



2月 予定献立表(離乳)



ハーモニー保育園

日付	離乳後期 9~11ヶ月頃 歯ぐきでつぶせる固さ		完了期 12~18ヶ月頃 歯ぐきでかめる固さ	
	午前食	午後食	昼食	午前おやつ 午後おやつ
1 木	お粥 具だくさんスープ (豚ひき肉・玉ねぎ・人参・じゃがいも) オレンジ	お粥 みそ汁(麩・人参) ツナとじゃがいもの煮物 (ツナ・じゃがいも・玉ねぎ)	カレーピラフ・みそ汁・ひじきとインゲンのサラダ・オレンジ 米・豚ひき肉・玉ねぎ・人参・マッシュルーム・グリーンピース・サラダ油・チキンコンソメ・ カレー粉・ケチャップ・かつおだし・みそ・じゃがいも・油揚げ・ひじき・みりん・しょうゆ・ インゲン・コーン・ツナ・酢・オレンジ	牛乳・せんべい 牛乳・小倉蒸しパン 小麦粉・こしあん
2 金 節分	きなこ粥(きなこ) すまし汁(大根・小松菜) 白身魚とキャベツの煮物 (魚(タラ)・キャベツ・人参)	お粥 スープ(マカロニ・キャベツ) 青菜のそぼろ煮 (鶏挽肉・小松菜・大根)	軟飯・根菜汁・白身魚の唐揚げ・青菜のおかか和え 米・大根・人参・ごぼう・長ネギ・かつおだし・酒・塩・しょうゆ・魚(タラ)・おろし生姜・ 片栗粉・サラダ油・小松菜・キャベツ・しめじ・鰹節	牛乳・せんべい マカロニきなこ マカロニ・きなこ・砂糖
16 金	お粥 みそ汁(麩・かぶ) 白身魚と野菜の煮物 (魚(タラ)・玉ねぎ・人参)	お粥 スープ(マカロニ・人参) 挽肉と大根の煮物 (鶏ひき肉・大根・玉ねぎ)	軟飯・みそ汁・タラの南蛮漬け・かぶのサラダ 米・かつおだし・みそ・麩・なめこ・魚(タラ)・片栗粉・サラダ油・玉ねぎ・人参・砂糖・ 酢・しょうゆ・かぶ・大根・コーン 旬の食材の日	牛乳・せんべい マカロニきなこ マカロニ・きなこ・砂糖
3 17 土	(This row is crossed out with a diagonal line)			
5 19 月	お粥 みそ汁(豆腐・玉ねぎ) 挽肉と野菜の煮物 (鶏ひき肉・大根・人参)	お粥 スープ(白菜・人参) 豆腐とさつまいもの煮物 (豆腐・さつまいも・玉ねぎ)	軟飯・みそ汁・鶏肉の治部煮・白菜のごま和え 米・かつおだし・みそ・豆腐・玉ねぎ・鶏肉・酒・おろし生姜・片栗粉・大根・人参・椎茸・ 砂糖・酒・しょうゆ・白菜・インゲン・ゴマ	牛乳・せんべい 牛乳・スイートポテト さつまいも・バター・砂糖・豆乳
6 火	洋風トマトにゅうめん (そうめん・豚ひき肉・玉ねぎ・人参・ トマト缶) りんご	お粥 みそ汁(じゃがいも) ツナとキャベツの煮物 (ツナ・キャベツ・玉ねぎ・人参)	ミートソースパグティ・コールスローサラダ・りんご スパゲティ・サラダ油・豚ひき肉・玉ねぎ・人参・マッシュルーム・小麦粉・トマト缶・ ケチャップ・ソース・チキンコンソメ・砂糖・塩・きゅうり・キャベツ・コーン・ エッグフリーマヨネーズ・りんご	牛乳・せんべい 牛乳・ワカメおにぎり 米・ワカメ
20 火 誕生会	洋風トマトにゅうめん (そうめん・豚ひき肉・玉ねぎ・人参・ トマト缶) りんご	お粥 みそ汁(じゃがいも) ツナとキャベツの煮物 (ツナ・キャベツ・玉ねぎ・人参)	ミートソースパグティ・コールスローサラダ・りんご スパゲティ・サラダ油・豚ひき肉・玉ねぎ・人参・マッシュルーム・小麦粉・トマト缶・ ケチャップ・ソース・チキンコンソメ・砂糖・塩・きゅうり・キャベツ・コーン・ エッグフリーマヨネーズ・りんご	牛乳・せんべい 牛乳・誕生日ケーキ 小麦粉・ホイップ・バナナ・ 黄桃缶
7 21 水	お粥 みそ汁(麩・ワカメ) 白身魚とかぶちやの煮物 (魚(タラ)・かぼちゃ・人参)	お粥 スープ(かぼちゃ) 挽肉と野菜の煮物 (鶏ひき肉・玉ねぎ・人参)	軟飯・みそ汁・サワラの塩焼き・かぼちゃのソテー・根菜キンピラ 米・かつおだし・みそ・麩・ワカメ・魚(サワラ)・塩・サラダ油・かぼちゃ・レンコン・人参・ 豚肉・砂糖・酒・しょうゆ	牛乳・せんべい 牛乳・おからドーナツ 小麦粉・おから・サラダ油

日付	離乳後期 9～11ヶ月頃 歯ぐきでつぶせる固さ		完了期 12～18ヶ月頃 歯ぐきでかめる固さ	
	午前食	午後食	昼食	午前おやつ 午後おやつ
8 22 木	お粥 みそ汁(小松菜・人参) 花野菜のそぼろ煮 (鶏ひき肉・ブロッコリー・大根)	お粥 スープ(ブロッコリー・大根) 白身魚と青菜の煮物 (魚(タラ)・小松菜・人参)	軟飯・みそ汁・鶏肉のパン粉焼き・花野菜のサラダ 米・かつおだし・みそ・小松菜・油揚げ・鶏肉・塩・パセリ・パン粉・サラダ油・ ブロッコリー・カリフラワー・人参・エッグフリーマヨネーズ	牛乳・せんべい 牛乳・すいとん 豚肉・長ネギ・人参・大根・椎茸・ サラダ油・かつおだし・酒・塩・ しょうゆ・小麦粉
9 金	お粥 具だくさんスープ (豚ひき肉・玉ねぎ・人参・じゃがいも) オレンジ	お粥 みそ汁(じゃがいも・麩) ツナと野菜の煮物 (ツナ・もやし・玉ねぎ・人参)	ポークカレー・もやしとコーンのサラダ・バナナ 米・豚肉・玉ねぎ・人参・じゃがいも・サラダ油・カレールウ・もやし・きゅうり・コーン・ 砂糖・塩・酢・しょうゆ・バナナ	牛乳・せんべい 牛乳・いちごゼリー せんべい ゼリーの素・せんべい
10 24 土	(この日は給食です)			
26 月	お粥 みそ汁(玉ねぎ・麩) 白身魚とじゃがいもの煮物 (魚(タラ)・じゃがいも・人参)	お粥 スープ(じゃがいも・ワカメ) 挽肉と野菜の煮物 (鶏ひき肉・人参・玉ねぎ)	軟飯・みそ汁・プリの漬け焼き・切干大根煮 米・かつおだし・みそ・麩・えのき・魚(ブリ)・長ネギ・ゴマ・おろし生姜・ごま油・ 砂糖・しょうゆ・みりん・切干大根・人参・油揚げ・椎茸・サラダ油・酒・インゲン	牛乳・せんべい 牛乳・バナナスコーン 小麦粉・砂糖・ベーキングパウダー・ 豆乳・サラダ油・バナナ
13 27 火	煮込みうどん (うどん・鶏ひき肉・人参・かぼちゃ・白菜) オレンジ	お粥 みそ汁(かぼちゃ・人参) ツナとブロッコリーの煮物 (ツナ・ブロッコリー・もやし)	ほうとう風うどん・もやしの和え物・オレンジ うどん・鶏肉・長ネギ・かぼちゃ・白菜・油揚げ・みそ・めんつゆ・かつおだし・もやし・ ブロッコリー・人参・コーン・砂糖・しょうゆ・オレンジ	牛乳・せんべい 牛乳・ツナおにぎり 米・ツナ・しょうゆ・かつおだし
14 28 水	お粥 みそ汁(ほうれん草・玉ねぎ) 里芋のそぼろ煮 (豚ひき肉・里芋・人参)	お粥 スープ(里芋・人参) 白身魚と大根の煮物 (魚(タラ)・大根・ほうれん草)	軟飯・みそ汁・豚肉の生姜焼き・ぐる煮 米・かつおだし・みそ・ほうれん草・長ネギ・豚肉・玉ねぎ・ニラ・サラダ油・おろし生姜・ 砂糖・酒・しょうゆ・大根・生揚げ・里芋・人参・ごぼう・インゲン	牛乳・せんべい 牛乳・セサミクッキー 小麦粉・砂糖・サラダ油・ゴマ
15 29 木	お粥 みそ汁(ナス) 挽肉とキャベツの煮物 (鶏ひき肉・キャベツ・玉ねぎ)	お粥 スープ(キャベツ・玉ねぎ) ツナと野菜の煮物 (ツナ・ナス・人参)	軟飯・みそ汁・照り焼きチキン・キャベツのしょうゆマヨ和え 米・かつおだし・みそ・ナス・玉ねぎ・鶏肉・みりん・しょうゆ・サラダ油・キャベツ・しめじ・ 人参・エッグフリーマヨネーズ	牛乳・せんべい 15日)フルーツ餃子 バナナ・りんご・砂糖・ 餃子の皮・サラダ油 29日)さつまいも餃子 さつまいも・砂糖・ 餃子の皮・サラダ油

★太枠で囲まれている16日(金)は、旬の食材の日です。裏面の給食だよりに記載している食材を使用しています。

☆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。

高知県郷土料理の日



2月 予定献立表(幼児)



ハーモニイ保育園

※午前おやつは1・2歳児のみです。

日付 曜日	昼食	昼食の食材				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	かや体温になるもの	体の調子を整えるもの	調味料他		
1 木	カレーピラフ ひじきとインゲンのサラダ みそ汁・オレンジ	豚ひき肉・油揚げ・ひじき・ツナ	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・インゲン・コーン・オレンジ	サラダ油・チキンコンソメ・カレー粉・ケチャップ・かつおだし・みそ・みりん・しょうゆ・酢	せんべい・牛乳 牛乳 小倉蒸しパン	小麦粉・こしあん
2 金 節分	ごはん・いわしのつみれ汁 白身魚の唐揚げ 青菜のおかか和え	鯛のすり身・魚(タラ)・鯉節	米 	大根・人参・ごぼう・長ネギ・おろし生姜・小松菜・キャベツ・しめじ	しょうゆ・かつおだし・酒・塩・片栗粉・サラダ油	せんべい・牛乳 牛乳 マカロニきなこ	マカロニ・きなこ・砂糖
16 金	ごはん・みそ汁 タラの南蛮漬け かぶのサラダ	魚(タラ)	米・麩	なめこ・玉ねぎ・人参・かぶ・大根・コーン	かつおだし・みそ・片栗粉・サラダ油・砂糖・酢・しょうゆ	せんべい・牛乳 牛乳 マカロニきなこ	マカロニ・きなこ・砂糖
3 17 土	わかめうどん オレンジ	油揚げ・ワカメ	うどん	玉ねぎ・人参・ほうれん草・オレンジ	かつお・昆布だし汁・しょうゆ・みりん・塩	せんべい・麦茶 麦茶 せんべい・クラッカー	せんべい・クラッカー
5 19 月	ごはん・みそ汁 鶏肉の治部煮 白菜のごま和え	豆腐・鶏肉	米	玉ねぎ・大根・人参・椎茸・おろし生姜・白菜・インゲン	かつおだし・みそ・酒・片栗粉・砂糖・しょうゆ・ゴマ	せんべい・牛乳 牛乳 スイートポテト	さつまいも・バター・砂糖・豆乳
6 火	ミートソーススパゲティ コールスローサラダ りんご	豚ひき肉	スパゲティ	玉ねぎ・マッシュルーム・人参・トマト缶・きゅうり・キャベツ・コーン・りんご	サラダ油・小麦粉・砂糖・ケチャップ・ソース・チキンコンソメ・塩・エッグフリーマヨネーズ	せんべい・牛乳 牛乳 ワカメおにぎり	米・ワカメ
20 火 誕生会	ミートソーススパゲティ コールスローサラダ りんご	豚ひき肉	スパゲティ	玉ねぎ・マッシュルーム・人参・トマト缶・きゅうり・キャベツ・コーン・りんご	サラダ油・小麦粉・砂糖・ケチャップ・ソース・チキンコンソメ・塩・エッグフリーマヨネーズ	せんべい・牛乳 牛乳 誕生日ケーキ	小麦粉・ホイップ・バナナ・黄桃缶
7 21 水	ごはん・みそ汁 サワラの塩焼き・かぼちゃソテー 根菜キンピラ	魚(サワラ)・ワカメ・豚肉	米・麩	かぼちゃ・レンコン・人参	かつおだし・みそ・塩・サラダ油・砂糖・酒・しょうゆ	せんべい・牛乳 牛乳 おからドーナツ	小麦粉・おから・サラダ油
8 22 木	ごはん・みそ汁 鶏肉のパン粉焼き 花野菜のサラダ	油揚げ・鶏肉	米	小松菜・玉ねぎ・パセリ・プロッコリー・人参・カリフラワー	かつおだし・みそ・塩・パン粉・サラダ油・エッグフリーマヨネーズ	せんべい・牛乳 牛乳 すいとん	豚肉・長ネギ・人参・大根・椎茸・サラダ油・かつおだし・酒・塩・しょうゆ・小麦粉
9 金	ポークカレー もやしとコーンのサラダ バナナ	豚肉	米・じゃがいも	玉ねぎ・人参・もやし・きゅうり・コーン・バナナ	サラダ油・カレールウ・砂糖・塩・酢・しょうゆ	せんべい・牛乳 牛乳 いちごゼリー&せんべい	ゼリーの素・せんべい
10 24 土	スープスパゲティ フルーツカクテル	あさり水煮缶	スパゲティ	玉ねぎ・赤ピーマン・しめじ・小松菜・にんにく・もも缶(白桃)・パイン缶・みかん缶	油・洋風だしの素・塩・こしょう	せんべい・麦茶 麦茶 せんべい・クラッカー	せんべい・クラッカー
26 月	ごはん・みそ汁 ブリの漬け焼き 切干大根煮	魚(ブリ)・油揚げ	米・麩	えのき・長ネギ・おろし生姜・切干大根・人参・椎茸・インゲン	かつおだし・みそ・ゴマ・ごま油・砂糖・しょうゆ・みりん・サラダ油・酒	せんべい・牛乳 牛乳 バナナスコーン	小麦粉・砂糖・ベーキングパウダー・豆乳・サラダ油・バナナ
13 27 火	ほうとう風うどん もやしの和え物 オレンジ	鶏肉・油揚げ	うどん	長ネギ・かぼちゃ・白菜・もやし・プロッコリー・人参・コーン・オレンジ	みそ・めんつゆ・かつおだし・砂糖・しょうゆ	せんべい・牛乳 牛乳 ツナおにぎり	米・ツナ・しょうゆ・かつおだし
14 28 水	ごはん・みそ汁 豚肉の生姜焼き ぐる煮	豚肉・生揚げ	米・里芋	ほうれん草・長ネギ・玉ねぎ・ニラ・おろし生姜・大根・人参・ごぼう・インゲン	かつおだし・みそ・サラダ油・砂糖・酒・しょうゆ	せんべい・牛乳 牛乳 セサミクッキー	小麦粉・砂糖・サラダ油・ゴマ
15 29 木	ごはん・みそ汁 照り焼きチキン キャベツのしょうゆマヨ和え	鶏肉	米	ナス・玉ねぎ・キャベツ・しめじ・人参	かつおだし・みそ・みりん・しょうゆ・サラダ油・エッグフリーマヨネーズ・しょうゆ	せんべい・牛乳 牛乳	15日)バナナ・りんご・砂糖・餃子の皮・サラダ油 29日)さつまいも・砂糖・餃子の皮・サラダ油

★太枠で囲まれている16日(金)は、旬の食材の日です。裏面の給食だよりに記載している食材を使用しています。

	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)
1・2歳児	466kcal(463)	17.5g(15.0)
3～5歳児	582kcal(574)	22.0g(21.5)

※カッコ内の数値は、基準値です。

午前おやつは、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。