



## 2月 予定献立表(乳児)



### 《0歳》

### ハーモニー保育園

日付 曜日	昼食	昼食の主な食材			午前のおやつ 午後のおやつ	午後おやつ の主な食材
		血や肉になるもの	カや体温になるもの	体の調子を調えるもの		
1 15 木	お粥・みそ汁 挽肉と野菜のカラフル煮 かぶのサラダ風	挽肉	米	キャベツ・ニラ 3色ピーマン・玉ねぎ 人参・かぶ	せんべい きなこ蒸しパン 牛乳	小麦粉・きなこ
2 金	きなこ粥・根菜汁 白身魚の青菜煮 みかん 	きなこ 魚(タラ)	米	大根・人参・長ねぎ 小松菜・しめじ・人参 みかん	せんべい 手作りかぼちゃポーロ 牛乳	かぼちゃ・片栗粉
16 金	お粥・みそ汁 白身魚と大根の煮物 ほうれん草の磯煮	魚(タラ) のり	米・里芋	絹さや 大根・インゲン・長ねぎ ほうれん草・人参	せんべい じゃがもち 牛乳	片栗粉・じゃがいも
3 17 土	お粥・みそ汁 野菜のそぼろ煮 切干大根煮	ワカメ 挽肉	米・じゃがいも	玉ねぎ・ニラ・キャベツ 切干大根・人参・椎茸	せんべい キャロット蒸しパン 牛乳	小麦粉・人参
5 19 月	お粥・みそ汁 鶏肉と野菜の煮物 もやしの煮浸し	麩 鶏肉 ワカメ	米	なめこ 大根・人参・椎茸 もやし・白菜	せんべい わかめうどん 牛乳	うどん・挽肉・人参 ワカメ
6 20 火	にゅうめん ブロッコリーの煮物 オレンジ	挽肉	そうめん	玉ねぎ・マッシュルーム・ほうれん草 ブロッコリー・コーン・トマト オレンジ	せんべい あんこロールパン 牛乳	小麦粉・あんこ
7 21 水	お粥・みそ汁 青菜のそぼろ煮 キャベツのサラダ風	ワカメ 挽肉	米	切干大根 玉ねぎ・小松菜・赤ピーマン キャベツ・もやし・人参	せんべい キャロット蒸しパン 牛乳	小麦粉・人参
8 木	お粥・みそ汁 白身魚と野菜の煮物 蒸しかぼちゃ	麩 魚(タラ)	米	ナス キャベツ・玉ねぎ・人参 かぼちゃ	せんべい バナナ蒸しパン 牛乳	小麦粉・バナナ
22 木 誕生会	彩り粥・すまし汁 白身魚と白菜の煮物 いよかん	豆腐 魚(タラ)	米	人参・小松菜 白菜・しめじ・人参・玉ねぎ いよかん	せんべい 誕生日ケーキ 牛乳	小麦粉 バナナ・みかん
9 23 金	野菜にゅうめん 里芋の煮物 りんご	挽肉	そうめん 里芋	玉ねぎ・人参・キャベツ・もやし・コーン 水菜・長ねぎ りんご	せんべい わかめ粥 牛乳	米・ワカメ
24 土	お粥・みそ汁 じゃがいものそぼろ煮 もやしのサラダ風・グレープフルーツ	ワカメ 挽肉	米 じゃがいも	絹さや 玉ねぎ・人参 もやし・人参・きゅうり・グレープフルーツ	せんべい ピーチゼリー・せんべい 牛乳	ゼリーの素 せんべい
26 月	ピラフ風粥 ひじきのサラダ風 みそ汁・グレープフルーツ	鶏肉・ひじき 麩	米 じゃがいも	玉ねぎ・人参・マッシュルーム・グリーンピース きゅうり・人参・キャベツ グレープフルーツ	せんべい オレンジゼリー・せんべい 牛乳	ゼリーの素 せんべい
13 27 火	お粥・みそ汁 白身魚とキャベツの煮物 ポテトサラダ風	魚(タラ)	米 じゃがいも	かぼちゃ・長ねぎ キャベツ・人参・玉ねぎ きゅうり・コーン	せんべい りんごケーキ 牛乳	小麦粉・りんご
14 28 水	煮込みうどん レンコンのやわらか煮 オレンジ	挽肉	うどん	長ねぎ・かぼちゃ・白菜・人参 レンコン・人参 オレンジ	せんべい ゆかり粥 牛乳	米・ゆかり

午前おやつのはせんべいは、小丸純せんべい、サラダ味、サラダおかき、あげまる、こめせんべいを日替わりで用意します。

☆材料の都合により献立を変更する場合があります。ご了承ください。

★延長保育にはお菓子と飲み物がつきます。



## 2月 予定献立表(乳児)



### 《準備食》

### ハーモニー保育園

日付 曜日	昼 食	昼食の主な食材			午前のおやつ 午後のおやつ	午後おやつ の 主な食材
		血や肉になるもの	カや体温になるもの	体の調子を調えるもの		
1 15 木	ごはん・みそ汁 照焼チキン・カラフルソテー かぶのサラダ	鶏肉	米	キャベツ・ニラ 3色ピーマン 玉ねぎ・人参・かぶ	せんべい きなこラスク 牛乳	食パン・きなこ
2 金	豆ごはん・根菜汁 白身魚の照り焼き・みかん 青菜のおかか和え 	大豆 魚(タラ)	米	大根・人参・ごぼう・長ねぎ みかん 小松菜・しめじ・人参	せんべい 手作りかぼちゃポーロ 牛乳	かぼちゃ・片栗粉
16 金	ごはん・みそ汁 ブリ大根 ほうれん草の磯和え	魚(ブリ) のり	米・里芋	絹さや 大根・長ねぎ ほうれん草・人参	せんべい じゃがもち 牛乳	片栗粉・じゃがいも
3 17 土	ごはん・みそ汁 肉野菜炒め 切干大根煮	ワカメ 挽肉	米・じゃがいも	玉ねぎ・ニラ 切干大根・人参・椎茸	せんべい キャロット蒸しパン 牛乳	小麦粉・人参
5 19 月	ごはん・みそ汁 鶏肉の治部煮 もやしのゴマ和え	麩 鶏肉 ワカメ	米	なめこ 大根・人参・椎茸 もやし・白菜	せんべい わかめうどん 牛乳	うどん・挽肉・人参 ワカメ
6 20 火	ほうれん草入りナポリタンスパゲティ ブロッコリーサラダ オレンジ	挽肉	スパゲティ	玉ねぎ・マッシュルーム・ほうれん草 ブロッコリー・コーン・トマト オレンジ	せんべい あんこロールパン 牛乳	小麦粉・あんこ
7 21 水	ごはん・みそ汁 青菜のそぼろ炒め キャベツのサラダ風	ワカメ 挽肉	米	切干大根 玉ねぎ・小松菜・赤ピーマン キャベツ・もやし・人参	せんべい 手作りクラッカー 牛乳	小麦粉・片栗粉 人参・ゴマ
8 木	ごはん・みそ汁 サワラの塩焼き・かぼちゃのソテー キンピラごぼう	麩 魚(サワラ)	米	ナス かぼちゃ ごぼう・人参	せんべい バナナ蒸しパン 牛乳	小麦粉・バナナ
22 木 誕生会	彩りごはん・すまし汁 サワラの西京焼き・白菜のゆかり和え いよかん	豆腐 魚(サワラ)	米	人参・小松菜 白菜・しめじ いよかん	せんべい 誕生日ケーキ 牛乳	小麦粉 バナナ・みかん
9 23 金	野菜にうゆめん 里芋の香味和え りんご	挽肉	そうめん 里芋	玉ねぎ・人参・キャベツ・もやし・コーン 水菜・長ねぎ りんご	せんべい わかめおにぎり 牛乳	米・ワカメ
24 土	ごはん・みそ汁 じゃがいものそぼろ煮 もやしのサラダ・グレープフルーツ	ワカメ 挽肉	米 じゃがいも	絹さや 玉ねぎ・人参 もやし・人参・きゅうり・グレープフルーツ	せんべい ピーチゼリー・せんべい 牛乳	ゼリーの素 せんべい
26 月	ピラフ風 ひじきのサラダ みそ汁・グレープフルーツ	鶏肉・ひじき 麩	米 じゃがいも	玉ねぎ・人参・マッシュルーム・グリーンピース きゅうり・人参・キャベツ グレープフルーツ	せんべい オレンジゼリー・せんべい 牛乳	ゼリーの素 せんべい
13 27 火	ごはん・みそ汁 サケのパン粉焼き・キャベツソテー ポテトサラダ	魚(サケ)	米 じゃがいも	かぼちゃ・長ねぎ キャベツ・人参 玉ねぎ・きゅうり・コーン	せんべい りんごケーキ 牛乳	小麦粉・りんご
14 28 水	ほうとう風うどん レンコンキンピラ オレンジ	鶏肉	うどん	長ねぎ・かぼちゃ・白菜・人参 レンコン・人参 オレンジ	せんべい ゆかりおにぎり 牛乳	米・ゆかり

午前おやつのはんぺいは、小丸純はんぺい、サラダ味、サラダおかき、あげまる、こめはんぺいを日替わりで用意します。

☆材料の都合により献立を変更する場合があります。ご了承ください。

★延長保育にはお菓子と飲み物がつきます。



# 2月 予定献立表(幼児)



## ハーモニー保育園

※午前おやつは1・2歳児のみで、麦茶も一緒に提供します。

日付 曜日	昼食	昼食の主な食材			午前のおやつ 午後のおやつ	午後おやつ の主な食材
		血や肉になるもの	カや体温になるもの	体の調子を調えるもの		
1 15 木	ごはん・みそ汁 照焼チキン・カラフルソーテ かぶのツナサラダ	鶏肉 ツナ	米	キャベツ・ニラ 3色ピーマン 玉ねぎ・人参・かぶ	せんべい きなこラスク 牛乳	食パン・きなこ
2 金	豆ごはん・いわしのつみれ汁 わかさぎの唐揚げ・みかん 青菜のおかか和え 	大豆・いわしすり身 魚(わかさぎ)	米	大根・人参・ごぼう・長ねぎ みかん 小松菜・しめじ・人参	せんべい 手作りかぼちゃポーロ 牛乳	かぼちゃ・片栗粉
16 金	ごはん・みそ汁 ブリ大根 ほうれん草の磯和え	魚(ブリ) のり	米・里芋	絹さや 大根・長ねぎ ほうれん草・人参	せんべい じゃがもち 牛乳	片栗粉・じゃがいも
3 17 土	ごはん・みそ汁 豚肉の生姜焼き 切干大根煮	ワカメ 豚肉 油揚げ	米・じゃがいも	玉ねぎ・ニラ 切干大根・人参・椎茸	せんべい キャロット蒸しパン 牛乳	小麦粉・人参
5 19 月	ごはん・みそ汁 鶏肉の治部煮 もやしのゴマ和え	麩 鶏肉 ワカメ	米	なめこ 大根・人参・椎茸 もやし・白菜	せんべい きつねうどん 牛乳	うどん・挽肉・人参 油揚げ・ワカメ
6 20 火	ほうれん草入りナポリタンスパゲティ ミモザサラダ オレンジ	挽肉 卵	スパゲティ	玉ねぎ・マッシュルーム・ほうれん草 ブロッコリー・トマト オレンジ	せんべい あんこロールパン 牛乳	小麦粉・あんこ
7 21 水	ごはん・みそ汁 青菜のそぼろ炒め キャベツの中華サラダ	ワカメ 挽肉	米	切干大根 玉ねぎ・竹の子・小松菜・赤ピーマン キャベツ・もやし・人参	せんべい 手作りクラッカー 牛乳	小麦粉・片栗粉 人参・ゴマ
8 木	ごはん・みそ汁 サワラの塩焼き・かぼちゃのソーテ キンピラごぼう	油揚げ 魚(サワラ)	米	ナス かぼちゃ ごぼう・人参	せんべい バナナ蒸しパン 牛乳	小麦粉・バナナ
22 木 誕生会	いなりごはん・すまし汁 サワラの西京焼き・白菜のゆかり和え いよかん	油揚げ・豆腐 魚(サワラ)	米	小松菜 白菜・しめじ いよかん	せんべい 誕生日ケーキ 牛乳	小麦粉・ホイップ バナナ・みかん
9 23 金	みそラーメン 里芋の香味和え りんご	豚肉	ラーメン 里芋	玉ねぎ・人参・キャベツ・もやし・コーン 水菜・長ねぎ りんご	せんべい わかめおにぎり 牛乳	米・ワカメ
24 土	ポークカレー もやしの中華サラダ グレープフルーツ	豚肉	米・じゃがいも	玉ねぎ・人参 もやし・人参・きゅうり・キクラゲ グレープフルーツ	せんべい ピーチゼリー・せんべい 牛乳	ゼリーの素 せんべい
26 月	カレーピラフ ひじきのサラダ みそ汁・グレープフルーツ	挽肉 鶏肉・ひじき 油揚げ	米 じゃがいも	玉ねぎ・人参・マッシュルーム・グリーンピース きゅうり・人参・キャベツ グレープフルーツ	せんべい オレンジゼリー・せんべい 牛乳	ゼリーの素 せんべい
13 27 火	ごはん・みそ汁 サケのパン粉焼き・キャベツソーテ ポテトサラダ	魚(サケ)	米 じゃがいも	かぼちゃ・長ねぎ キャベツ・人参 玉ねぎ・きゅうり・コーン	せんべい りんごケーキ 牛乳	小麦粉・りんご
14 28 水	ほうとう風うどん レンコンキンピラ オレンジ	鶏肉・油揚げ	うどん	長ねぎ・人参・かぼちゃ・白菜 レンコン・人参 オレンジ	せんべい ゆかりおにぎり 牛乳	米・ゆかり

	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)
1・2歳児	481kcal(475)	17.0g(15.4)
3~5歳児	575kcal(510)	20.4g(19.1)

※カッコ内の数値は、基準値です。

午前おやつはのせんべいは、小丸純せんべい、サラダ味、サラダおかき、あげまる、こめせんべいを日替わりで用意します。

☆材料の都合により献立を変更する場合があります。ご了承ください。

★延長保育にはお菓子と飲み物がつきます。