

## 2月幼児食

●卵 ▲乳 Kバナナ

※菓子類について、アレルギー表記していません。

日付	提供時間	献立	主な材料と体内での働き			
			主にからだをつくるもの	主にからだの調子を整えるもの	主に熱や力のもとになるもの	調味料
2月	昼食	肉じゃが 白菜の和え物 ごはん 小松菜のみぞ汁 フルーツ	牛肉 シーチキン 味噌	玉葱・人参・グリーンピース 白菜・キャベツ・人参・コーン こまつ菜・玉葱・人参・青葱 パイント缶	じゃが芋・油・砂糖 砂糖 米	濃口醤油・みりん 濃口醤油
	おやつ	♪しそとじやこのおにぎり 牛乳	しらす ▲牛乳	ゆかり	米	
3月	昼食	巻きすし 五目煮 とうふのすまし汁 フルーツ	高野豆腐・●たまご焼き・●かに風味スティック・シーチキン 鶏肉・大豆水煮 木綿豆腐	人参・ほうれん草・きゅうり・焼海苔 れんこん・人参・インゲン わかめ・青葱 みかん缶	米・砂糖 砂糖	酢(米酢)・塩・濃口醤油 淡口醤油・みりん 淡口醤油・塩
	おやつ	♪金時豆のケーキ 牛乳	●卵・▲牛乳 ▲牛乳		小麦粉・▲マーガリン・砂糖	ベーキングパウダー・うずら豆煮
4月	昼食	麻婆豆腐 春雨サラダ ごはん えのきのスープ フルーツ	豚肉・木綿豆腐・赤味噌 ●錦糸たまご	玉葱・人参・青葱・生姜 キャベツ・人参・コーン えのき・玉葱・人参・青葱 オレンジ	油・砂糖・片栗粉 春雨・砂糖・油 米	濃口醤油 酢(米酢)・淡口醤油 ガラスープ・塩
	おやつ	♪ベイクドポテト 牛乳	▲牛乳		ナチュラルカットポテト・油	塩
5月	昼食	揚げ魚のきのこあんかけ もやしの和え物 ごはん 里芋のみぞ汁 フルーツ	ホキ	玉葱・えのき・しいたけ・人参 もやし・ほうれん草・キャベツ・人参	片栗粉・油 砂糖 米 さといも	塩・淡口醤油・みりん 淡口醤油
	おやつ	♪ジャムサンド 牛乳	▲牛乳	玉葱・人参・青葱 パイント缶	▲食パン	
6月	昼食	赤魚の味噌焼き 里芋の煮物 ごはん かき玉汁 フルーツ	赤魚・味噌 ●卵	インゲン 人参	砂糖・油 さといも・砂糖 米	みりん 淡口醤油・みりん 淡口醤油・塩
	おやつ	♪パイナップルケーキ 牛乳	●卵・▲牛乳 ▲牛乳	パイント缶	小麦粉・▲マーガリン・砂糖	ベーキングパウダー
7月	昼食	ナポリタン コーンサラダ フルーツ	ワインナー	玉葱・人参・ビーマン キャベツ・人参・きゅうり・コーン オレンジ	スパゲティ・油 砂糖・油	ケチャップ 酢(米酢)・濃口醤油
	おやつ	おやつ(ぱりんこ・おさつスナック) 牛乳	▲牛乳		ぱりんこ・おさつスナック	
9月	昼食	鶏肉のオレンジ焼き ホテントラタ ごはん ほうれん草のスープ フルーツ	鶏肉	オレンジジュース・ブロッコリー 人参・きゅうり ほうれん草・玉葱・人参・青葱 パイント缶	砂糖・油 じゃが芋・●マヨネーズ 米	淡口醤油 ▲コンソメ チキン
	おやつ	☆クッキー 牛乳	●卵 ▲牛乳		小麦粉・砂糖・▲マーガリン	
10月	昼食	さわらの南部焼き いり豆腐 ごはん もやしのみぞ汁 フルーツ	さわら 木綿豆腐・豚肉 味噌	インゲン 人参・玉葱・青葱 緑豆もやし・玉葱・人参・青葱 オレンジ	白ごま・油 ごま油・砂糖 米	濃口醤油・みりん みりん・酒・淡口醤油
	おやつ	♪シューガートースト 牛乳	▲牛乳		▲食パン・グラニュー糖・▲マーガリン	
12月	昼食	鶏肉の天ぷら 小松菜の磯和え ごはん さつま芋のみぞ汁 フルーツ	鶏肉 味噌	こまつ菜・キャベツ・人参・きざみのり 玉葱・人参・青葱 みかん缶	小麦粉・油 砂糖 米 さつま芋	塩 淡口醤油
	おやつ	♪わがめおにぎり 牛乳	▲牛乳	炊き込みわがめ	米	
13月	昼食	ハンバーグ キャベツのサラダ ケチャップライス コーンのスープ フルーツ	ハートのハンバーグ	ブロッコリー キャベツ・人参・きゅうり 玉葱・ビーマン・人参 コーン・玉葱・人参・パセリ Kバナナ	油 砂糖・油 米	ケチャップ 酢(米酢) ケチャップ・塩 ▲コンソメ チキン・塩
	おやつ	♪ココアケーキ 牛乳	●卵・▲牛乳 ▲牛乳		小麦粉・▲マーガリン・砂糖	ベーキングパウダー・ココア
14月	昼食	親子丼 白菜のごま和え 厚揚げのみぞ汁 フルーツ	鶏肉・●卵 厚揚げ・味噌	玉葱・青葱 白菜・ほうれん草・コーン・人参 玉葱・人参・青葱 Kバナナ	砂糖・米 砂糖・白ごま	みりん・濃口醤油 淡口醤油
	おやつ	おやつ(りー・おっとっと) 牛乳	▲牛乳		りー・おっとっと	
16月	昼食	ビザ風たまご焼き プロッコリーサラダ ごはん わかめのスープ フルーツ	●卵・●/▲ベーコン・▲パルメザンチーズ シーチキン	玉葱・ビーマン・赤ビーマン プロッコリー・人参 わかめ・玉葱・人参・パセリ パイント缶	油 砂糖・油 米	ケチャップ 酢 ▲コンソメ チキン・塩
	おやつ	☆みかんゼリー 牛乳	▲牛乳	粉菓子・オレンジジュース・みかん缶	砂糖	
17月	昼食	豚肉の甘辛炒め ひじきの炒り煮 ごはん しめじのみぞ汁 フルーツ	豚肉 あげ・ちくわ 木綿豆腐・味噌	キャベツ・玉葱・赤ビーマン ひじき・人参・きぬさや しめじ・玉葱・人参・青葱 オレンジ	油・砂糖 油・砂糖 米	濃口醤油・塩 濃口醤油
	おやつ	♪きな粉パン 牛乳	きな粉 ▲牛乳		▲ロールパン・油・砂糖	
18月	昼食	揚げ豆腐の中華あんかけ チンゲン菜の錦糸玉子和え ごはん もやしのスープ フルーツ	木綿豆腐・鶏肉 ●錦糸たまご	玉葱・赤ビーマン・きぬさや チンゲン菜・キャベツ・人参 もやし・玉葱・人参・青葱 みかん缶	片栗粉・油 砂糖 米	ガラスープ・塩 淡口醤油 ガラスープ・塩
	おやつ	♪紅茶の蒸しパン 牛乳	▲牛乳		小麦粉・砂糖	紅茶・ベーキングパウダー
19月	昼食	カレーライス 花野菜のサラダ フルーツ	牛肉	玉葱・人参 プロッコリー・カリフラワー・人参・コーン Kバナナ	米・じゃが芋・油・カレーフレーク 砂糖・油	酢(米酢)・淡口醤油
	おやつ	♪肉まん 牛乳	●ショーマイ ▲牛乳		小麦粉・油	ベーキングパウダー・塩
20月	昼食	鶏肉の焼き豚風 キャベツの梅和え ごはん 玉ねぎのみぞ汁 フルーツ	鶏肉 かつおぶし 木綿豆腐・味噌	生姜・ニンニク キャベツ・きゅうり・人参・ねり梅 玉葱・人参・青葱 リンゴ	砂糖・油 砂糖 米	濃口醤油・みりん 淡口醤油
	おやつ	♪豆腐ドーナツ 牛乳	絹豆腐・豆乳 ▲牛乳		小麦粉・片栗粉・砂糖・油	
21月	昼食	他人丼 ボテトサラダ 厚揚げのみぞ汁 フルーツ	豚肉・●卵 厚揚げ・味噌	玉葱・人参・青葱 人参・きゅうり 玉葱・人参・青葱 オレンジ	米・糸こんにゃく・油・砂糖 じゃが芋・●マヨネーズ	濃口醤油
	おやつ	おやつ(重たべよ・サッポ味テト) 牛乳	▲牛乳		重たべよ・サッポ味テト	
24月	昼食	肉団子デミソース スパジー 焼きボテト コールスローサラダ ロールパン 南瓜のシチュー フルーツ	ミートボール	プロッコリー 玉葱 キャベツ・きゅうり・人参・コーン 南瓜・玉葱・人参・しめじ・グリーンピース オレンジ	スパゲティ・油 ナチュラルカットボート・油 砂糖・油 ▲ロールパン	▲デミグラスソース カレー粉・塩 塩 酢(米酢) ▲クリームシチュー
	おやつ	♪焼きみそおにぎり 牛乳	味噌 ▲牛乳		米	濃口醤油・みりん
25月	昼食	☆鶏肉の唐揚 プロッコリーサラダ ごはん 大根のみぞ汁 フルーツ	鶏肉 味噌	プロッコリー・人参・コーン 大根・玉葱・人参・青葱 Kバナナ	片栗粉・油 砂糖・油 米	塩・コショウ 酢(米酢)
	おやつ	♪コンボボートバイ 牛乳	▲牛乳	コーン	ギョーザの皮・じゃが芋・マヨドレ・油	
26月	昼食	豚肉のすきやき風 金平れんこん ごはん ほうれん草のみぞ汁 フルーツ	豚肉・木綿豆腐 味噌	白菜・玉葱・人参・きぬさや れんこん・人参	糸こんにゃく・砂糖 油・砂糖 米	濃口醤油 濃口醤油
	おやつ	☆ウインナーケーキ 牛乳	ワインナー・●卵・▲牛乳 ▲牛乳		小麦粉・砂糖・油	ベーキングパウダー・ケチャップ
27月	昼食	白身魚のオーロラ焼 大豆の五目炒め煮 わかめごはん さつま芋のみぞ汁 フルーツ	ホキ 大豆水煮・ちくわ 味噌	バセリ 人参・インゲン・昆布 炊き込みわがめ 玉葱・人参・青葱 パイント缶	●マヨネーズ・油 油・砂糖 米 さつま芋	塩・ケチャップ 淡口醤油・みりん
	おやつ	♪お好み焼き 牛乳	豚バラ・●卵・かつおぶし ▲牛乳	キャベツ・あおさ粉	小麦粉	だし汁・お好みソース
28月	昼食	みそ煮込みうどん ほうれん草と卵のりー フルーツ	豚肉・あげ・ちくわ・赤だし味噌・かつおぶし ●卵	大根・人参・ごぼう・昆布・青葱 ほうれん草・玉葱・人参 オレンジ	うどん 油	うどんつけ・淡口醤油・みりん 塩
	おやつ	おやつ(まがりせんべい・とんがりコーン) 牛乳	▲牛乳		まがりせんべい・とんがりコーン	

## 2月完了期食

※菓子類についてアレルギー表記していません。

日付	提供時間	献立	主な材料と体内での働き			調味料
			主にからだをつくるもの	主にからだの調子を整えるもの	主に熱や力のもとになるもの	
2月	昼食	肉じゃが 白菜の和え物 ごはん 小松菜のみそ汁 フルーツ	牛肉 シーチキン 味噌	玉葱・人参・グリーンピース 白菜・キャベツ・人参・コーン こまつ菜・玉葱・人参・青葱 パイント	じゃが芋・油・砂糖 砂糖 米	濃口醤油・みりん 濃口醤油
	おやつ	♪しそとじゅこのおにぎり 牛乳	しらす 牛乳	炊き込みわかめ	米	
3月	昼食	巻きすじ 五目煮 とうふのすまし汁 フルーツ	高野豆腐・たまご焼き・かに風味スティック・シーチキン 鶏肉・大豆水煮 木綿豆腐	人参・ほうれん草・きゅうり・焼海苔 れんこん・人参・インゲン わかめ・青葱 みかん缶	米・砂糖 砂糖	酢(米酢)・塩・濃口醤油 淡口醤油・みりん 淡口醤油・塩
	おやつ	♪金時豆のケーキ 牛乳	卵・牛乳 牛乳		小麦粉・マーガリン・砂糖	ベーキングパウダー・うすら豆煮
4月	昼食	麻婆豆腐 春雨サラダ ごはん えのきのスープ フルーツ	豚肉・木綿豆腐・赤味噌 錦糸たまご	玉葱・人参・青葱・生姜 キャベツ・人参・コーン えのき・玉葱・人参・青葱 オレンジ	油・砂糖・片栗粉 春雨・砂糖・油 米	濃口醤油 酢(米酢)・淡口醤油 ガラスープ・塩
	おやつ	♪ベイクドポテト 牛乳	牛乳		ナチュラルカットポテト・油	塩
5月	昼食	魚のさわらあんかけ もやしの和え物 ごはん 里芋のみそ汁 フルーツ	ホキ	玉葱・えのき・しいたけ・人参 もやし・ほうれん草・キャベツ・人参	片栗粉・油 砂糖 米 さといも	塩・淡口醤油・みりん 淡口醤油
	おやつ	♪スティックジャムサンド 牛乳	味噌	玉葱・人参・青葱 パイント	食パン	
6月	昼食	赤魚の味噌焼き 里芋の煮物 ごはん かき玉汁 フルーツ	赤魚・味噌 卵	インゲン 人参	砂糖・油 さといも・砂糖 米	みりん 淡口醤油・みりん 淡口醤油・塩
	おやつ	♪肉まん 牛乳	シューまい 牛乳		小麦粉・油	ベーキングパウダー・塩
7月	昼食	きざみナポリタン コーンサラダ フルーツ	ワインナー	玉葱・人参・ビーマン キャベツ・人参・きゅうり・コーン オレンジ	スパゲティ・油 砂糖・油	ケチャップ 酢(米酢)・濃口醤油
	おやつ	おやつぱりんこ・おさつスナック 牛乳	牛乳		ぱりんこ・おさつスナック	
9月	昼食	鶏肉のオレンジ焼き ホテトサラダ ごはん ほうれん草のスープ フルーツ	鶏肉	オレンジジュース・プロッコリー 人参・きゅうり ほうれん草・玉葱・人参・青葱 パイント	砂糖・油 じゃが芋・マヨネーズ 米	淡口醤油 コンソメ チキン
	おやつ	☆クッキー 牛乳	卵 牛乳		小麦粉・砂糖・マーガリン	
10月	昼食	さわらの南部焼き いり豆腐 ごはん もやしのみそ汁 フルーツ	さわら 木綿豆腐・豚肉	インゲン 人参・玉葱・青葱 緑豆もやし・玉葱・人参・青葱 オレンジ	白ごま・油 ごま油・砂糖 米	濃口醤油・みりん みりん・酒・淡口醤油
	おやつ	♪スティックサガートースト 牛乳	牛乳		食パン・グラニュー糖・マーガリン	
12月	昼食	鶏肉のソテー 小松菜の磯和え ごはん さつま芋のみそ汁 フルーツ	鶏肉	こまつ菜・キャベツ・人参・きざみのり 玉葱・人参・青葱 みかん缶	小麦粉・油 砂糖 米 さつま芋	塩 淡口醤油
	おやつ	♪わかめおにぎり 牛乳	味噌	炊き込みわかめ	米	
13月	昼食	ハンバーグ キャベツのサラダ ケチャップライス コーンのスープ フルーツ	ハートのハンバーグ	プロッコリー キャベツ・人参・きゅうり 玉葱・ビーマン・人参 コーン・玉葱・人参・バセリ バナナ	油 砂糖・油 米	ケチャップ 酢(米酢) ケチャップ・塩 コンソメ チキン・塩
	おやつ	♪ケーキ 牛乳	卵・牛乳 牛乳		小麦粉・マーガリン・砂糖	ベーキングパウダー
14月	昼食	親子丼 白菜のごま和え 厚揚げのみそ汁 フルーツ	鶏肉・卵 厚揚げ・味噌	玉葱・青葱 白菜・ほうれん草・コーン・人参 玉葱・人参・青葱 バナナ	砂糖・米 砂糖・白ごま	みりん・濃口醤油 淡口醤油
	おやつ	おやつ(マリー・おっとっと) 牛乳	牛乳		刊・おっとっと	
16月	昼食	ヒサ風たまご焼き プロッコリーサラダ ごはん わかめのスープ フルーツ	卵・ベーコン・パルメザンチーズ シーチキン	玉葱・ビーマン・赤ビーマン プロッコリー・人参 わかめ・玉葱・人参・バセリ パイント	油 砂糖・油 米	ケチャップ 酢 コンソメ チキン・塩
	おやつ	☆みかんゼリー 牛乳	牛乳	粉窓天・オレンジジュース・みかん缶	砂糖	
17月	昼食	豚肉の甘辛炒め ひじきの炒り煮 ごはん しめじのみそ汁 フルーツ	豚肉 あげ・ちくわ 木綿豆腐・味噌	キャベツ・玉葱・赤ビーマン ひじき・人参・きぬさや しめじ・人参・青葱 オレンジ	油・砂糖 油・砂糖 米	濃口醤油・塩 濃口醤油
	おやつ	♪きな粉パン 牛乳	きな粉 牛乳		ロールパン・油・砂糖	
18月	昼食	豆腐の中華あんかけ チンケン菜の錦糸玉子和え ごはん もやしのスープ フルーツ	木綿豆腐・鶏肉 錦糸たまご	玉葱・赤ビーマン・きぬさや チンケン菜・キャベツ・人参 もやし・玉葱・人参・青葱 みかん缶	片栗粉 砂糖 米	ガラスープ・塩 淡口醤油 ガラスープ・塩
	おやつ	♪蒸しパン 牛乳	牛乳		小麦粉・砂糖	ベーキングパウダー
19月	昼食	カレーポトフ 花野菜のサラダ フルーツ	牛肉	玉葱・人参 プロッコリー・カリフラワー・人参・コーン バナナ	米・じゃが芋・油・カレーフレーク 砂糖・油	酢(米酢)・淡口醤油
	おやつ	♪ハイナップルケーキ 牛乳	卵・牛乳 牛乳	パイント	小麦粉・マーガリン・砂糖	ベーキングパウダー
20月	昼食	鶏肉の焼き豚風 キャベツの和え物 ごはん 玉ねぎのみそ汁 フルーツ	鶏肉 かつおぶし 木綿豆腐・味噌	生姜・ニンニク キャベツ・きゅうり・人参 玉葱・人参・青葱 リンゴ	砂糖・油 砂糖・米	濃口醤油・みりん 淡口醤油
	おやつ	♪焼きたん豆腐ドーナツ 牛乳	絹豆腐・豆乳 牛乳		小麦粉・片栗粉・砂糖・油	
21月	昼食	他丼 ボテトサラダ 厚揚げのみそ汁 フルーツ	豚肉・卵 厚揚げ・味噌	玉葱・人参・青葱 人参・きゅうり 玉葱・人参・青葱 オレンジ	米・糸こんにゃく・油・砂糖 じゃが芋・マヨネーズ	濃口醤油
	おやつ	おやつ(星たべよ・サボ・ロード)	牛乳		星たべよ・サボ・ロード	
24月	昼食	肉団子デミソース スパリーテ 焼きボテト コールスローサラダ ロールパン 南瓜のシチュー フルーツ	ミートボール	プロッコリー 玉葱 キャベツ・きゅうり・人参・コーン 南瓜・玉葱・人参・しめじ・グリンピース オレンジ	スパゲティ・油 ナチュラルカットポテト・油 砂糖・油 ロールパン	デミグラスソース カレー粉・塩 塩 酢(米酢) クリームシチュー
	おやつ	♪焼きみそおにぎり 牛乳	味噌 牛乳		米	濃口醤油・みりん
25月	昼食	鶏肉衣焼き プロッコリーサラダ ごはん 大根のみそ汁 フルーツ	鶏肉	プロッコリー・人参・コーン	片栗粉・油・砂糖 砂糖・油 米	塩・酢(米酢)・みりん 酢(米酢)
	おやつ	♪コーンボテトパイ 牛乳	味噌 牛乳	コーン	ギョーザの皮・じゃが芋・マヨドレ・油	
26月	昼食	豚肉のすきやき風 金平れんこん ごはん ほうれん草のみそ汁 フルーツ	豚肉・木綿豆腐	白菜・玉葱・人参・きぬさや れんこん・人参	糸こんにゃく・砂糖 油・砂糖 米	濃口醤油 濃口醤油
	おやつ	☆ウインナーケーキ 牛乳	ウインナー・卵・牛乳 牛乳		小麦粉・砂糖・油	ベーキングパウダー・ケチャップ
27月	昼食	白身魚のオーロラ焼 大豆の五目炒め煮 わかめごはん さつま芋のみそ汁 フルーツ	ホキ 大豆水煮・ちくわ 味噌	ハゼリ 人参・インゲン・昆布 炊き込みわかめ 玉葱・人参・青葱 パイント	マヨネーズ・油 油・砂糖 米 さつま芋	塩・ケチャップ 淡口醤油・みりん
	おやつ	♪お好み焼き 牛乳	豚バラ・卵・かつおぶし 牛乳	キャベツ・あおさ粉	小麦粉	だし汁・お好みソース
28月	昼食	きざみそ煮込みうどん ほうれん草と卵のソテー フルーツ	豚肉・あげ・ちくわ・赤だし味噌・かつおぶし 卵	大根・人参・ごぼう・昆布・青葱 ほうれん草・玉葱・人参 オレンジ	うどん 油	うどんつゆ・淡口醤油・みりん 塩
	おやつ	おやつ(まがりせんべい・とんがりコーン) 牛乳	牛乳		まがりせんべい・とんがりコーン	

## 2月後期食

※菓子類については、アレルギー表記していません。

日付	曜日	提供時間	献立	主な材料と体内での働き			
				主にからだをつくるもの	主にからだの調子を整えるもの	主に熱や力のもとになるもの	調味料
2月	2月	昼食	白身魚の煮物 小松菜煮 全粥 みそ汁風	タラ 味噌	小松菜・人参 白菜	じゃが芋 米	濃口醤油・だし汁 濃口醤油・だし汁 だし汁
		おやつ	♪さつま芋マッシュ			さつま芋	
3月	火	昼食	豚肉の煮物 高野豆腐の含め煮 全粥 すまし汁風	豚肉 高野豆腐	白菜・人参 ほうれん草	米	濃口醤油・だし汁 濃口醤油・だし汁 濃口醤油・だし汁
		おやつ	♪バナナ		バナナ		
4月	水	昼食	豚肉の煮物 キャベツ煮 全粥 すまし汁風	豚肉	キャベツ・人参 玉葱	米	濃口醤油・だし汁 濃口醤油・だし汁 濃口醤油・だし汁
		おやつ	♪じゃが芋マッシュ			じゃが芋	
5月	木	昼食	豆腐の煮物 ほうれん草煮 全粥 みそ汁風	絹豆腐 味噌	ほうれん草・玉葱 キャベツ	米	濃口醤油・だし汁 濃口醤油・だし汁 だし汁
		おやつ	♪かぼちゃマッシュ		南瓜		
6月	金	昼食	白身魚の煮物 ブロッコリー煮 全粥 すまし汁風	タラ	ブロッコリー・人参・玉葱	米 じゃが芋	濃口醤油・だし汁 濃口醤油・だし汁 淡口醤油・だし汁
		おやつ	♪リンゴと人参のやわらか煮		リンゴ・人参		
7月	土	昼食	豆腐の煮物 玉ねぎ煮 全粥 すまし汁風	絹豆腐	玉葱・人参 キャベツ	米	濃口醤油・だし汁 濃口醤油・だし汁 淡口醤油・だし汁
		おやつ	♪おやつ(ソビースカット・玉子ボーロ)				マリピースカット・玉子ボーロ
9月	月	昼食	ささみの煮物 じゃが芋煮 全粥 すまし汁風	ササミ	玉葱・人参・ブロッコリー ほうれん草	じゃが芋 米	濃口醤油・だし汁 濃口醤油・だし汁 濃口醤油・だし汁
		おやつ	♪かぼちゃマッシュ		南瓜		
10月	火	昼食	豚肉の煮物 人参煮 全粥 みそ汁風	豚肉 味噌	人参 玉葱	米	濃口醤油・だし汁 濃口醤油・だし汁 だし汁
		おやつ	♪バナナ		バナナ		
12月	木	昼食	ささみの煮物 小松菜煮 全粥 みそ汁風	ササミ 味噌	小松菜・玉葱・人参 キャベツ	米	濃口醤油・だし汁 濃口醤油・だし汁 だし汁
		おやつ	♪さつま芋マッシュ			さつま芋	
13月	金	昼食	豆腐の煮物 ブロッコリー煮 全粥 すまし汁風	絹豆腐	ブロッコリー・キャベツ・人参 玉葱	米	濃口醤油・だし汁 濃口醤油・だし汁 淡口醤油・だし汁
		おやつ	♪リンゴと人参のやわらか煮		リンゴ・人参		
14月	土	昼食	ささみの煮物 ほうれん草煮 全粥 すまし汁風	ササミ	ほうれん草・玉葱・人参 白菜	米	濃口醤油・だし汁 濃口醤油・だし汁 淡口醤油・だし汁
		おやつ	♪おやつ(ソビースカット・玉子ボーロ)				マリピースカット・玉子ボーロ
16月	月	昼食	白身魚の煮物 ブロッコリー煮 全粥 すまし汁風	タラ	ブロッコリー・玉葱 人参	米	濃口醤油・だし汁 濃口醤油・だし汁 淡口醤油・だし汁
		おやつ	♪かぼちゃマッシュ		南瓜		
17月	火	昼食	豚肉の煮物 キャベツ煮 全粥 みそ汁風	豚肉 味噌	キャベツ・人参 玉葱	米	濃口醤油・だし汁 濃口醤油・だし汁 だし汁
		おやつ	♪トマカロ二きな粉	きな粉		マカロニ	
18月	水	昼食	ささみの煮物 人参煮 全粥 すまし汁風	ササミ	人参・キャベツ・玉葱 ちんげん菜	米	濃口醤油・だし汁 濃口醤油・だし汁 淡口醤油・だし汁
		おやつ	♪さつま芋マッシュ蒸しパン			小麦粉・砂糖・さつま芋	ベーキングパウダー
19月	木	昼食	豆腐の煮物 玉ねぎ煮 全粥 すまし汁風	絹豆腐	玉葱・インゲン 人参	米	濃口醤油・だし汁 濃口醤油・だし汁 淡口醤油・だし汁
		おやつ	♪バナナ		バナナ		
20月	金	昼食	ささみの煮物 キャベツ煮 全粥 みそ汁風	ササミ 味噌	キャベツ・人参 玉葱	米	濃口醤油・だし汁 濃口醤油・だし汁 だし汁
		おやつ	♪リンゴと人参のやわらか煮		リンゴ・人参		
21月	土	昼食	豚肉の煮物 じゃが芋煮 全粥 すまし汁風	豚肉	玉葱	じゃが芋 米	濃口醤油・だし汁 濃口醤油・だし汁 淡口醤油・だし汁
		おやつ	♪おやつ(ソビースカット・玉子ボーロ)				マリピースカット・玉子ボーロ
24月	火	昼食	白身魚の煮物 ブロッコリー煮 全粥 すまし汁風	タラ	ブロッコリー・玉葱・人参 キャベツ	米	濃口醤油・だし汁 濃口醤油・だし汁 濃口醤油・だし汁
		おやつ	♪かぼちゃマッシュ		南瓜		
25月	水	昼食	ささみの煮物 大根煮 全粥 みそ汁風	ササミ 味噌	大根・人参・ブロッコリー 玉葱	米	濃口醤油・だし汁 濃口醤油・だし汁 だし汁
		おやつ	♪じゃが芋マッシュ			じゃが芋	
26月	木	昼食	豚肉の煮物 ほうれん草煮 全粥 すまし汁風	豚肉	ほうれん草・人参 白菜	米	濃口醤油・だし汁 濃口醤油・だし汁 淡口醤油・だし汁
		おやつ	♪さつま芋マッシュ			さつま芋	
27月	金	昼食	豆腐の煮物 さつま芋煮 全粥 みそ汁風	絹豆腐 味噌	人参・玉葱・インゲン キャベツ	さつま芋 米	濃口醤油・だし汁 塩・だし汁 だし汁
		おやつ	♪バナナ		バナナ		
28月	土	昼食	煮込みうどん 豚肉の煮物 ほうれん草煮	豚肉	ほうれん草・人参・大根	うどん	濃口醤油・だし汁 濃口醤油・だし汁 濃口醤油・だし汁
		おやつ	♪おやつ(ソビースカット・玉子ボーロ)				マリピースカット・玉子ボーロ

## 2月中旬食

※菓子類については、アレルギー表記していません。

日付	曜日	提供時間	献立	主な材料と体内での働き			
				主にからだをつくるもの	主にからだの調子を整えるもの	主に熱や力のもとになるもの	調味料
2月	2月	昼食	白身魚のやわらか煮 小松菜煮 全粥 すまし汁風	タラ	小松菜・人参 白菜	じゃが芋 米	塩・だし汁 塩・だし汁 塩・だし汁
		おやつ	♪さつま芋マッシュ			さつま芋	
3月	火	昼食	豆腐の煮込み 白菜煮 全粥 すまし汁風	絹豆腐	白菜・人参 ほうれん草	米	塩・だし汁 塩・だし汁 塩・だし汁
		おやつ	♪バナナ		バナナ		
4月	水	昼食	白身魚のやわらか煮 キャベツ煮 全粥 すまし汁風	タラ	キャベツ・人参 玉葱	米	塩・だし汁 塩・だし汁 塩・だし汁
		おやつ	♪じゃが芋マッシュ			じゃが芋	
5月	木	昼食	豆腐の煮込み ほうれん草煮 全粥 すまし汁風	絹豆腐	ほうれん草・玉葱 キャベツ	米	塩・だし汁 塩・だし汁 塩・だし汁
		おやつ	♪かぼちゃマッシュ		南瓜		
6月	金	昼食	白身魚のやわらか煮 ブロッコリー煮 全粥 すまし汁風	タラ	ブロッコリー・人参・玉葱	米 じゃが芋	塩・だし汁 塩・だし汁 塩・だし汁
		おやつ	♪リンゴと人参のやわらか煮		リンゴ・人参		水
7月	土	昼食	豆腐の煮込み 玉ねぎ煮 全粥 すまし汁風	絹豆腐	玉葱・人参 キャベツ	米	塩・だし汁 塩・だし汁 塩・だし汁
		おやつ	♪おやつ(ソビースカット・玉子ボーロ)			マカロニ	
9月	月	昼食	ささみの煮物 じゃが芋煮 全粥 すまし汁風	ササミ	玉葱・人参・ブロッコリー ほうれん草	じゃが芋 米	塩・だし汁 塩・だし汁 塩・だし汁
		おやつ	♪かぼちゃマッシュ		南瓜		
10月	火	昼食	豆腐の煮込み 人参煮 全粥 すまし汁風	絹豆腐	人参 玉葱	米	塩・だし汁 塩・だし汁 塩・だし汁
		おやつ	♪バナナ		バナナ		
12月	木	昼食	ささみの煮物 小松菜煮 全粥 すまし汁風	ササミ	小松菜・玉葱・人参 キャベツ	米	塩・だし汁 塩・だし汁 塩・だし汁
		おやつ	♪さつま芋マッシュ			さつま芋	
13月	金	昼食	豆腐の煮込み ブロッコリー煮 全粥 すまし汁風	絹豆腐	ブロッコリー・キャベツ・人参 玉葱	米	塩・だし汁 塩・だし汁 塩・だし汁
		おやつ	♪リンゴと人参のやわらか煮		リンゴ・人参		水
14月	土	昼食	ささみの煮物 ほうれん草煮 全粥 すまし汁風	ササミ	ほうれん草・玉葱・人参 白菜	米	塩・だし汁 塩・だし汁 塩・だし汁
		おやつ	♪おやつ(ソビースカット・玉子ボーロ)			マカロニ	
16月	月	昼食	白身魚のやわらか煮 ブロッコリー煮 全粥 すまし汁風	タラ	ブロッコリー・玉葱 人参	米	塩・だし汁 塩・だし汁 塩・だし汁
		おやつ	♪かぼちゃマッシュ		南瓜		
17月	火	昼食	豆腐の煮込み キャベツ煮 全粥 すまし汁風	絹豆腐	キャベツ・人参 玉葱	米	塩・だし汁 塩・だし汁 塩・だし汁
		おやつ	トマカロ二きな粉	きな粉		マカロニ	
18月	水	昼食	ささみの煮物 人参煮 全粥 すまし汁風	ササミ	人参・キャベツ・玉葱 ちんげん菜	米	塩・だし汁 塩・だし汁 塩・だし汁
		おやつ	♪さつま芋マッシュ			さつま芋	
19月	木	昼食	豆腐の煮込み 玉ねぎ煮 全粥 すまし汁風	絹豆腐	玉葱・インゲン 人参	米	塩・だし汁 塩・だし汁 塩・だし汁
		おやつ	♪バナナ		バナナ		
20月	金	昼食	ささみの煮物 キャベツ煮 全粥 すまし汁風	ササミ	キャベツ・人参 玉葱	米	塩・だし汁 塩・だし汁 塩・だし汁
		おやつ	♪リンゴと人参のやわらか煮		リンゴ・人参		水
21月	土	昼食	豆腐の煮込み じゃが芋煮 全粥 すまし汁風	絹豆腐	玉葱	じゃが芋 米	塩・だし汁 塩・だし汁 塩・だし汁
		おやつ	♪おやつ(ソビースカット・玉子ボーロ)			マカロニ	
24月	火	昼食	白身魚のやわらか煮 ブロッコリー煮 全粥 すまし汁風	タラ	ブロッコリー・玉葱・人参 キャベツ	米	塩・だし汁 塩・だし汁 塩・だし汁
		おやつ	♪かぼちゃマッシュ		南瓜		
25月	水	昼食	ささみの煮物 大根煮 全粥 すまし汁風	ササミ	大根・人参・ブロッコリー 玉葱	米	塩・だし汁 塩・だし汁 塩・だし汁
		おやつ	♪じゃが芋マッシュ			じゃが芋	
26月	木	昼食	白身魚のやわらか煮 ほうれん草煮 全粥 すまし汁風	タラ	ほうれん草・人参 白菜	米	塩・だし汁 塩・だし汁 塩・だし汁
		おやつ	♪さつま芋マッシュ			さつま芋	
27月	金	昼食	豆腐の煮込み さつま芋煮 全粥 すまし汁風	絹豆腐	人参・玉葱・インゲン キャベツ	さつま芋 米	塩・だし汁 塩・だし汁 塩・だし汁
		おやつ	♪バナナ		バナナ		
28月	土	昼食	煮込みうどん 白身魚のやわらか煮 ほうれん草煮	タラ	ほうれん草・人参・大根	うどん	塩・だし汁 塩・だし汁 塩・だし汁
		おやつ	♪おやつ(ソビースカット・玉子ボーロ)			マカロニ	

## 2月初期食

※菓子類については、アレルギー表記していません。

日曜 付 日	提供時間	献立	主な材料と体内での働き			
			主にからだをつくるもの	主にからだの調子を整えるもの	主に熱や力のもとになるもの	調味料
2月	昼食	白身魚のやわらか煮 小松菜煮 全粥 すまし汁風	タラ	小松菜・人参 白菜	じゃが芋 米	
		♪さつま芋ペースト			さつま芋	
3火	昼食	豆腐の煮込み 白菜煮 全粥 すまし汁風	絹豆腐	白菜・人参 ほうれん草	米	
		♪つぶしバナナ		バナナ		
4水	昼食	白身魚のやわらか煮 キャベツ煮 全粥 すまし汁風	タラ	キャベツ・人参 玉葱	米	
		♪じゃが芋ペースト			じゃが芋	
5木	昼食	豆腐の煮込み ほうれん草煮 全粥 すまし汁風	絹豆腐	ほうれん草・玉葱 キャベツ	米	
		♪かぼちゃペースト		南瓜		
6金	昼食	白身魚のやわらか煮 人参煮 全粥 すまし汁風	タラ	人参・玉葱	米 じゃが芋	
		♪リンゴと人参のペースト		リンゴ・人参		
7土	昼食	豆腐の煮込み 玉ねぎ煮 全粥 すまし汁風	絹豆腐	玉葱・人参 キャベツ	米	
		おやつ(ハイハイイン)			ハイハイイン	
9月	昼食	白身魚のやわらか煮 じゃが芋煮 全粥 すまし汁風	タラ	玉葱・人参 ほうれん草	じゃが芋 米	
		♪かぼちゃペースト		南瓜		
10火	昼食	豆腐の煮込み 人参煮 全粥 すまし汁風	絹豆腐	人参 玉葱	米	
		♪つぶしバナナ		バナナ		
12木	昼食	白身魚のやわらか煮 小松菜煮 全粥 すまし汁風	タラ	小松菜・玉葱・人参 キャベツ	米	
		♪さつま芋ペースト			さつま芋	
13金	昼食	豆腐の煮込み キャベツ煮 全粥 すまし汁風	絹豆腐	キャベツ・人参 玉葱	米	
		♪リンゴと人参のペースト		リンゴ・人参		
14土	昼食	白身魚のやわらか煮 ほうれん草煮 全粥 すまし汁風	タラ	ほうれん草・玉葱・人参 白菜	米	
		おやつ(ハイハイイン)			ハイハイイン	
16月	昼食	白身魚のやわらか煮 玉ねぎ煮 全粥 すまし汁風	タラ	玉葱 人参	米	
		♪かぼちゃペースト		南瓜		
17火	昼食	豆腐の煮込み キャベツ煮 全粥 すまし汁風	絹豆腐	キャベツ・人参 玉葱	米	
		♪じゃが芋ペースト			じゃが芋	
18水	昼食	白身魚のやわらか煮 人参煮 全粥 すまし汁風	タラ	人参・キャベツ・玉葱 ちんげん菜	米	
		♪さつま芋ペースト			さつま芋	
19木	昼食	豆腐の煮込み 玉ねぎ煮 全粥 すまし汁風	絹豆腐	玉葱 人参	米	
		♪つぶしバナナ		バナナ		
20金	昼食	白身魚のやわらか煮 キャベツ煮 全粥 すまし汁風	タラ	キャベツ・人参 玉葱	米	
		♪リンゴと人参のペースト		リンゴ・人参		
21土	昼食	豆腐の煮込み じゃが芋煮 全粥 すまし汁風	絹豆腐	玉葱 人参	じゃが芋 米	
		おやつ(ハイハイイン)			ハイハイイン	
24火	昼食	白身魚のやわらか煮 玉ねぎ煮 全粥 すまし汁風	タラ	玉葱・人参 キャベツ	米	
		♪かぼちゃペースト		南瓜		
25水	昼食	豆腐の煮込み 大根煮 全粥 すまし汁風	絹豆腐	大根・人参 玉葱	米	
		♪じゃが芋ペースト			じゃが芋	
26木	昼食	白身魚のやわらか煮 ほうれん草煮 全粥 すまし汁風	タラ	ほうれん草・人参 白菜	米	
		♪さつま芋ペースト			さつま芋	
27金	昼食	豆腐の煮込み さつま芋煮 全粥 すまし汁風	絹豆腐	人参・玉葱 キャベツ	さつま芋 米	
		♪つぶしバナナ		バナナ		
28土	昼食	白身魚のやわらか煮 ほうれん草煮 全粥 すまし汁風	タラ	ほうれん草・人参 大根	米	
		おやつ(ハイハイイン)			ハイハイイン	