

2月離乳食献立予定表(中期食)

NO2

秋川あすなろ保育園

	午前食	午後食	主な使用材料		
			エネルギーになるもの	血や肉になるもの	体の調子を整えるもの
15/土	7倍粥 豆腐のほうれん草あんかけ 大根とじゃが芋のコロコロ煮 みそ汁(麩 小松菜)	おじや (しらす さつま芋 人参 ほうれん草)	こめ さつま芋 麩 じゃが芋	豆腐 しらす	ほうれん草 大根 小松菜 人参 ほうれん草 大根
17/月	7倍粥 豆腐のささ身あんかけ 大根と人参のコロコロ煮 みそ汁(麩 ほうれん草)	煮込みうどん (しらす 玉ねぎ 人参 わかめ)	こめ うどん 麩 じゃが芋	豆腐 ささ身 しらす	大根 人参 ほうれん草 玉ねぎ わかめ
18/火	パンがゆ さけとかぼちゃのポツテリ煮 白菜とわかめのくたくた煮 じゃが芋スープ(人参 きゃべつ) パナナ	おじや (ツナ かぼちゃ 大根 ほうれん草)	食パン じゃが芋 こめ パナナ	さけ ツナ	かぼちゃ 白菜 わかめ ほうれん草 きゃべつ 大根 人参
19/水	7倍粥 カジキとブロッコリーのとろみ煮 ほうれん草と人参のおひたし みそ汁(麩 大根)	煮込みうどん (ささ身 玉ねぎ 小松菜 人参)	こめ うどん 麩 じゃが芋	カジキ ささ身	ブロッコリー 人参 ほうれん草 大根 小松菜 玉ねぎ
20/木	7倍粥 ツナとじゃが芋のポツテリ煮 かぶと人参のコロコロ煮 豆腐スープ(わかめ ブロッコリー)	おじや (しらす ほうれん草 大根 人参)	こめ じゃが芋	ツナ しらす 豆腐	かぶ 人参 わかめ ブロッコリー 大根 ほうれん草
21/金	7倍粥 ささ身ときゃべつのとろみ煮 ほうれん草と白菜のおひたし すまし汁(豆腐 わかめ) パナナ	おじや (しらす きゃべつ 玉ねぎ ほうれん草)	こめ パナナ	ささ身 豆腐 しらす	きゃべつ 白菜 ほうれん草 わかめ きゃべつ 玉ねぎ
22/土	7倍粥 カジキの煮つけ ブロッコリーと白菜のとろみ煮 みそ汁(かぼちゃ 大根)	煮込みうどん (豆腐 人参 玉ねぎ ほうれん草)	こめ うどん	カジキ 豆腐	ブロッコリー 人参 白菜 かぼちゃ 大根 玉ねぎ ほうれん草
25/火	7倍粥 カレイの煮つけ ブロッコリーと小松菜のとろみ煮 すまし汁(豆腐 わかめ) パナナ	おじや (しらす かぼちゃ 玉ねぎ 人参)	こめ パナナ	カレイ 豆腐 しらす	ブロッコリー わかめ 小松菜 かぼちゃ 玉ねぎ 人参
26/水	7倍粥 ささ身とじゃが芋のポツテリ煮 小松菜と豆腐の合わせ煮 みそ汁(麩 白菜)	煮込みうどん (ささ身 大根 玉ねぎ わかめ)	こめ じゃが芋 麩	ささ身 豆腐 ささ身	小松菜 白菜 大根 玉ねぎ わかめ
27/木	パンがゆ さけのだし煮 大根とブロッコリーのくずし煮 わかめスープ(豆腐) パナナ	おじや (ツナ 玉ねぎ きゃべつ 人参)	食パン こめ パナナ	さけ 豆腐 ツナ	大根 ブロッコリー わかめ 玉ねぎ きゃべつ
28/金	7倍粥 ささ身と白菜のとろみ煮 ほうれん草と人参のおひたし みそ汁(きゃべつ 玉ねぎ)	おじや (しらす じゃが芋 ほうれん草 人参)	こめ じゃが芋	ささ身 しらす	白菜 ほうれん草 人参 きゃべつ 玉ねぎ

おかゆの作り方



～おかゆの水加減&形状早見表～

	10倍粥	7倍粥	5倍粥	軟飯	ごはん
時期	初・前期食	中期食	後期食	移行食	乳児食
ごはんから	ごはん:水 1:9	ごはん:水 1:6	ごはん:水 1:4	ごはん:水 1:2	
米から	米:水 1:10	米:水 1:7	米:水 1:5	米:水 1:3	米:水 1:1.2

※時期には幅があります。お子さんに合わせて作りましょう。上記の数字は体積比です。

※水の割合は目安です。炊く量や火加減により変わります。様子を見ながら作るようにしてください。



～作り方～

①ごはんの水を加えてよくほぐす
分量のご飯と水を入れてよくほぐす。熱がゆっくりと全体にまわりやすい厚手の鍋や土鍋がおすすめ。
(米からの場合は洗った米の水けをきり、分量の水を加えて30分以上おき十分に吸水させる。)

②最初は強火、途中から弱火で
最初は強火で、煮立ったら弱火にし、10倍粥なら30分、その他は15分、軟飯は5分を目安に。吹きこぼれないようにすこしすき間があくようにふたをして炊く。
(米からの場合はごはん粥と同様にし、1時間半炊く。)



③炊きあがったらふたをして蒸らす
やわらかく煮えたら、火を止めてふたをして、10分ほど蒸らす。
(米からの場合は火を止めて、ふたをしっかりと15分蒸らす。)



※ご家庭で食べていない食材は除去または他の食材で代替えます。

2月離乳食献立予定表(後期食)

NO2

秋川あすなろ保育園

	午前食	午後食	主な使用材料		
			エネルギーになるもの	血や肉になるもの	体の調子を整えるもの
15/土	5倍粥 豆腐のほうれん草あんかけ 大根とじゃが芋のコロコロ煮 みそ汁(麩 小松菜) 人参スティック	おじや (しらす さつま芋 人参 ほうれん草) 大根ステック	こめ さつま芋 麩 じゃが芋	豆腐 しらす	ほうれん草 大根 小松菜 人参 ほうれん草
17/月	5倍粥 豆腐の豚ひき肉あんかけ 大根と人参のコロコロ煮 みそ汁(麩 ほうれん草) さつま芋のスティック	煮込みうどん (しらす 玉ねぎ 人参 わかめ) 大根ステック	こめ うどん さつま芋 麩 じゃが芋	豆腐 豚ひき肉 しらす	大根 人参 ほうれん草 玉ねぎ わかめ
18/火	パンスティック さけとかぼちゃの小判焼き 白菜とわかめのくたくた煮 人参スティック じゃが芋スープ(人参 きゃべつ) バナナ	ライスおやき (ツナ かぼちゃ) みそ汁(大根 ほうれん草)	食パン じゃが芋 こめ バナナ	さけ ツナ	かぼちゃ 白菜 わかめ ほうれん草 きゃべつ 大根 人参
19/水	5倍粥 カジキとブロッコリーのとろみ煮 ほうれん草と人参のおひたし みそ汁(麩 大根) さつま芋スティック	煮込みうどん (ささ身 玉ねぎ 小松菜 人参) 大根ステック	こめ うどん さつま芋 麩 じゃが芋	カジキ ささ身	ブロッコリー 人参 ほうれん草 大根 小松菜 玉ねぎ
20/木	5倍粥 ツナとじゃが芋の小判焼き かぶと人参のコロコロ煮 人参スティック 豆腐スープ(わかめ ブロッコリー)	おじや (しらす ほうれん草 大根 人参) 大根ステック	こめ じゃが芋	ツナ しらす 豆腐	かぶ 人参 わかめ ブロッコリー 大根 ほうれん草
21/金	5倍粥 豚ひき肉ときゃべつのとろみ煮 ほうれん草と白菜のおひたし バナナ すまし汁(豆腐 わかめ) さつま芋スティック	おじや (しらす きゃべつ 玉ねぎ ほうれん草) 人参スティック	こめ バナナ さつま芋	豚ひき肉 豆腐 しらす	きゃべつ 白菜 人参 ほうれん草 わかめ きゃべつ 玉ねぎ
22/土	5倍粥 カジキの煮つけ ブロッコリーと白菜のとろみ煮 みそ汁(かぼちゃ わかめ) 大根スティック	煮込みうどん (豆腐 人参 玉ねぎ ほうれん草) さつま芋ステック	こめ うどん さつま芋	カジキ 豆腐	ブロッコリー 人参 白菜 かぼちゃ 大根 玉ねぎ ほうれん草
25/火	5倍粥 カレイの煮つけ ブロッコリーと小松菜のとろみ煮 バナナ すまし汁(豆腐 わかめ) 人参スティック	おじや (しらす かぼちゃ 玉ねぎ 人参) さつま芋ステック	こめ バナナ さつま芋	カレイ 豆腐 しらす	ブロッコリー わかめ 小松菜 かぼちゃ 玉ねぎ 人参
26/水	5倍粥 ささ身とじゃが芋の小判焼き 小松菜と豆腐の合わせ煮 みそ汁(麩 白菜) 大根スティック	煮込みうどん (ささ身 大根 玉ねぎ わかめ) 人参スティック	こめ じゃが芋 麩	ささ身 豆腐 ささ身	小松菜 白菜 大根 玉ねぎ わかめ 人参
27/木	パンスティック さけのだし煮 大根とブロッコリーのくずし煮 バナナ わかめスープ(豆腐) さつま芋スティック	ライスおやき (ツナ 玉ねぎ) みそ汁(きゃべつ 大根)	食パン こめ バナナ さつま芋	さけ 豆腐 ツナ	大根 ブロッコリー わかめ 玉ねぎ きゃべつ
28/金	5倍粥 豚ひき肉と白菜のとろみ煮 ほうれん草と人参のおひたし みそ汁(きゃべつ 玉ねぎ) 大根スティック	おじや (しらす じゃが芋 ほうれん草 人参) 人参スティック	こめ じゃが芋	豚ひき肉 しらす	白菜 ほうれん草 人参 きゃべつ 玉ねぎ 大根

おかゆの作り方



～おかゆの水加減&形状早見表～

	10倍粥	7倍粥	5倍粥	軟飯	ごはん
時期	初・前期食	中期食	後期食	移行食	乳児食
ごはんから	ごはん:水 1:9	ごはん:水 1:6	ごはん:水 1:4	ごはん:水 1:2	
米から	米:水 1:10	米:水 1:7	米:水 1:5	米:水 1:3	米:水 1:1.2

※時期には幅があります。お子さんに合わせて作りましょう。上記の数字は体積比です。

※水の割合は目安です。炊く量や火加減により変わります。様子を見ながら作るようにしてください。



～作り方～

①ごはんの水を加えてよくほぐす
分量のご飯と水を入れてよくほぐす。熱がゆっくりと全体にまわりやすい厚手の鍋や土鍋がおすすめ。
(米からの場合は洗った米の水けをきり、分量の水を加えて30分以上おき十分に吸水させる。)

②最初は強火、途中から弱火で
最初は強火で、煮立ったら弱火にし、10倍粥なら30分、その他は15分、軟飯は5分を目安に。吹きこぼれないようにすこしすき間があくようにふたをして炊く。
(米からの場合はごはん粥と同様にし、1時間半炊く。)



③炊きあがったらふたをして蒸らす
やわらかく煮えたら、火を止めてふたをして、10分ほど蒸らす。
(米からの場合は火を止めて、ふたをしっかりと15分蒸らす。)

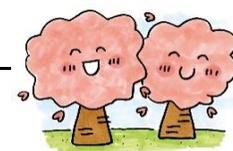


※ご家庭で食べていない食材は除去または他の食材で代替えます。

2月分献立予定表(移行期)

NO2

秋川あすなろ保育園



	午前 おやつ	献立名	おやつ	主な使用材料名			行事や旬の物 その他
				働く力やエネルギー のもとになるもの	血や肉のもとに なるもの	からだの調子を 整えるもの	
15/土	牛乳 ビス ケット	ごはん 鶏照り焼きの薄切り 大根の煮物 ほうれん草のおひたし みそ汁 みかん 人参スティック	おじや 牛乳 ビスケット はっさく	こめ 油 ざらめ じゃが芋	鶏肉 豆腐 しらす 牛乳	ねぎ 大根 ほうれん草 赤ピーマン 小松菜 ほうれん草 人参	19/水 生活発表会予行(祖父母参観日) うさぎ~ぞう組は弁当詰め給食になります
17/月	牛乳 ビス ケット	納豆ごはん 大根とツナの煮物 揚げだし豆腐 さつま芋スティック そうめんスープ はっさく	おじや ほうじ茶 蒸しパン	こめ 片栗粉 さつま芋 三温糖 そうめん 油 蒸しパンミックス	納豆 しらす 豆腐 豚肉 ツナ 牛乳	人参 もやし しょうが 大根 小松菜 玉ねぎ ほうれん草 白菜	22/土 生活発表会 25/火 誕生日会
18/火	牛乳 ビス ケット	食パン(いちごジャム) さけのムニエル 温野菜サラダ ポトフ はっさく 人参スティック	煮込みうどん 牛乳 バナナ ビスケット	食パン 片栗粉 三温糖 ごま油 うどん スパゲティ じゃが芋	さけ バター ごま ツナ 豚肉 ヨーグルト 牛乳	白菜 赤ピーマン わかめ ほうれん草 かぼちゃ ブロッコリー セロリ 人参 きゃべつ 玉ねぎ 大根 レタス	28/金 進級説明会(0、1歳)
19/水	牛乳 ビス ケット	ごはん 鶏から揚げの薄切り もやしの和え物 ゆでブロッコリー みそ汁 いちご さつま芋スティック	おかかおにぎり すまし汁 牛乳 スイートポテト	こめ 片栗粉 油 ごま油 マヨドレ さつま芋 三温糖	鶏肉 ごま バター 牛乳	もやし 人参 ほうれん草 ブロッコリー 大根 ねぎ わかめ	3月3日 上巳の節句(桃の節句) ひな祭り 上巳(じょうし、じょうみ)の節句は旧暦の3月の最初の巳の日に 行われ、季節の変わり目から、無病息災 を願う厄祓いの行事でした。この風習が 平安時代に日本に伝わり貴族の間で 流し雛などの形で受け入れられ、女の 子の健やかな成長を祈る行事として 定着しました。
20/木	牛乳 ビス ケット	ハヤシライス 温野菜サラダ 人参スティック 豆腐スープ はっさく	おじや ほうじ茶 ヨーグルト せんべい	こめ じゃが芋 三温糖 油	牛肉 ツナ しらす 豆腐 ヤクルト ヨーグルト 牛乳	玉ねぎ 人参 わかめ ほうれん草 サニーレタス 赤ピーマン ブロッコリー 白菜 いら かぶ	上巳の節句は古代中国の風習から きており、桃の節句という名前は桃の花 が咲く時期(旧暦)に行われることから 由来しています。ちなみに桃の節句として 親しまれるようになったのは江戸時代以降のようです。 ~上巳の節句(ひな祭り)の代表的な食べ物.....~ ・ひなあられ ・ひしもち ・ちらし寿司 ・蛤のお吸い物 など ★ひなあられの色 ピンクが魔除け 白が清浄 緑が健康 ★ひしもち ピンクが桃の花の色 白が雪 緑が新芽
21/金	牛乳 ビス ケット	ごはん 豚肉と野菜のやわらか煮 凍り豆腐の煮物 バナナ さつま芋スティック ほうれん草のおひたし 白菜スープ	おじや ほうじ茶 寒天プリン ビスケット	こめ 油 ごま油 さつま芋	豚肉 凍り豆腐 しらす 豆腐 ごま 鶏肉 ホイップクリーム 牛乳	きゃべつ 玉ねぎ 人参 ほうれん草 赤ピーマン 白菜 きゃべつ	上巳の節句は古代中国の風習から きており、桃の節句という名前は桃の花 が咲く時期(旧暦)に行われることから 由来しています。ちなみに桃の節句として 親しまれるようになったのは江戸時代以降のようです。 ~上巳の節句(ひな祭り)の代表的な食べ物.....~ ・ひなあられ ・ひしもち ・ちらし寿司 ・蛤のお吸い物 など ★ひなあられの色 ピンクが魔除け 白が清浄 緑が健康 ★ひしもち ピンクが桃の花の色 白が雪 緑が新芽
22/土	牛乳 ビス ケット	ごはん カジキの煮つけ おでん ブロッコリーのおかか和え 豚汁 いちご 大根スティック	煮込みうどん ほうじ茶 バナナ せんべい	こめ ざらめ じゃが芋 油 うどん	かじき 豆腐 豚肉 牛乳	大根 コンブ ブロッコリー ねぎ 白菜 ごぼう 人参 かぼちゃ かぼちゃ 玉ねぎ ほうれん草	上巳の節句は古代中国の風習から きており、桃の節句という名前は桃の花 が咲く時期(旧暦)に行われることから 由来しています。ちなみに桃の節句として 親しまれるようになったのは江戸時代以降のようです。 ~上巳の節句(ひな祭り)の代表的な食べ物.....~ ・ひなあられ ・ひしもち ・ちらし寿司 ・蛤のお吸い物 など ★ひなあられの色 ピンクが魔除け 白が清浄 緑が健康 ★ひしもち ピンクが桃の花の色 白が雪 緑が新芽
25/火	牛乳 ビス ケット	ごはん カレイの煮つけ 温野菜サラダ 小松菜の煮びたし すまし汁 いちご 人参スティック	おじや 牛乳 ビスケット バナナ	こめ 油 マヨドレ 小麦粉 三温糖	カレイ しらす 豆腐 バター チーズ ごま 牛乳	ブロッコリー レタス 小松菜 赤ピーマン かぼちゃ わかめ ほうれん草 玉ねぎ	上巳の節句は古代中国の風習から きており、桃の節句という名前は桃の花 が咲く時期(旧暦)に行われることから 由来しています。ちなみに桃の節句として 親しまれるようになったのは江戸時代以降のようです。 ~上巳の節句(ひな祭り)の代表的な食べ物.....~ ・ひなあられ ・ひしもち ・ちらし寿司 ・蛤のお吸い物 など ★ひなあられの色 ピンクが魔除け 白が清浄 緑が健康 ★ひしもち ピンクが桃の花の色 白が雪 緑が新芽
26/水	牛乳 ビス ケット	ごはん とんかつの薄切り 筑前煮 みそ汁 はっさく 大根スティック	おじや 牛乳 蒸かし芋	こめ パン粉 小麦粉 油 ざらめ さつま芋 里芋	豚肉 豆腐 鶏肉 ささ身 牛乳	人参 ごぼう 小松菜 大根 れんこん 白菜 きゃべつ まいたけ ねぎ ほうれん草	上巳の節句は古代中国の風習から きており、桃の節句という名前は桃の花 が咲く時期(旧暦)に行われることから 由来しています。ちなみに桃の節句として 親しまれるようになったのは江戸時代以降のようです。 ~上巳の節句(ひな祭り)の代表的な食べ物.....~ ・ひなあられ ・ひしもち ・ちらし寿司 ・蛤のお吸い物 など ★ひなあられの色 ピンクが魔除け 白が清浄 緑が健康 ★ひしもち ピンクが桃の花の色 白が雪 緑が新芽
27/木	牛乳 ビス ケット	食パン(りんごジャム) 鶏照り焼きの薄切り わかめスープ はっさく さつま芋スティック	野菜スープ バナナ ほうじ茶 さけおにぎり	食パン 三温糖 ゴマ油 こめ	鶏肉 ごま 豆腐 ツナ さけ ヨーグルト 牛乳	大根 赤ピーマン レタス 人参 ブロッコリー わかめ 玉ねぎ ねぎ ほうれん草 きゃべつ いら	上巳の節句は古代中国の風習から きており、桃の節句という名前は桃の花 が咲く時期(旧暦)に行われることから 由来しています。ちなみに桃の節句として 親しまれるようになったのは江戸時代以降のようです。 ~上巳の節句(ひな祭り)の代表的な食べ物.....~ ・ひなあられ ・ひしもち ・ちらし寿司 ・蛤のお吸い物 など ★ひなあられの色 ピンクが魔除け 白が清浄 緑が健康 ★ひしもち ピンクが桃の花の色 白が雪 緑が新芽
28/金	牛乳 ビス ケット	ごはん 豚肉ソテーの細切り みそ汁 ひじき入りやわらかきんぴら はっさく ほうれん草のおひたし 大根スティック	おじや ほうじ茶 ヨーグルト バナナ	こめ 油 ざらめ ゴマ油 じゃが芋	豚肉 豆腐 ヨーグルト しらす 牛乳	玉ねぎ きゃべつ ひじき ごぼう 人参 ほうれん草 赤ピーマン 白菜 ねぎ	上巳の節句は古代中国の風習から きており、桃の節句という名前は桃の花 が咲く時期(旧暦)に行われることから 由来しています。ちなみに桃の節句として 親しまれるようになったのは江戸時代以降のようです。 ~上巳の節句(ひな祭り)の代表的な食べ物.....~ ・ひなあられ ・ひしもち ・ちらし寿司 ・蛤のお吸い物 など ★ひなあられの色 ピンクが魔除け 白が清浄 緑が健康 ★ひしもち ピンクが桃の花の色 白が雪 緑が新芽



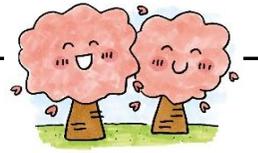
* いろいろな食材を使っていますので、降園の前に「今日の給食の見本」をよくご覧になっていただき、ご家庭でも参考にいただければ幸いです。

(* 噛み切りづらいため、食べる際は十分注意してください)

2月分献立予定表(乳児)

NO2

秋川あすなろ保育園



	午前 おやつ	献立名	おやつ	主な使用材料名			エネ ルギー (kcal)	たん ぱく質 (g)	行事や旬の物 その他
				働く力やエネルギー のもとになるもの	血や肉のもとに なるもの	からだの調子を 整えるもの			
15/土	牛乳	ゆかりごはん 鶏肉の照り焼き みそ田楽 ほうれん草ソテー みそ汁 ヤクルト	おじや 牛乳 ビスケット はっさく	こめ 油 ざらめ じゃが芋	鶏肉 豆腐 ヤクルト しらす 牛乳	ねぎ 大根 ほうれん草 赤ピーマン 小松菜 ほうれん草 人参	565	23.3	<p>19/水 生活発表会予行(祖父母参観日) うさぎ~ぞう組は弁当詰め給食になります</p> <p>22/土 生活発表会</p> <p>25/火 誕生日会</p> <p>28/金 進級説明会(0、1歳)</p> <p>3月3日 上巳の節句(桃の節句) ひな祭り</p> <p>上巳(じょうし、じょうみ)の節句は旧暦の3月の最初の巳の日に 行われ、季節の変わり目から、無病息災 を願う厄祓いの行事でした。この風習が 平安時代に日本に伝わり貴族の間で 流し雛などの形で受け入れられ、女の 子の健やかな成長を祈る行事として 定着しました。</p> <p>上巳の節句は古代中国の風習から きており、桃の節句という名前は桃の花 が咲く時期(旧暦)に行われることから 由来しています。ちなみに桃の節句として 親しまれるようになったのは江戸時代以降のようです。 ~上巳の節句(ひな祭り)の代表的な食べ物……~</p> <p>・ひなあられ ・ひしもち ・ちらし寿司 ・蛤のお吸い物 など</p> <p>★ひなあられの色 ピンクが魔除け 白が清浄 緑が健康</p> <p>★ひしもち ピンクが桃の花の色 白が雪 緑が新芽</p> <p>★はまぐりのお吸い物 はまぐりは一対の貝殻がぴったりと合うことから、 良縁を象徴する食材とされています。 (* 噛み切りづらいため、食べる際は十分注意してください)</p>
17/月	牛乳	納豆ごはん 大根とツナの煮物 揚げだし豆腐 そうめんスープ はっさく	おじや ほうじ茶 ゆず蒸しパン	こめ 片栗粉 油 三温糖 そうめん 蒸しパンミックス	納豆 しらす 豆腐 豚肉 ツナ 油揚げ 牛乳	人参 もやし しょうが 大根 小松菜 玉ねぎ ほうれん草 白菜 ゆず	543	20.2	
18/火	牛乳	食パン(いちごジャム) さけのムニエル 白菜サラダ ポトフ バナナ	煮込みうどん 牛乳 焼きリンゴ	食パン 片栗粉 三温糖 ごま油 うどん スパゲティ じゃが芋	さけ バター ごま ツナ 豚肉 ヨーグルト 牛乳	白菜 赤ピーマン わかめ ほうれん草 かぼちゃ ブロッコリー セロリ 人参 きゃべつ 玉ねぎ 大根 レタス	512	20.8	
19/水	牛乳	わかめごはん 鶏のから揚げ もやしのナムル ゆでブロッコリー みそ汁 いちご	おかかおにぎり 牛乳 スイートポテト	こめ 片栗粉 油 ごま油 マヨドレ さつま芋 三温糖	鶏肉 ごま 油揚げ バター 牛乳	もやし 人参 ほうれん草 ブロッコリー 大根 ねぎ わかめ	553	20.9	
20/木	牛乳	ハヤシライス ツナサラダ 豆腐スープ ヤクルト	おじや ほうじ茶 ヨーグルト せんべい	こめ じゃが芋 三温糖 油	牛肉 ツナ しらす 豆腐 ヤクルト ヨーグルト 牛乳	玉ねぎ 人参 わかめ ほうれん草 サニーレタス 赤ピーマン ブロッコリー 白菜 なら かぶ	532	17.4	
21/金	牛乳	ゴマ塩ごはん 春巻き 凍り豆腐の煮物 りんご ほうれん草ソテー 白菜スープ	おじや ほうじ茶 寒天プリン ビスケット	こめ 春巻きの皮 油 ごま油	豚肉 凍り豆腐 しらす 豆腐 ごま 鶏肉 ホイップクリーム 牛乳	きゃべつ しょうが 玉ねぎ たけのこ 人参 ほうれん草 赤ピーマン 白菜 きゃべつ	570	20.0	
22/土	牛乳	ごはん カジキの煮つけ おでん ブロッコリーのおかか和え 豚汁 いちご	煮込みうどん ほうじ茶 バナナ せんべい	こめ ざらめ じゃが芋 油 うどん	かじき 生揚げ 豚肉 油揚げ 牛乳	大根 コンブ ブロッコリー 白菜 ごぼう 人参 かぼちゃ かぼちゃ 玉ねぎ ほうれん草 ねぎ	498	21.3	
25/火	牛乳	赤飯 さばの塩焼き 小松菜の炒め煮 シルバーサラダ すまし汁 いちご	おじや 牛乳 クッキー	こめ 油 マヨドレ 小麦粉 三温糖 春雨	小豆 さば 油揚げ 豆腐 バター チーズ 卵 ごま しらす 牛乳	ブロッコリー レタス 小松菜 赤ピーマン まいたけ かぼちゃ わかめ ほうれん草 玉ねぎ	577	21.4	
26/水	牛乳	ごはん とんかつ 筑前煮 みそ汁 りんご	おじや 牛乳 蒸かし芋	こめ パン粉 小麦粉 油 ざらめ さつま芋 里芋	豚肉 豆腐 鶏肉 油揚げ ささ身 牛乳	人参 ごぼう 小松菜 れんこん 白菜 きゃべつ まいたけ ねぎ ほうれん草	561	23.3	
27/木	牛乳	バンズパン(りんごジャム) タンドリーチキン 大根サラダ わかめスープ ヤクルト	野菜スープ バナナ ほうじ茶 さけおにぎり	バンズパン 三温糖 ゴマ油 こめ	鶏肉 ごま ツナ 豆腐 ヤクルト さけ ヨーグルト 牛乳	大根 赤ピーマン レタス 人参 ブロッコリー わかめ 玉ねぎ ねぎ ほうれん草 きゃべつ なら	504	22.7	
28/金	牛乳	ごはん 豚肉のみそ焼き ひじき入りきんぴら みそ汁 ほうれん草ソテー はっさく	おじや ほうじ茶 ヨーグルト バナナ	こめ 油 ざらめ ゴマ油 じゃが芋	豚肉 豆腐 ヨーグルト しらす 牛乳	玉ねぎ きゃべつ ひじき ごぼう 人参 ほうれん草 赤ピーマン 白菜 ねぎ	504	19.0	

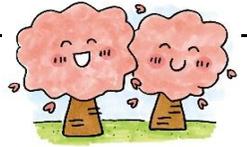


* 材料の仕入れの都合により変更する場合がありますが御了承ください。
* 豆類・たくあん・クッキー・ヤクルトの提供はりす組からになります。
* 発達に応じてバンズパン、りんご、赤飯の提供が始まります。

2月分献立予定表

NO2

秋川あすなろ保育園



行事	献立名	おやつ	主な使用材料名			エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	行事や旬の物 その他
			働く力やエネルギーのもとになるもの	血や肉のもとになるもの	からだの調子を整えるもの			
15/土	ゆかりごはん 鶏肉の照り焼き みそ田楽 ほうれん草ソテー みそ汁 ヤクルト	牛乳 ビスケット はっさく	こめ 油 ざらめ	鶏肉 豆腐 ヤクルト 牛乳	ねぎ 大根 ほうれん草 赤ピーマン 小松菜	633	26.1	19/水 生活発表会予行(祖父母参観日) うさぎ～ぞう組は弁当詰め給食になります 22/土 生活発表会 25/火 誕生日会 28/金 進級説明会(0、1歳)
17/月	納豆ごはん 大根とツナの煮物 揚げだし豆腐 そうめんスープ はっさく	ほうじ茶 ゆず蒸しパン	こめ 片栗粉 油 三温糖 そうめん 蒸しパンミックス	納豆 しらす 豆腐 豚肉 ツナ 油揚げ 牛乳	人参 もやし しょうが 大根 小松菜 玉ねぎ ほうれん草 白菜 ゆず	646	23.4	
18/火	食パン(いちごジャム) さけのムニエル 白菜サラダ ポトフ バナナ	牛乳 焼きリンゴ	食パン 片栗粉 三温糖 ごま油 スパゲティ じゃが芋	さけ パター ごま ツナ 豚肉 ヨーグルト 牛乳	白菜 赤ピーマン わかめ レタス ブロッコリー セロリ 人参 きゃべつ	641	26.1	
19/水	生活発表 予行 わかめごはん 鶏のから揚げ もやしのナムル ゆでブロッコリー みそ汁 いちご	牛乳 スイートポテト	こめ 片栗粉 油 ごま油 マヨドレ さつま芋 三温糖	鶏肉 ごま 油揚げ パター 牛乳	もやし 人参 ほうれん草 ブロッコリー 大根 ねぎ わかめ	612	23.6	3月3日 上巳の節句 (桃の節句) ひな祭り 上巳(じょうし、じょうみ)の節句は旧暦の3月の最初の巳の日に 行われ、季節の変わり目から、無病息災 を願う厄祓いの行事でした。この風習が 平安時代に日本に伝わり貴族の間で 流し雛などの形で受け入れられ、女の 子の健やかな成長を祈る行事として 定着しました。
20/木	ハヤシライス ツナサラダ 豆腐スープ ヤクルト	ほうじ茶 ヨーグルト せんべい	こめ じゃが芋 三温糖 油	牛肉 ツナ 豆腐 ヤクルト ヨーグルト	玉ねぎ 人参 わかめ サニーレタス 赤ピーマン ブロッコリー 白菜 いら かぶ	606	18.2	
21/金	ゴマ塩ごはん 春巻き 凍り豆腐の煮物 りんご ほうれん草ソテー 白菜スープ	ほうじ茶 寒天プリン ビスケット	こめ 春巻きの皮 油 ごま油	豚肉 凍り豆腐 豆腐 ごま 鶏肉 ホイップクリーム 牛乳	きゃべつ しょうが 玉ねぎ たけのこ 人参 ほうれん草 赤ピーマン 白菜	665	22.1	
22/土	生活発表 ごはん カジキの煮つけ おでん ブロッコリーのおかか和え 豚汁 いちご	ほうじ茶 バナナ せんべい	こめ ざらめ じゃが芋 油	かじき 生揚げ 豚肉 油揚げ	大根 コンブ ブロッコリー 白菜 ごぼう 人参 ねぎ かぼちゃ	615	25.8	
25/火	誕生日会 赤飯 さばの塩焼き 小松菜の炒め煮 シルバーサラダ すまし汁 いちご	牛乳 がんばったね クッキー	こめ 油 マヨドレ 小麦粉 三温糖 春雨	小豆 さば 油揚げ 豆腐 パター チーズ 卵 ごま 牛乳	ブロッコリー レタス 小松菜 赤ピーマン まいたけ わかめ	673	24.1	上巳の節句は古代中国の風習から きており、桃の節句という名前は桃の花 が咲く時期(旧暦)に行われることから 由来しています。ちなみに桃の節句として 親しまれるようになったのは江戸時代以降のようです。 ～上巳の節句(ひな祭り)の代表的な食べ物……～ ・ひなあられ ・ひしもち ・ちらし寿司 ・蛤のお吸い物 など ★ひなあられの色 ピンクが魔除け 白が清浄 緑が健康 ★はまぐりのお吸い物 はまぐりは一対の貝殻がぴったりと合うことから、 良縁を象徴する食材とされています。 (*噛み切りづらいため、食べる際は十分注意してください)
26/水	ごはん とんかつ 筑前煮 みそ汁 りんご	牛乳 蒸かし芋	こめ パン粉 小麦粉 油 ざらめ さつま芋 里芋	豚肉 豆腐 鶏肉 油揚げ 牛乳	人参 ごぼう 小松菜 れんこん 白菜 ねぎ まいたけ きゃべつ	633	23.9	
27/木	バンズパン(りんごジャム) タンドリーチキン 大根サラダ わかめスープ ヤクルト	ほうじ茶 さけおにぎり	バンズパン 三温糖 ゴマ油 こめ	鶏肉 ごま ツナ 豆腐 ヤクルト さけ ヨーグルト	大根 赤ピーマン レタス ブロッコリー わかめ いら ねぎ	604	28.6	
28/金	ごはん 豚肉のみそ焼き ひじき入りきんぴら みそ汁 ほうれん草ソテー はっさく	ほうじ茶 ヨーグルト バナナ	こめ 油 ざらめ ゴマ油	豚肉 豆腐 ヨーグルト	玉ねぎ きゃべつ ひじき ごぼう 人参 ほうれん草 赤ピーマン 白菜 ねぎ	599	20.7	



* 材料の仕入れの都合により変更する場合がありますが御了承ください。

* 調理見学及び試食は随時受け付けていますが、誕生日会の日のみ、誕生児の保護者に限らせていただきますので御了承ください。申込みは2日前までに各クラス担任まで、申し出て下さい。

子育て広場

4日に簡単に出来るおやつ教室を実施しました
旬の【ほうれん草】と【大根】を使って簡単に出来るおやつです。



おもちつき(ひしもち)

ひな祭りに向けて“ひしもち”用のお餅をつき、ひしもちを作りました。
ピンクは食紅で、緑はヨモギで色を付けています。

また、ひしもちの残りのもちを細かく切り干して3月にあられもちにして
おやつに出す予定です。



子育て広場

令和7年2月4日(火)
秋川あすなろ保育園



手作りおやつ教室

旬の野菜を使った簡単手作りおやつ

今回は、“ほうれん草”と“大根”を使って出来る簡単なおやつを紹介します。

スティックほうれん草

材料 ほうれん草(30g)
★【 砂糖(5g) 小麦粉(70g) サラダ油(10g) 塩(少々) 】

作り方

- ① ほうれん草はさっと湯がき、水気をしぼってみじん切りにする。
- ② ボールに①と★【 】を入れてこね合わせて生地をつくる。
- ③ ②の生地をラップで包み、めん棒等で薄くのばす(2~3ミリ)
- ④ 伸ばした生地を約5ミリ幅に切る。
- ⑤ 天板にクッキングシートをひき、④を並べる。
- ⑥ 180度に予熱したオーブンで約12分程度焼いたら完成。



大根おろしのおやき

材料 大根(約 300g)
★【 片栗粉(大さじ3) 小麦粉(大さじ1)
しょうゆ(小さじ2) 塩(少々) 青のり(少々) 】
ごま油(適量)

作り方

- ① ボールにザルを入れ、大根をすりおろす。
- ② ①のすりおろした大根の水気を軽く絞ってからボールに入れ、★【 】の材料を合わせ混ぜて生地を作る。
- ③ フライパンにごま油を敷いてから、②を等分にスプーンですくい入れ、平たく広げる。
- ④ 両面を中火でこんがり焼いたら完成。

