



ちいだてひょう 完了期



2月・3月はぞうぐみの子ども達がリクエストしてくれたメニューを入れております。

三ツ境たんぽぽ保育園

日	曜	朝おやつ	昼食	3色分類			午後おやつ	
				黄 (力や体温のもとになる)	あか (体をつくる・血や肉になる)	みどり (体の調子を整える)		
2	16	月	小麦胚芽のクラッカー	ご飯 みそ汁 鶏肉のごま味噌焼き ほうれん草のツナ和え	七分つき米、ホットケーキ粉、砂糖、ごま油	牛乳、鶏もも肉、調製豆乳、絹ごし豆腐、米みそ(淡色辛みそ)、ツナ水煮缶、油揚げ	ほうれんそう、オレンジ、にんじん、ごま、わかめ	プレーンカップケーキ 果物 牛乳
3	火	ハイハイ ン	～節分～ 恵方巻かない 散らしご飯(0～1歳児) 豆腐みそ汁 さけの照り焼き ひじきの煮物	マカロニ、七分つき米、砂糖	牛乳、しろさけ、木綿豆腐、大豆水煮、きな粉、油揚げ、米みそ(淡色辛みそ)	バナナ、にんじん、たまねぎ、きゅうり、しめじ、いんげん、ひじき、かんぴょう、焼きのり	お豆マカロニ きな粉 果物 牛乳	
4	18	水	ハイハイイン	◎醤油ラーメン◎ レンコンと人参のツナサラダ	ゆで中華めん、強力粉、じゃがいも、マヨネーズ(卵不使用)、ごま油	牛乳、豚肉(肩ロース)赤身、チーズ、ツナ水煮	オレンジ、れんこん、はくさい、たまねぎ、にんじん、もやし、コーン缶、みずな、ねぎ、ごま	ポテトパン 果物 牛乳
5	19	木	ブレーンビスケット	ご飯 みそ汁 豆腐サラダ さわらのみそ照り焼き	さつまいも、七分つき米、油、砂糖、マヨネーズ(卵不使用)	牛乳、さわら、木綿豆腐、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ	みかん、ブロッコリー、たまねぎ、だいこん、にんじん、ごま、しょうが	おさつスティックフライ 果物 牛乳
6	20	金	のりものビスケット	フランスパン スープ ◎チーズハンバーグ◎ 小松菜のツナサラダ	フランスパン、七分つき米、マヨネーズ(卵不使用)、パン粉、片栗粉	牛乳、豚ひき肉、木綿豆腐、牛乳、チーズ、ツナ水煮缶	りんご、こまつな、たまねぎ、にんじん、だいこん、コーン缶、ごま、ごま、カットわかめ	わかめおにぎり 果物 牛乳
9		月	小麦胚芽のクラッカー	～大分県郷土料理～鶏めし みそ汁 かぼちゃのそぼろあんかけ	七分つき米、フランスパン、さつまいも、無塩バター、砂糖、片栗粉、油	牛乳、鶏もも肉、鶏ひき肉、米みそ(淡色辛みそ)	バナナ、かぼちゃ、たまねぎ、にんじん、ごぼう	シュガーラスク 果物 牛乳
10	24	火	ハイハイ ン	ご飯 みそ汁 さけの塩焼き ◎ほうれん草の納豆和え◎	七分つき米	牛乳、しろさけ、挽きわり納豆、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ、かつお節、いわし	オレンジ、ほうれんそう、にんじん、しめじ、ごま	おかかおにぎり 果物 牛乳
25		水	ハイハイイン	～兵庫県郷土料理～ とふめし みそ汁 鶏肉のごま照り焼き	七分つき米、さつまいも、砂糖、油	牛乳、鶏肉もも肉、木綿豆腐、ヨーグルト、さば水煮、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ	バナナ、いちごジャム、にんじん、たまねぎ、だいこん、ごぼう、ごま、しょうが	フルーチェ ブレーンビスケット 果物 牛乳
12	26	木	ブレーンビスケット	ご飯 みそ汁 鮭のちゃんちゃん焼き さつま芋の甘煮	七分つき米、さつまいも、砂糖、無塩バター	牛乳、豆乳、しろさけ、絹ごし豆腐、白みそ、米みそ(淡色辛みそ)、ゼラチン	みかん、たまねぎ、キャベツ、かぼちゃ、にんじん、わかめ	◎秋の味覚プリン◎ 果物 牛乳
13	27	金	のりものビスケット	フランスパン スープ 鶏肉のカレー風味焼き 茹で野菜	さつまいも、フランスパン、小麦粉、砂糖、油、マヨネーズ(卵不使用)	牛乳、鶏もも肉	バナナ、たまねぎ、にんじん、しめじ、コーン缶、にんにく	ココアカップケーキ 果物 牛乳

給食MEMO

★献立表に記載の食材は必ず確認して下さい。

★行事、その他の都合により献立を変更することがあります。

★午前のおやつは乳児クラスに提供します。麦茶が付きます。

★2月提供予定のくだもの：オレンジ、りんご、みかん、バナナ(入荷状況により変わります。) 午後おやつと一緒に果物を提供します。



こんだてひょう

後期離乳食



三ツ境たんぽぽ保育園

日	曜	昼食	3色分類			午後おやつ
			黄 (力や体温のもとになる)	あか (体をつくる・血や肉になる)	みどり (体の調子を整える)	
2	16	月 5倍粥 みそ汁 鶏もも肉とほうれん草の照 り煮 茹でにんじん	七分つき米、片栗粉、砂 糖	鶏もも肉、絹ごし豆腐、 七分つき米みそ(淡色辛 みそ)、きな粉	にんじん、ほうれんそう、 わかめ	きな粉かゆ
3	17	火 5倍粥 みそ汁 鮭とひじきの煮物 茹で大根	七分つき米、サラダマカ ロニ	木綿豆腐、牛乳、米みそ (淡色辛みそ)、きな粉、 さけ	たまねぎ、だいこん、に んじん、しめじ、いんげ ん、ひじき	マカロニのくたくた 煮
4	18	水 野菜うどん 茹でにんじん	ゆでうどん、七分つき 米、じゃがいも、油、片栗 粉	豚肉(肩ロース)、チーズ	にんじん、はくさい、たま ねぎ	ポテトリゾット
5	19	木 5倍粥 みそ汁 さわらと豆腐の野菜煮 茹で大根	さつまいも、七分つき米、 砂糖	米みそ(淡色辛みそ)、 木綿豆腐、白みそ、さわ ら	だいこん、にんじん、たま ねぎ	さつま芋煮
6	20	金 パン粥 スープ 豆腐ハンバーグ ステイックパン 茹で人参	食パン、フランスパン、七 分つき米、パン粉、片栗 粉	豚ひき肉、牛乳、木綿豆 腐	こまつな、だいこん、たま ねぎ、にんじん、ごま、わ かめ	わかめ粥
9		月 5倍粥 みそ汁 かばちゃと鶏肉の煮物 茹で大根	七分つき米、さつまいも、 片栗粉	牛乳、鶏ひき肉、米みそ (淡色辛みそ)	かぼちゃ、だいこん、に んじん、たまねぎ	みるく粥
10	24	火 納豆粥 みそ汁 鮭とほうれん草の煮物 茹で大根	七分つき米	かつお節、挽きわり納 豆、米みそ(淡色辛み そ)、さけ	だいこん、しめじ、にんじ ん、ほうれんそう	かつお節粥
	25	水 5倍粥 みそ汁 鶏肉の照り煮 茹で大根	七分つき米、さつまいも、 砂糖	鶏もも(皮なし)、しらす、 米みそ(淡色辛みそ)	たまねぎ、だいこん、にん じん	しらす粥
12	26	木 5倍粥 みそ汁 鮭と野菜の味噌煮 茹でさつま芋	七分つき米、さつまいも、 片栗粉	絹ごし豆腐、米みそ(淡 色辛みそ)、白みそ、さけ	かぼちゃ、にんじん、たま ねぎ、キャベツ、わかめ	かぼちゃおじや
13	27	金 パン粥 スープ 鶏もも肉の洋風煮 ステイックパン 茹でさつま芋	食パン、フランスパン、七 分つき米、さつまいも、片 栗粉、砂糖	鶏もも肉、牛乳	たまねぎ、しめじ、あおの り	青のり粥

舌では潰せない大きさや固さのものは、左右に寄せて歯茎で力ミカミできるようになります。潰す力はまだ弱いけれど、大人とほぼ同じ噛み方になってきます。

硬さの目安は、指で潰せる完熟バナナ、木綿豆腐、柔らかく煮たみじん切り→角切りの人参など。

★目安★ 前半 母乳・ミルク35~40%:離乳食60~65% 後半 母乳・ミルク30%:離乳食70%
離乳食からの栄養が、母乳・ミルクと逆転する頃です。食事で鉄分補給を心がけましょう。