



日	曜	献立名	副食材料名			未満児		3時のおやつ
			赤 血や肉になる 食品	黄 熱や力になる 食品	緑 体の調子を整える食品	主食	特別食	
1 18	水 土	八宝菜 納豆	豚もも 納豆 カニカマ	ごはん	白菜、人参、玉ねぎ キャベツ、キウイ	ごはん 	牛乳 ビスケット	スキムミルク キウイ ぼたぼた焼き
2 17	木 金	塩唐揚げ ポテトサラダ 白菜のみそ汁	鶏もも ロースハム 卵、油揚げ	ごはん 食パン じゃがいも	人参、きゅうり 白菜、大根、玉ねぎ	ごはん 	牛乳 牛乳かりんとう	スキムミルク ★卵サンド
3 16	金 木	鮭のクリームシチュー 春雨サラダ	鮭、豚もも 卵、チーズ カニカマ	ロールパン ごはん じゃがいも	人参、玉ねぎ、コーン ブロッコリー、もやし キャベツ、きゅうり	パン 	牛乳 アスバラガス ビスケット	ほうじ茶 3日★恵方巻 16日★おにぎり
6 20	月	さばの香味揚げ 白菜のおかか和え 大根のみそ汁	さば ロースハム 卵、牛乳	ごはん さつまいも	人参、白菜、小ねぎ もやし、豆苗、大根 玉ねぎ、小松菜	ごはん 	牛乳 カリカリコーン	スキムミルク ★さつま芋の蒸しパン
7 21	火	ウィンナーカレー ブロッコリーサラダ	豚もも、ちくわ ウィンナー ヨーグルト	ごはん じゃがいも	人参、玉ねぎ、れんこん キャベツ、ブロッコリー もやし、りんご	ごはん 	牛乳 さやえんどう	スキムミルク ★りんごヨーグルト
8 22	水	豚肉と根菜の炒め物 カニカマと卵のスープ ふりかけ	豚もも カニカマ 卵	ごはん	ごぼう、れんこん 人参、玉ねぎ、大根 もやし、にら、白菜	ごはん 	牛乳 ビスケット	スキムミルク オレンジ オレオ
10 25	金 土	牛すき丼 ごぼうのマヨ和え	牛もも 豚もも ちくわ	ごはん マヨネーズ	人参、玉ねぎ、白菜 えのき、ごぼう、もやし キャベツ、バナナ	ごはん 	牛乳 牛乳 かりんとう	スキムミルク バナナ おにぎりせんべい
13 27	月	白身魚のコーンマヨ焼き 卵と豆苗のサラダ コンソメスープ	白身魚 卵、豆腐 豚、鶏ミンチ	ごはん マヨネーズ	コーン、豆苗、人参 もやし、キャベツ 白菜、玉ねぎ、大根	ごはん 	牛乳 カリカリコーン	スキムミルク ★豆腐ナゲット
14 28	火	五目ラーメン ほうれん草のナムル ちくわの磯辺揚げ	鶏もも 鶏むね ちくわ、卵	ごはん 中華麺	人参、玉ねぎ、キャベツ コーン、ほうれん草 もやし、りんご	ごはん 	牛乳 さやえんどう	スキムミルク りんご ミニサラダ
15	水	卵の袋煮 れんこんのきんぴら けんちん汁	卵、豆腐 油揚げ ちくわ	ごはん 里芋	もやし、人参、れんこん 大根、ごぼう、パイン	ごはん 	牛乳 ベジたべる	スキムミルク 生パイン 黒棒
24	金	揚げ魚の野菜あんかけ 切干大根のサラダ わかめスープ	白身魚 ロースハム わかめ	ごはん	人参、玉ねぎ、しめじ もやし、キャベツ、大根	ごはん 	牛乳 ベジたべる	スキムミルク ★マーブルケーキ
4	土	<b>愛情弁当の日</b> おかずの入ったお弁当の準備をお願いします。						牛乳 オレンジ 黒棒

🔗 今月は、子ども達に人気のメニューをご紹介します。



**〈カミカミサラダ〉**

～材料～(子ども2人分)

- ごぼう 12g
- 人参 25g
- キャベツ 15g
- もやし 8g
- 大根 10g
- マヨネーズ 12g(大1)
- 薄口醤油 3g(小1/2)

～作り方～

- ①ごぼう、人参、キャベツ、大根は2cm長さのせん切りにする。
- ②もやしは食べやすい長さに切る。
- ③ごぼうは10～20分茹でる。
- ④人参、キャベツ、大根、もやしも茹でる。
- ⑤茹でた野菜の水気をしっかり切る。(絞る)  
※水気が残っているとマヨネーズと和えたときに水っぽくなる。
- ⑥マヨネーズと薄口醤油を⑤に入れ、しっかり混ぜ完成。

**誕生会 9日(木)**

- 赤鬼オムライス
- 白身魚のフライ
- フレンチサラダ
- オニオンスープ
- ★牛乳
- ★マドレーヌ



## 2月の離乳食献立表

たがみ台保育園 ひよこ1くみ

R5年 1月31日発行

		初期食(5~6か月)	中期食(7~8か月)	後期食(9~11か月)	完了食	午後食
1 ・ 18	水 土	キャベツスープ 10倍粥	ささ身と野菜のトロトロ煮 キャベツのサラダ 7倍粥	ささ身の中華丼 ネバネバサラダ	八宝菜 納豆	ミルク オレンジ
2 ・ 17	木 金	にんじんペースト 10倍粥	ささ身の人参ソースがけ きゅうりの刻み 7倍粥	鶏のねばねばあんかけ 具だくさんみそ汁 全粥	塩から揚げ ポテトサラダ 白菜の味噌汁	ミルク バナナ
3 ・ 16	金 木	じゃが芋の裏ごし 10倍粥	ささ身のミルク煮 じゃがいもマッシュ 7倍粥	ささ身のくたくた煮 ポテトサラダ 全粥	鮭のクリームシチュー 春雨サラダ	ミルク りんご
6 ・ 20	月	みそ汁のうわずみ 10倍粥	白身魚のおろし煮 二色サラダ 7倍粥	白身魚のしょうゆ焼き 人参と大根のみそ汁 全粥	サバの香味焼き 白菜のおかか和え 大根の味噌汁	ミルク バナナ
7 ・ 21	火	玉ねぎペースト 10倍粥	ささ身のあんかけ 柔らかサラダ 7倍粥	野菜入り鶏肉丼 ブロッコリースープ 全粥	ウインナーカレー ブロッコリーサラダ	ミルク りんご
8 ・ 22	水	大根スープ 10倍粥	ささ身のほぐし煮 温野菜 7倍粥	鶏と大根の煮物 野菜スープ 全粥	豚肉と根菜の炒め物 かにかまと卵のスープ ふりかけ	ミルク オレンジ
10 ・ 25	金 土	キャベツスープ 10倍粥	ささ身と人参の煮つぶし 刻み野菜サラダ 7倍粥	具だくさんあんかけ 野菜のコロコロサラダ 全粥	牛すき丼 ごぼうのマヨ和え	ミルク バナナ
13 ・ 27	月	白菜ペースト 10倍粥	魚と野菜のくず煮 キャベツと白菜の和え物 7倍粥	白身魚と玉ねぎのソテー 彩りスープ 全粥	白身魚のコーンマヨ焼き 卵と豆苗のサラダ コンソメスープ	ミルク りんご
14 ・ 28	火	ほうれん草ペースト 10倍粥	具だくさんうどん グリーンサラダ 7倍粥	鶏の煮込みうどん ほうれん草と人参の炒め 全粥	五目ラーメン ほうれん草のナムル ちくわの磯辺揚げ	ミルク バナナ
15	水	豆腐ペースト 10倍粥	大根のそぼろあんかけ 人参の白和え 7倍粥	鶏肉とごぼうのうま煮 豆腐の味噌汁 全粥	卵の袋煮 れんこんのきんぴら けんちん汁	ミルク オレンジ
24	金	玉ねぎスープ 10倍粥	白身魚と玉ねぎのスープ煮 もやしと人参の和え物 7倍粥	白身魚の彩り和え すまし汁 全粥	揚げ魚の野菜あんかけ 切り干し大根のサラダ わかめスープ	ミルク オレンジ
9	木	キャロットスープ 10倍粥	白身魚のすり流し 人参とキャベツの塩もみ 7倍粥	白身魚の野菜添え 野菜のみそ汁 全粥	赤鬼オムライス 白身フライ フレンチサラダ オニオンスープ	ミルク りんご
4	土	<b>愛情弁当の日</b> (主食・副菜共にご準備ください。お子様の食べやすい大きさや量を調整してください)				ミルク オレンジ



### 遊び食べには、どのような成長があるのでしょうか？

食べ物に触れることで感触や温度を感じ、食べ物を落とすのを見たりすることで、赤ちゃんの好奇心や五感を刺激します。上手く口に入れられても多く詰め込み過ぎてしまう経験で自分の一口量を知り、食べ物と自分との距離感覚も学んでいます。保育園では、自分で食べやすいように、野菜をサイコロやスティック状にして提供し、「自分で！」の気持ちを大切に育てています。こうした自ら食べ物に触れる経験の積み重ねで、手指の皮膚が刺激され感覚機能や運動機能・認知力などが身につく、脳の発達にもつながるといわれています。遊び食べには、たくさんの発達要素があるのです。

子どもたちの食べられる量も増えてきて今回、量の見直しをしてみました。お昼に食べる量を増やし、午後食にはミルクと果物のみとなります。