮物、きゅうりスティック 煮りんご | 米、玉ねぎ、味噌、かれい、人参、砂糖 片栗粉、きゅうり、りんご 鶏ひき肉、豆腐、ケチャップ、牛乳 | 豆腐ナゲット 牛乳 | E | 409 | kcal | F | 12.0 | g |
| | | | | | P | 20.9 | g | NaCl | 0.9 | g |
| 28 水 | 野菜ハイハイ 牛乳 | 軟飯、白菜のスープ 豚肉と玉ねぎのケチャップ煮、人参スティック みかん | 米、白菜、豚肉、玉ねぎ、砂糖、ケチャップ 片栗粉、人参、みかん バター、小麦粉、きな粉、牛乳 | きな粉クッキー 牛乳 | E | 462 | kcal | F | 16.2 | g |
| | | | | | P | 16.6 | g | NaCl | 0.4 | g |
| 29 木 | マンナビスケット 牛乳 | 軟飯、玉ねぎのスープ 豚ひき肉と豆腐の味噌煮、きゅうりスティック バナナ | 米、玉ねぎ、豚ひき肉、豆腐、味噌、砂糖 片栗粉、きゅうり、バナナ、さつま芋、牛乳 | ふかし芋 牛乳 | E | 407 | kcal | F | 12.4 | g |
| | | | | | P | 15.7 | g | NaCl | 0.5 | g |



2月の献立表



<旬の食材>
カリフラワー、キャベツ、小松菜
大根、オレンジ、卵、納豆

<今月のお誕生日献立>
2月22日(木)



令和6年
若葉保育園

| 日付 | 0~2歳児 午前おやつ | 昼食 | 午後おやつ | 主な材料 | | | 1日の栄養価 (乳児) | 1日の栄養価 (幼児) |
|----|----------------|--|--------------------------|------------------------------------|--|---|--|--|
| | | | | 血や肉をつくるもの | 熱や力になるもの | 体の調子をよくするもの | | |
| 1 | 木 | ごはん、ひじきりんご、えのきと豆腐の味噌汁 ほっけのみりん漬け焼き 根菜の煮物、バナナ | りんご蒸しパン 牛乳 | かつお節、しらす 豆腐、味噌、ほっけ 油揚げ、牛乳 | 米、サラダ油、こま、砂糖 ホットケーキミックス | ひじき、えのき、人参 大根、グリーンピース バナナ、りんご | E 470 kcal P 20.6 g F 11.4 g Nac1.7 g | E 513 kcal P 22.9 g F 10.6 g Nac2.0 g |
| 2 | 金 | おにさんごはん、ミルクスープ 大豆サラダ、ゼリー | 恵乃巻 麦茶 | 豚ひき肉、ベーコン 牛乳、大豆、チーズ ツナ、卵 | 米、サラダ油、砂糖、マヨドレ ゼリーの素 | 玉ねぎ、にんにく、人参 グリーンピース 白菜、きゅうり、コーン、のり | E 554 kcal P 17.8 g F 17.6 g Nac1.4 g | E 610 kcal P 18.8 g F 17.8 g Nac1.6 g |
| 3 | 土 | 厚揚げの旨煮、しめじと玉ねぎのスープ ほうれん草とりのりナムル、バナナ | 大豆おにぎり 牛乳 | 豚ひき肉、厚揚げ しらす、大豆、牛乳 | 米、サラダ油、砂糖、片栗粉 こま、ごま油 | 人参、玉ねぎ、グリーンピース しめじ、ほうれん草 のり、バナナ、塩昆布 | E 529 kcal P 19.5 g F 16.4 g Nac1.2 g | E 585 kcal P 21.0 g F 16.4 g Nac1.4 g |
| 5 | 月 | ごはん、大根の味噌汁 さわらの煮付け、鉄骨サラダ オレンジ(乳児)、ゼリー(幼児) | シュガートースト 牛乳 | 味噌、さわら、ハム 牛乳 | 米、砂糖、マヨドレ ゼリー(幼児) 食パン、バター | 大根、人参、生姜、ひじき 小松菜、オレンジ(乳児) | E 496 kcal P 19.8 g F 16.2 g Nac1.6 g | E 554 kcal P 22.0 g F 16.7 g Nac1.9 g |
| 6 | 火 | 鶏肉のみそうどん、さつま芋の天ぷら りんご | きのこおやき 麦茶 | 鶏肉、油揚げ、味噌 | うどん、さつま芋、小麦粉 サラダ油、米、ごま油 | 大根、人参、長ねぎ、小松菜 りんご、しめじ、えのき | E 481 kcal P 15.3 g F 13.5 g Nac1.0 g | E 520 kcal P 15.6 g F 12.7 g Nac1.2 g |
| 7 | 水 | 麦ごはん、鮎と玉ねぎの味噌汁 ぶりの照り焼き 青菜の納豆和え、パン缶 | 米粉と豆腐の フลาวニー 牛乳 | 味噌、ぶり、納豆 豆腐、牛乳 | 米、押し麦、鮎、砂糖 米粉、片栗粉、サラダ油 ベーキングパウダー ココア、粉糖 | 玉ねぎ、人参、もやし ほうれん草、わかめ、パン缶 | E 548 kcal P 21.4 g F 19.6 g Nac1.2 g | E 619 kcal P 24.1 g F 21.4 g Nac1.4 g |
| 8 | 木 | ごはん、小松菜とえのきのすまし汁 みそおでん 白菜のゆかり和え、バナナ | くずもち 牛乳 | がんも、ウインナー 味噌、きな粉、牛乳 | 米、こんにゃく、片栗粉 砂糖、黒砂糖 | 小松菜、えのき、大根 人参、白菜、ゆかり、バナナ | E 459 kcal P 16.0 g F 14.0 g Nac1.3 g | E 498 kcal P 16.4 g F 13.7 g Nac1.5 g |
| 9 | 金 | ごはん、チンゲン菜とコーンのスープ レバチャップ 青のりポテト、オレンジ | ふどうのフルーチェ ウエハース 麦茶 | 豚レバー、牛乳 | 米、片栗粉、サラダ油 砂糖、じゃが芋 フルーチェ、ウエハース | チンゲン菜、コーン、人参 にんにく、生姜、玉ねぎ 青のり、オレンジ | E 430 kcal P 14.7 g F 10.4 g Nac1.1 g | E 453 kcal P 15.1 g F 8.3 g Nac1.3 g |
| 10 | 土 | ウインナーピラフ、オニオンスープ かみかみサラダ、ゼリー | きな粉マカロニ 牛乳 | ウインナー、きな粉 牛乳 | 米、サラダ油、マヨドレ 砂糖、こま、ゼリーの素 マカロニ | 玉ねぎ、人参、ピーマン きゅうり、切干大根 | E 520 kcal P 12.4 g F 13.2 g Nac1.0 g | E 485 kcal P 12.4 g F 12.6 g Nac1.1 g |
| 13 | 火 | ごはん、ほうれん草と人参の味噌汁 さばの塩焼き 五目豆、りんご | きな粉お麩ラスク 牛乳 | 味噌、さば、鶏肉 大豆、きな粉、牛乳 | 米、こんにゃく、砂糖 麩、バター | ほうれん草、人参、ごぼう りんご | E 518 kcal P 20.7 g F 21.7 g Nac1.3 g | E 576 kcal P 23.1 g F 23.9 g Nac1.5 g |
| 14 | 水 | チキンカレー、マカロニサラダ みかん、ジョア(マスカット) | ハートクッキー 牛乳 | 鶏肉、牛乳、ジョア 卵、スキムミルク | 米、サラダ油、じゃが芋 カレー粉、小麦粉、バター マカロニ、マヨドレ 砂糖、ココア | 玉ねぎ、人参、にんにく 生姜、トマト缶 りんご、きゅうり、みかん | E 599 kcal P 18.6 g F 21.8 g Nac1.1 g | E 680 kcal P 20.1 g F 23.6 g Nac1.3 g |
| 15 | 木 | ごはん、わかめと玉ねぎのすまし汁 ほっけのこまみそ焼き 厚揚げと青菜の炒め物、バナナ | 焼きそば 牛乳 | ほっけ、味噌、厚揚げ 豚ひき肉、ウインナー 牛乳 | 米、砂糖、こま、サラダ油 中華麺 | わかめ、玉ねぎ、チンゲン菜 人参、バナナ キャベツ、にら | E 487 kcal P 20.9 g F 14.9 g Nac1.6 g | E 530 kcal P 23.4 g F 19.9 g Nac1.9 g |
| 16 | 金 | ごはん、白菜のスープ しゅうまい 小松菜のチーズ和え、オレンジ | フルーツヨーグルト 麦茶 | 豚ひき肉、チーズ かつお節 ヨーグルト、スキムミルク | 米、ワンタンの皮、片栗粉 砂糖、ごま油 | 白菜、玉ねぎ、生姜 人参、小松菜、オレンジ バナナ、パン缶、みかん缶 | E 413 kcal P 15.4 g F 11.3 g Nac1.1 g | E 448 kcal P 16.3 g F 9.9 g Nac1.3 g |
| 17 | 土 | 和風スパゲティ、じゃが芋のスープ ブロッコリーのサラダ、バナナ | 五平餅 牛乳 | 鶏肉、味噌、牛乳 | スパゲティ、サラダ油、バター じゃが芋、米、砂糖、こま | キャベツ、玉ねぎ、人参 のり、ブロッコリー コーン、バナナ | E 527 kcal P 19.9 g F 14.9 g Nac1.4 g | E 583 kcal P 21.3 g F 14.8 g Nac1.6 g |
| 19 | 月 | ごはん、かぼちゃの味噌汁 さわらのかばやき、高野豆腐の煮物 オレンジ(乳児)、ゼリー(幼児) | ココア クリームサンド 牛乳 | 味噌、さわら 高野豆腐 生クリーム、牛乳 | 米、サラダ油、片栗粉 砂糖、ゼリー(幼児) 食パン、ココア | 南瓜、玉ねぎ、人参 グリーンピース オレンジ(乳児) | E 507 kcal P 22.4 g F 15.9 g Nac1.6 g | E 580 kcal P 23.4 g F 16.3 g Nac1.9 g |
| 20 | 火 | 超熟ロール、さつま芋のクリームシチュー ブロッコリーとチーズのサラダ、りんご | きつねおにぎり カリカリ小魚 麦茶 | 鶏肉、牛乳 生クリーム、チーズ 油揚げ、魚干し | 超熟ロール、さつま芋 サラダ油、小麦粉、バター 砂糖、米、こま | 玉ねぎ、人参、マッシュルーム缶 パセリ、ブロッコリー キャベツ、りんご | E 554 kcal P 19.8 g F 22.9 g Nac1.7 g | E 640 kcal P 22.4 g F 25.3 g Nac2.1 g |
| 21 | 水 | 麦ごはん、白菜と人参の味噌汁 鮎の塩焼き ひじき入り納豆和え、パン缶 | プリン ウエハース 牛乳 | 味噌、鮎、納豆 かつお節 生クリーム、牛乳 | 米、押し麦、ごま油 こま、プリンの素 砂糖、ウエハース | 白菜、人参、小松菜 もやし、ひじき、パン缶 | E 471 kcal P 21.3 g F 14.1 g Nac1.2 g | E 506 kcal P 23.8 g F 13.7 g Nac1.4 g |
| 22 | 木 | ケチャップライス、小松菜のスープ 鶏肉の唐揚げ ツナコーンサラダ、ゼリー | 若葉ロール ジョア (マスカット) | ウインナー、鶏肉 ツナ、卵 生クリーム、ジョア | 米、サラダ油、片栗粉 マヨドレ、ゼリーの素 小麦粉、グラニュー糖 | 人参、玉ねぎ、パセリ 小松菜、しめじ、生姜 にんにく、きゅうり、コーン キャベツ、ほうれん草、黄桃缶 | E 615 kcal P 20.3 g F 29.2 g Nac1.4 g | E 697 kcal P 23.3 g F 29.2 g Nac1.6 g |
| 24 | 土 | 焼肉丼、わかめと鮎のすまし汁 里芋の煮物、ゼリー | 黒糖蒸しパン 牛乳 | 豚肉、牛乳 | 米、砂糖、サラダ油 片栗粉、鮎、里芋、ゼリーの素 ホットケーキミックス、黒砂糖 | 玉ねぎ、人参、チンゲン菜 わかめ、グリーンピース | E 481 kcal P 17.7 g F 10.5 g Nac1.2 g | E 531 kcal P 19.2 g F 9.3 g Nac1.4 g |
| 26 | 月 | ごはん、小松菜と切干大根の味噌汁 鶏肉の塩こうじ焼き、ジャーマンポテト オレンジ(乳児)、ゼリー(幼児) | マカロニボリタン 牛乳 | 味噌、鶏肉、ウインナー 牛乳 | 米、塩こうじ、じゃが芋 サラダ油、ゼリー(幼児) マカロニ | 小松菜、切干大根、玉ねぎ パセリ、オレンジ(乳児) 人参、ピーマン | E 442 kcal P 17.7 g F 14.0 g Nac1.7 g | E 502 kcal P 19.1 g F 14.0 g Nac2.0 g |
| 27 | 火 | ごはん、油揚げと玉ねぎの味噌汁 かわいいの煮付け ひじきの和え物、りんご | 豆腐ナゲット 牛乳 | 油揚げ、味噌、かわいい ツナ、鶏ひき肉 豆腐、大豆、牛乳 | 米、砂糖、ごま油 片栗粉、サラダ油 | 玉ねぎ、生姜、きゅうり ひじき、人参、りんご | E 485 kcal P 24.6 g F 18.2 g Nac1.5 g | E 528 kcal P 28.0 g F 18.7 g Nac1.8 g |
| 28 | 水 | 冬野菜カレー、白菜のスープ 水菜とコーンのサラダ、みかん | きな粉クッキー 牛乳 | 豚肉、牛乳、卵 きな粉 | 米、サラダ油、カレー粉 小麦粉、バター、砂糖 | 玉ねぎ、にんにく、生姜 大根、人参、ごぼう れんこん、白菜、万能ねぎ 水菜、キャベツ、コーン、みかん | E 545 kcal P 17.4 g F 21.1 g Nac1.2 g | E 609 kcal P 18.6 g F 22.8 g Nac1.3 g |
| 29 | 木 | ごはん、もやしとにらのスープ 麻婆豆腐 春雨サラダ、バナナ | さつま芋パイ 牛乳 | 豚ひき肉、豆腐、味噌 ハム、牛乳 | 米、サラダ油、ごま油、片栗粉 砂糖、春雨、パイシート さつま芋 | もやし、にら、玉ねぎ、生姜 にんにく、万能ねぎ、きゅうり 人参、バナナ | E 564 kcal P 19.5 g F 21.4 g Nac1.5 g | E 630 kcal P 21.1 g F 22.8 g Nac1.7 g |



2月の補食献立表

令和6年
若葉保育園



| 日付 | | 献立名 |
|----|---|---------|
| 1 | 木 | ゆかりおにぎり |
| 2 | 金 | バナナ |
| 5 | 月 | 菜めしおにぎり |
| 6 | 火 | りんご |
| 7 | 水 | おかかおにぎり |
| 8 | 木 | ゆかりおにぎり |
| 9 | 金 | コーンおにぎり |
| 13 | 火 | しらすおにぎり |
| 14 | 水 | おかかおにぎり |
| 15 | 木 | ゆかりおにぎり |
| 16 | 金 | コーンおにぎり |
| 19 | 月 | 菜めしおにぎり |
| 20 | 火 | りんご |
| 21 | 水 | おかかおにぎり |
| 22 | 木 | ゆかりおにぎり |
| 26 | 月 | 菜めしおにぎり |
| 27 | 火 | しらすおにぎり |
| 28 | 水 | おかかおにぎり |
| 29 | 木 | ゆかりおにぎり |