2022年2月

予定献立表・離乳食
【卵、甲殻類、その他アレルギー対応】

ハッピーちゃいるど保育園

蕎麦・ピーナッツ・ナッツ類	卵	甲殻類
献立に不使用	除去対応	除去対応

目安月			初期 5・6カ月頃	中期 7・8カ月頃	後期 9～11カ月頃	完了期 12～18カ月頃
火	1	昼食	おかゆ じゃが芋の煮つぶし 人参のすりながし スープ ミルク	おかゆ じゃが芋のそぼろ煮 人参のやわらか煮 スープ ミルク	軟飯 じゃが芋のそぼろ煮 人参のやわらか煮 味噌汁	ごはん コロッケ ごま人参 味噌汁
		おやつ	ミルク	ミルク	バナナヨーグルト ミルク	バナナヨーグルト 牛乳
水	2	昼食	おかゆ ブロッコリーのすりながし 大根のすりながし スープ ミルク	おかゆ 温野菜のそぼろあん 大根と高野豆腐煮 スープ ミルク	軟飯 温野菜のそぼろあん 大根と高野豆腐煮 味噌汁	ごはん コーンフレークチキン 大根と高野豆腐煮 味噌汁
		おやつ	ミルク	ミルク	マカロニきなこ ミルク	マカロニきなこ 牛乳
木	3	昼食	人参粥 白身魚のすりながし フルーツ スープ ミルク	人参粥 白身魚の煮付け フルーツ 菜の花スープ ミルク	しらす軟飯 白身魚の煮付け フルーツ 菜の花スープ	節分大豆しらすごはん 白身魚の香味揚げ フルーツ 菜の花スープ
		おやつ	ミルク	ミルク	さつま芋蒸しパン ミルク	さつま芋蒸しパン 牛乳
金	4	昼食	くたくたうどん 南瓜の煮つぶし フルーツ ミルク	煮込みうどん 南瓜のやわらか煮 フルーツ ミルク	煮込みうどん 南瓜のやわらか煮 フルーツ	焼きうどん かぼちゃサラダ フルーツ 味噌汁
		おやつ	ミルク	ミルク	さけ雑炊 ミルク	さけおにぎり 牛乳
土	5	昼食	おかゆ 豆腐のすりながし きゃべつのすりながし スープ ミルク	おかゆ 豆腐のあんかけ やわらか浸し スープ ミルク	軟飯 豆腐のあんかけ やわらか浸し 味噌汁	ごはん 豆腐ステーキ肉野菜あん きゃべつのごま和え 味噌汁
		おやつ	ミルク	ミルク	アップルゼリー ミルク	アップルゼリー 牛乳
月	7	昼食	おかゆ 玉ねぎのすりながし 胡瓜のすりながし スープ ミルク	おかゆ お麩と鶏肉の煮物 コロコロ野菜煮 スープ ミルク	軟飯 お麩と鶏肉の煮物 コロコロ野菜煮 味噌汁	ごはん 鶏肉の甘辛煮 人参コーンサラダ 味噌汁
		おやつ	ミルク	ミルク	バナナスクエア ミルク	バナナスクエア 牛乳
火	8	昼食	おかゆ ブロッコリーのすりながし じゃが芋の煮つぶし スープ ミルク	おかゆ 白身魚のトマト煮 じゃが芋の煮物 スープ ミルク	軟飯 白身魚のトマト煮 じゃが芋の煮物 味噌汁	ごはん 白身魚のクリームコーン焼 根菜きんぴら 味噌汁
		おやつ	ミルク	ミルク	ジャムサンド ミルク	ジャムサンド 牛乳
水	9	昼食	くたくたにゅうめん 大根のすりながし フルーツ ミルク	にゅうめん コロコロ野菜煮 フルーツ ミルク	にゅうめん コロコロ野菜煮 フルーツ	ツナケチャップパスタ スティック野菜マヨ添え フルーツ スープ
		おやつ	ミルク	ミルク	コーン軟飯 ミルク	コーンおにぎり 牛乳
木	10	昼食	おかゆ じゃが芋の煮つぶし きゃべつのすりながし スープ ミルク	おかゆ じゃが芋のそぼろあん きゃべつのやわらか浸し スープ ミルク	軟飯 じゃが芋のそぼろあん きゃべつのやわらか浸し スープ	豚挽肉と野菜カレー さわやか漬け フルーツ スープ
		おやつ	ミルク	ミルク	林檎蒸しケーキ ミルク	林檎蒸しケーキ 牛乳
金	11	昼食	建国記念の日			
		おやつ				
土	12	昼食	おかゆ 白身魚のすりながし 大根のすりながし スープ ミルク	おかゆ 白身魚のうすくず煮 大根のやわらか煮 スープ ミルク	軟飯 白身魚のうすくず煮 大根のやわらか煮 味噌汁	ごはん 白身魚のマヨネーズ焼 切干大根の煮物 味噌汁
		おやつ	ミルク	ミルク	オレンジゼリー ミルク	オレンジゼリー 牛乳
月	14	昼食	おかゆ 玉ねぎのすりながし 人参のすりながし スープ ミルク	おかゆ 温野菜のそぼろ煮 人参のやわらか煮 スープ ミルク	軟飯 温野菜のそぼろ煮 人参のやわらか煮 味噌汁	納豆ごはん 鶏肉の照り煮 人参しりしり 味噌汁
		おやつ	ミルク	ミルク	バナナブラウニー ミルク	バナナブラウニー 牛乳
火	15	昼食	おかゆ 白身魚のすりながし じゃが芋の煮つぶし スープ ミルク	おかゆ 白身魚の野菜あんかけ コロコロ野菜煮 スープ ミルク	軟飯 白身魚の野菜あんかけ コロコロ野菜煮 味噌汁	ごはん 白身魚の野菜甘酢あんかけ ポテトサラダ 味噌汁
		おやつ	ミルク	ミルク	◆お楽しみおやつ ミルク	★お楽しみおやつ☆[illegible]対応 牛乳
水	16	昼食	おかゆ 玉ねぎのすりながし カリフラワーのすりながし スープ ミルク	おかゆ お麩のトマト煮 温野菜のやわらか煮 スープ ミルク	軟飯 お麩のトマト煮 温野菜のやわらか煮 スープ	ごはん 鶏のから揚げ 温野菜のオーロラソース スープ
		おやつ	ミルク	ミルク	わかめ軟飯 ミルク	わかめおにぎり 牛乳
木	17	昼食	おかゆ 人参のすりながし さつま芋の煮つぶし スープ ミルク	おかゆ 鮭の照り煮 さつま芋のやわらか煮 スープ ミルク	軟飯 鮭の照り煮 さつま芋のやわらか煮 すまし汁	ごはん 鮭の照みそ焼 さつま芋サラダ すまし汁
		おやつ	ミルク	ミルク	豆乳フレンチトースト ミルク	豆乳フレンチトースト 牛乳
金	18	昼食	おかゆ ブロッコリーのすりながし きゃべつのすりながし スープ ミルク	おかゆ 温野菜のそぼろ煮 やわらか浸し スープ ミルク	軟飯 温野菜のそぼろ煮 やわらか浸し 味噌汁	ごはん 鶏のレモンしょうゆ煮 胡麻マヨ和え 味噌汁
		おやつ	ミルク	ミルク	キャロットケーキ ミルク	キャロットケーキ 牛乳
土	19	昼食	おかゆ じゃが芋の煮つぶし 白菜のすりながし スープ ミルク	おかゆ そぼろ肉じゃが 白菜のやわらか浸し スープ ミルク	軟飯 そぼろ肉じゃが 白菜のやわらか浸し 味噌汁	ごはん 肉じゃが 白菜のツナ和え 味噌汁
		おやつ	ミルク	ミルク	オレンジポンチ ミルク	オレンジポンチ 牛乳
月	21	昼食	おかゆ 白身魚のすりながし 胡瓜のすりながし スープ ミルク	おかゆ 白身魚のうすくず煮 マカロニやわらか煮 スープ ミルク	わかめ軟飯 白身魚のうすくず煮 マカロニやわらか煮 すまし汁	わかめご飯 白身魚の味噌焼き 大豆サラダ すまし汁
		おやつ	ミルク	ミルク	沖縄風軟飯 ミルク	ジューシー（沖縄風ご飯） 牛乳
火	22	昼食	おかゆ 玉ねぎのすりながし 大根のすりながし スープ ミルク	おかゆ お麩のトマト煮 大根のやわらか煮 味噌汁 ミルク	人参軟飯 お麩のトマト煮 大根のやわらか煮 味噌汁	人参ごはん 鶏肉の竜田揚げ 大根のナムル 味噌汁
		おやつ	ミルク	ミルク	じゃがもち ミルク	じゃがもち 牛乳
水	23	昼食	天皇誕生日			
		おやつ				
木	24	昼食	おかゆ 豆腐のすりながし きゃべつのすりながし スープ ミルク	おかゆ 豆腐のあんかけ きゃべつのやわらか浸し スープ ミルク	軟飯 豆腐のあんかけ きゃべつのやわらか浸し 味噌汁	ごはん 豆腐ハンバーグ きゃべつのごま和え 味噌汁
		おやつ	ミルク	ミルク	ヨーグルトコーンフレーク ミルク	マシュマロおこし 牛乳
金	25	昼食	おかゆ 南瓜の煮つぶし 胡瓜のすりながし スープ ミルク	野菜そぼろ粥 南瓜の煮物 やわらか浸し スープ ミルク	スタミナ軟飯 南瓜の煮物 やわらか浸し 味噌汁	スタミナごはん 南瓜の煮物 もやしの和え物 味噌汁
		おやつ	ミルク	ミルク	ツナ軟飯 ミルク	ツナおにぎり 牛乳
土	26	昼食	おかゆ 大根のすりながし きゃべつのすりながし スープ ミルク	おかゆ 大根のそぼろあん きゃべつのやわらか浸し スープ ミルク	軟飯 大根のそぼろあん きゃべつのやわらか浸し スープ	ごはん 麻婆だいこん スパゲティサラダ スープ
		おやつ	ミルク	ミルク	グレープゼリー ミルク	グレープゼリー 牛乳
月	28	昼食	おかゆ 南瓜の煮つぶし 白菜のすりながし スープ ミルク	おかゆ 南瓜のそぼろ煮 白菜の煮浸し スープ ミルク	軟飯 南瓜のそぼろ煮 白菜の煮浸し 味噌汁	ごはん 南瓜と豚の炒め煮 白菜の煮浸し 味噌汁
		おやつ	ミルク	ミルク	ホットケーキ ミルク	ホットケーキ 牛乳

暦の上では春が近づいていますが、まだまだ寒いこの時期温かい春が待ち遠しいですね。風邪やインフルエンザ[illegible]っています。うがい、手洗い、十分な睡眠を心掛け[illegible]っぱいに遊んで寒い冬を乗り越えましょう。

節分　2月3日

■豆は年の数

炒った大豆を、自分の年の数だけ食べるとその年は、病気せず無
に過ごせると言われています。

■立春

2月4日は立春です。暦の上では春ですが、まだまだ寒い日が続き風邪やインフルエンザなどの流行にこれからも注意が必要です。栄養バランスのとれた食事と規則正しい生活で体調を整えて元気に
ましょう。

■2月が旬な野菜

～2月に食べごろな、おいしい野菜

サラダ菜・菜の花・パセリ・白菜・ブロッコリー
ほうれん草・ねぎ・水菜・ふきのと[illegible]りね
かぶ・れんこん・カリフラワー・新た[illegible]き
キャベツ・明日葉・

2月は立春、晩冬というように春の訪れを感じることがだんだんと増してきます。暖かい春を待ちわびながら、「菜の花」「キャベツ」といった春を感じる食材を食べましょう。

■きゃべつ■

ビタミンCが豊富なきゃべつは風邪の予防にもなりま

～きゃべつを買う時はここを見て買いましょう～

- まるまる1個を選ぶ場合
  ()固くしっかりと巻いている
  ()外葉が鮮やかなグリーンで、ツヤのあるもの
- カットキャベツの場合
  ()芯が高いもの
  ※キャベツの高さに対して、芯の高さが2/3程度

●マヨネーズは卵不使用のものを使用しております。
●ホットケーキミックス・カレールウとシチュールウは卵・乳製品不使用のものを使用しております。
●味噌汁は昆布だしと味噌、スープ・すまし汁は昆布だしと醤油を使用しています。
※尚、天候等の都合により食材料に変更が生じる場合がございます。ご了承下さい。

株式会社　セプト