

2月の献立



令和5年 むつみ保育園

日	こんだて	おやつ	(あか)血や肉をつくる	(きいろ)熱や力になる	(みどり)体の調子を整える
1日(水)	玄米ご飯 キンメダイの揚げおろし煮 いんげん炒め 人参しりしり おつゆ麩のみそ汁 果物	牛乳 くずもち	金目鯛 卵 みそ 牛乳 きな粉	米 玄米 片栗粉 油 砂糖 おつゆ麩 黒糖 くず粉	いんげん 生姜 人参 玉ねぎ にら 白菜 大根の葉 果物
2日(木)	もずく丼 キャベツのごまあえ イナムルチ汁 果物	牛乳 サーターアンダギー	もずく 豚ミンチ 卵 ちくわ 豚肉 かまぼこ みそ 牛乳	米 押麦 砂糖 片栗粉 ごま 糸こんにやく 小麦粉 油	生姜 ピーマン パプリカ キャベツ ブロッコリー 椎茸 大根 ねぎ 果物
3日(金)	ドライカレー ブロッコリーサラダ わかめのスープ フルーツヨーグルト	牛乳 セサミクッキー	合挽ミンチ 豚レバー 大豆 チーズ わかめ 卵 ヨーグルト 牛乳	米 押麦 カレー粉 油 ごまドレッシング ごま 砂糖 小麦粉 バター	人参 玉ねぎ ピーマン にんにく マッシュルーム レーズン ブロッコリー カリフラワー パプリカ えのき 長ネギ 果物缶
4日(土)	麻婆丼 ナムル コーンスープ 杏仁フルーツ	牛乳 ポテトフライ	豆腐 豚ミンチ みそ ちくわ 牛乳	米 ごま油 砂糖 片栗粉 ごま 杏仁豆腐 ポテトフライ	椎茸 人参 玉ねぎ たけのこ にら にんにく 生姜 もやし きゅうり パプリカ コーン ほうれん草 果物缶
6日(月)	黒米ご飯 さばのみそ煮 オクラのおかか和え 大根の煮物 そうめん汁 果物	牛乳 ピザトースト	さば みそ 鶏肉 大豆 糸かつお ウインナー チーズ 牛乳	米 黒米 砂糖 油 そうめん 食パン バター	生姜 オクラ 大根 人参 椎茸 いんげん ねぎ 玉ねぎ ピーマン 果物
7日(火)	麦ご飯 鶏肉のさっぱり煮 茹でブロッコリー きんぴらごぼう かぼちゃのみそ汁 果物缶	牛乳 小倉スコーン	鶏肉 みそ 卵 豆乳 牛乳	米 押麦 砂糖 マヨネーズ ごま油 ごま 小麦粉 バター 小豆	生姜 にんにく ブロッコリー ごぼう 人参 いんげん 南瓜 玉ねぎ 豆苗 果物缶
8日(水)	玄米ご飯 魚のコーンマヨ焼き いんげんソテー ひじきのごま和え 豆乳入りさつま汁 果物	牛乳 オニオンブレッド	白身魚 チーズ ひじき ツナ 油揚げ 豆乳 みそ 牛乳 卵 ハム	米 玄米 小麦粉 油 バター マヨネーズ 砂糖 ごま さつまいも ケーキミックス	コーン いんげん 切干大根 人参 きゅうり 大根 ねぎ 玉ねぎ 果物
9日(木)	お弁当会	牛乳 チーズいもち	チーズ 牛乳	片栗粉 マヨネーズ じゃが芋 油	
10日(金)	麦ご飯 白身魚のケチャップあん 茹でブロッコリー パパイヤイリチー 豚汁 果物	牛乳 黒糖アガラサー	白身魚 ツナ 豚肉 豚レバー みそ 豆乳 牛乳	米 押麦 片栗粉 油 小麦粉 黒糖	生姜 ブロッコリー パパイア 人参 にら ごぼう 大根 長ネギ 果物 レーズン
11日(土)	建国記念日(公休日)				
13日(月)	あわご飯 チンジャオロース 野菜春巻き 豆腐の中華スープ 果物	牛乳 スイートポテト	豚肉 豆腐 生クリーム 牛乳	米 もちきび 片栗粉 じゃが芋 油 砂糖 ごま油 春巻 さつまいも バター	人参 ピーマン 大根の葉 コーン 果物
14日(火)	タコライス ハートのコロッケ パンプキンスープ フルーツヨーグルト	牛乳 チョコバナナ	合挽ミンチ チーズ 豆乳 ヨーグルト 牛乳	米 押麦 砂糖 カレー粉 コロッケ チョコレートソース	玉ねぎ 人参 にんにく レタス トマト 南瓜 果物 果物缶
15日(水)	しそご飯 ささみのピカタ 青菜おかか和え ケービーリチー 厚揚げのみそ汁 笑顔のフルーツ	牛乳 チヂミ	ささみ 卵 糸かつお 昆布 豚肉 厚揚げ みそ 牛乳	米 小麦粉 油 糸こんにやく 片栗粉 ごま油 砂糖	小松菜 にんにく 切干大根 人参 かぶ ねぎ 果物 玉ねぎ にら
16日(木)	お弁当会	牛乳 きなこクリームサン ド	牛乳 きな粉	砂糖 食パン バター	
17日(金)	沖縄そば 納豆和え さつまいものごま煮 果物	牛乳 野菜いなり	三枚肉 かまぼこ 納豆 のり 油揚げ 牛乳	沖縄そば 砂糖 さつまいも ごま 米	ねぎ 白菜 きゅうり 人参 ほうれん草 果物
18日(土)	チャーハン 春雨の中華和え 牛肉スープ 果物	牛乳 じゃが芋のおやき	ウインナー ささみ 牛肉 牛乳 ツナ 青のり	米 油 春雨 ごま油 砂糖 ごま じゃが芋 片栗粉	人参 玉ねぎ ピーマン きゅうり パプリカ 大根 コーン えのき ねぎ 生姜 にんにく 果物
20日(月)	たけのこご飯 魚のポテト焼き カリカリきゅうり キャベツのみそ汁 果物	牛乳 おからマドレーヌ	鶏肉 油揚げ 銀だら 牛乳 青さのり みそ 卵 おから 牛乳	米 押麦 砂糖 じゃが芋 バター ごま油 ごま 小麦粉	たけのこ 人参 ねぎ きゅうり 玉ねぎ キャベツ 大根の葉 果物 レーズン
21日(火)	枝豆ご飯 豆腐の松風焼き 野菜のごま和え 大根のすまし汁 果物	牛乳 かきあげ	枝豆 豆腐 豚ミンチ みそ もずく 卵 牛乳 フィッシュソーセージ	米 パン粉 砂糖 ごま 小麦粉 油	長ねぎ 人参 白菜 きゅうり 小松菜 パプリカ 大根 椎茸 ねぎ 南瓜 玉ねぎ 果物
22日(水)	ハヤシライス スパゲッティサラダ オクラのスープ 果物	牛乳 豆腐スコーン	牛肉 卵 ツナ 豚肉 豆腐 牛乳	米 押麦 油 小麦粉 サラスパ マヨネーズ 砂糖 ケーキミックス バター チョコ	玉ねぎ 人参 にんにく セロリ グリーンピース マッシュルーム パプリカ きゅうり オクラ えのき 果物
23日(木)	天皇誕生日(公休日)				
24日(金)	☆お誕生会☆ カレーピラフ 鶏のから揚げ 野菜サラダ クリームスープ 果物	ジュース お誕生日ケーキ	豚肉 鶏肉 卵 ツナ ウインナー 牛乳	米 油 カレー粉 バター 小麦粉 片栗粉 砂糖 じゃが芋 ごま ケーキ	玉ねぎ 人参 ピーマン にんにく レタス ブロッコリー パプリカ コーン 果物
25日(土)	ビビンバ丼 ブロッコリーの和え物 ゆし豆腐 果物	牛乳 黒糖芋かりんとう	豚肉 みそ ツナ ゆし豆腐 牛乳	米 押麦 砂糖 ごま油 ごま さつま芋 粉黒糖	もやし 人参 小松菜 にんにく 生姜 ブロッコリー コーン きゅうり ねぎ 果物
27日(月)	あわご飯 豚肉の生姜焼き キャベツの梅和え 筑前煮 じゃが芋のみそ汁 果物	牛乳 ココアショートブレ ッド	豚肉 鶏肉 わかめ みそ 牛乳	米 もちきび 片栗粉 油 砂糖 じゃが芋 小麦粉 バター ココア	玉ねぎ 生姜 キャベツ 大根 人参 椎茸 いんげん しめじ 果物
28日(火)	スパゲティー・ナポリタン ごぼうサラダ 青菜のスープ 果物	牛乳 青菜とツナの おにぎり	ウインナー ささみ ひじき 枝豆 ツナ 牛乳	スパゲティー バター 砂糖 マヨネーズ ごま 米	玉ねぎ 人参 ピーマン ごぼう チンゲン菜 コーン えのき パセリ 果物 からし菜



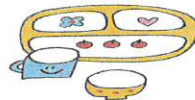
※行事、材料の都合などにより、献立が変更になる場合がありますのでご了承ください。
※アレルギー対応は医師の診断書に基づき実施しております。





2月の離乳食献立表

令和5年 むつみ保育園



月齢	初期			後期			月齢	初期			中期			後期				
	6ヶ月頃(開始後一ヶ月間)			7・8ヶ月				9・10・11ヶ月			6ヶ月頃(開始後一ヶ月間)			7・8ヶ月			9・10・11ヶ月	
固さの目安	トロトロ ⇒ ベタベタ			舌でつぶせる固さ			歯ぐきでつぶせる固さ			トロトロ ⇒ ベタベタ			舌でつぶせる固さ			歯ぐきでつぶせる固さ		
	ヨーグルト状			絹ごし豆腐位(つぶつぶ)			バナナ位(荒みじん切り)			ヨーグルト状			絹ごし豆腐位(つぶつぶ)			バナナ位(荒みじん切り)		
1	10倍粥 人参と南瓜ペースト すまし汁	7倍粥 魚といんげんのつぶし煮 人参と南瓜のつぶし煮 白菜のすまし汁 果物	全粥 魚といんげんの柔らか煮 人参と南瓜の柔らか煮 白菜のみそ汁 果物	17	10倍粥 さつまいぼペースト すまし汁	7倍粥 ささみと納豆のつぶし煮 白菜ときゅうりのつぶし煮 さつまいぼのすまし汁 果物	全粥 ささみと納豆の柔らか煮 白菜ときゅうりの柔らか煮 さつまいぼのすまし汁 果物											
水	(主な材料)米 白身魚 いんげん 人参 南瓜 白菜 果物						金	(主な材料)米 ささみ 納豆 白菜 きゅうり さつまいぼ 果物										
2	10倍粥 キャベツペースト すまし汁	7倍粥 ささみとキャベツのつぶし煮 大根と人参のつぶし煮 もずくのすまし汁 果物	全粥 ささみとキャベツの柔らか煮 大根と人参の柔らか煮 もずくのすまし汁 果物	18	10倍粥 野菜ペースト すまし汁	野菜丼 南瓜のつぶし煮 きゅうりのすまし汁 果物	野菜丼 南瓜の柔らか煮 きゅうりのすまし汁 果物											
木	(主な材料)米 ささみ キャベツ 大根 人参 もずく 果物						土	(主な材料)米 ささみ 人参 玉ねぎ 小松菜 南瓜 きゅうり 果物										
3	10倍粥 野菜ペースト すまし汁	野菜丼 ブロッコリーのつぶし煮 わかめのすまし汁 果物	野菜丼 ブロッコリーの柔らか煮 わかめのすまし汁 果物	20	10倍粥 じゃが芋と玉ねぎペースト すまし汁	7倍粥 鮭と玉ねぎのつぶし煮 じゃが芋のつぶし煮 キャベツのすまし汁 果物	全粥 鮭と玉ねぎの柔らか煮 じゃが芋の柔らか煮 キャベツのすまし汁 果物											
金	(主な材料)米 鶏ミンチ 人参 玉ねぎ 小松菜 ブロッコリー カリフラワー わかめ 果物						月	(主な材料)米 鮭 玉ねぎ じゃが芋 青さのり キャベツ 果物										
4	10倍粥 きゅうりと玉ねぎペースト すまし汁	7倍粥 豆腐と人参のつぶし煮 青菜と玉ねぎのつぶし煮 きゅうりのすまし汁 果物	全粥 豆腐と人参の柔らか煮 青菜と玉ねぎの柔らか煮 きゅうりのすまし汁 果物	21	10倍粥 豆腐ペースト すまし汁	7倍粥 豆腐と人参のつぶし煮 白菜となすのつぶし煮 大根のすまし汁 果物	全粥 豆腐と人参の柔らか煮 白菜となすの柔らか煮 大根のすまし汁 果物											
土	(主な材料)米 豆腐 人参 ほうれん草 玉ねぎ きゅうり 果物						火	(主な材料)米 豆腐 人参 白菜 なす 大根 果物										
6	10倍粥 大根と人参ペースト すまし汁	7倍粥 白身魚の青菜あんかけ 大根と人参のつぶし煮 オクラのすまし汁 果物	全粥 白身魚の青菜あんかけ 大根と人参の柔らか煮 オクラのすまし汁 果物	22	10倍粥 冬瓜のどろろ煮 すまし汁	7倍粥 ツナとオクラのつぶし煮 人参と玉ねぎのつぶし煮 冬瓜のすまし汁 果物	全粥 ツナとオクラの柔らか煮 人参と玉ねぎの柔らか煮 冬瓜のすまし汁 果物											
月	(主な材料)米 白身魚 ほうれん草 大根 人参 オクラ 果物						水	(主な材料)米 ツナ オクラ 人参 玉ねぎ 冬瓜 果物										
7	10倍粥 南瓜ペースト すまし汁	7倍粥 ブロッコリーのそぼろ煮 人参と玉ねぎのつぶし煮 南瓜のすまし汁 果物	全粥 ブロッコリーのそぼろ煮 人参と玉ねぎの柔らか煮 南瓜のすまし汁 果物	23	天皇誕生日(公休日)													
火	(主な材料)米 鶏ミンチ ブロッコリー 人参 玉ねぎ 南瓜 果物						木	(主な材料)米 鶏レバー 人参 じゃが芋 青さのり 白菜 果物										
8	10倍粥 さつまいぼペースト すまし汁	7倍粥 白身魚といんげんつぶし煮 大根ときゅうりつぶし煮 豆乳さつまいぼ汁 果物	全粥 白身魚といんげんの柔らか煮 大根ときゅうりの柔らか煮 豆乳さつまいぼ汁 果物	24	10倍粥 じゃが芋ペースト すまし汁	7倍粥 鶏レバーと人参のつぶし煮 じゃが芋のつぶし煮 白菜のすまし汁 果物	全粥 鶏レバーと人参の柔らか煮 じゃが芋の柔らか煮 白菜のみそ汁 果物											
水	(主な材料)米 白身魚 いんげん 大根 きゅうり さつまいぼ 豆乳 果物						金	(主な材料)米 鶏レバー 人参 じゃが芋 青さのり 白菜 果物										
9	お弁当会			25	10倍粥 ゆし豆腐 すまし汁	7倍粥 しらすと南瓜のつぶし煮 きゅうりと人参のつぶし煮 ゆし豆腐 果物	全粥 しらすと南瓜の柔らか煮 きゅうりと人参の柔らか煮 ゆし豆腐 果物											
木	(主な材料)米 豆腐 鶏ミンチ 人参 玉ねぎ あおさ 果物						土	(主な材料)米 鶏レバー 人参 じゃが芋 白菜 果物										
10	10倍粥 じゃが芋ペースト すまし汁	7倍粥 鮭とオクラのつぶし煮 ブロッコリー大根つぶし煮 じゃが芋のすまし汁 果物	全粥 鮭とオクラの柔らか煮 ブロッコリー大根の柔らか煮 じゃが芋のみそ汁 果物	27	10倍粥 大根と人参ペースト すまし汁	7倍粥 ささみとキャベツのつぶし煮 大根と人参のつぶし煮 じゃが芋のすまし汁 果物	全粥 ささみとキャベツの柔らか煮 大根と人参の柔らか煮 じゃが芋のみそ汁 果物											
金	(主な材料)米 鮭 オクラ ブロッコリー 大根 じゃが芋 果物						月	(主な材料)米 ささみ キャベツ 大根 人参 じゃが芋 果物										
11	建国記念の日(公休日)						28	10倍粥 さつまいぼペースト すまし汁	7倍粥 豆腐とトマトのつぶし煮 青菜と玉ねぎのつぶし煮 さつまいぼのすまし汁 果物	全粥 豆腐とトマトの柔らか煮 青菜と玉ねぎの柔らか煮 さつまいぼのすまし汁 果物								
土	(主な材料)米 豆腐 鶏ミンチ 人参 玉ねぎ あおさ 果物						火	(主な材料)米 豆腐 トマト 小松菜 玉ねぎ さつまいぼ 果物										
13	10倍粥 人参と玉ねぎペースト すまし汁	7倍粥 豆腐のそぼろ煮 人参と玉ねぎのつぶし煮 アーサ汁 果物	全粥 豆腐のそぼろ煮 人参と玉ねぎの柔らか煮 アーサ汁 果物	月	(主な材料)米 豆腐 鶏ミンチ 人参 玉ねぎ あおさ 果物													
14	10倍粥 南瓜ペースト すまし汁	7倍粥 魚のクリーム煮 青菜と人参のつぶし煮 南瓜のすまし汁 果物	全粥 魚のクリーム煮 青菜と人参の柔らか煮 南瓜のすまし汁 果物	15	10倍粥 豆腐ペースト すまし汁	7倍粥 ささみとトマトのつぶし煮 さつまいぼのつぶし煮 豆腐のすまし汁 果物	全粥 ささみとトマトの柔らか煮 さつまいぼの柔らか煮 豆腐のみそ汁 果物											
火	(主な材料)米 白身魚 玉ねぎ ほうれん草 人参 南瓜 果物						水	(主な材料)米 ささみ トマト さつまいぼ 豆腐 果物										
16	お弁当会			木	(主な材料)米 ささみ キャベツ 大根 人参 じゃが芋 果物													

*都合により献立が変更になる場合がありますのでご了承下さい。

※ 厚生労働省『授乳・離乳の支援ガイド』に沿って離乳食を進めます。
 ※ 献立は月齢ごとの目安です。使用食品、調理形態、分量など、個人差を考慮しながら進めます。
 ※ 離乳の完了は1歳から1歳6ヶ月です。進み具合をみながら、幼児食へ移行していきます。

楽しく食べる環境作り

咀しゃく力UPには運動も大切!

柔らかい物が増える傾向にある現代の食事。「丸飲み」や「噛まずに出してしまう」といった嚼みも乳児期に多く聞かれます。食べ物を噛む力=咀しゃく力の発達には、寝返り、はいはい、あんよなど、全身を大きく動かす運動が関係しています。離乳食が始まったら、せひ担当の保育者にご相談いただき、赤ちゃんの運動機能の発達を家庭と園とで確認しながら進めていきましょう。

食事は落ち着いた雰囲気で、安心できる大人といっしょに、焦らずゆったりとした気持ちで進めることが大切です。大人が「食べさせる」のではなく、赤ちゃんが「自分で食べたい」と感じる。そしてそのとき口に入ったものが、適切な形・硬さ・味・温度であれば、赤ちゃんは自然と口を動かします。やさしいことばかけと、あたたかいまなざしも欠かせません。

食育だより

2月は節分がありますが、節分には季節を分けるという意味があります。
 季節の変わり目には体調を崩しやすいので、気をつけるという意味もあります。
 毎日の食事では栄養のあるものを食べて寒さを乗り切りましょう。



食事のマナーは身についていますか？

3歳ぐらいになると、周りのみんなと会話をしながら楽しく食べることができるようになります。
 人とコミュニケーションを図るには、マナーやルールが大切です。食事の基本的なマナーを教えるには、まず環境を整えることから始めましょう。
 そして、子どもが食べる様子を見守りながら、マナーを伝えるようにしましょう。うまくできていない場合は、お手本を見せましょう。

食事の環境を整える

- 食事の前に手を洗うよう促す。
- 配膳や後片づけの手伝いをしてもらう。
- テレビを消して食事をする。
- 「いただきます」「ごちそうさま」を、大人が大きな声で言う。
- 誰かと一緒に食べるようにする。
- 食卓を清潔にする。



子どもの様子をチェックする

- 「いただきます」や「ごちそうさま」が言えているか。
- 正しい姿勢で食べているか。
- お茶碗やお椀を上手に持っているか。
- 正しい持ち方ではしを使っているか。
- 食器を大切に扱っているか。
- 口を閉じてモグモグと食べているか。
- 食べ物をポロポロこぼしていないか。
- 好き嫌いなく、残さず食べているか。



旬の食材

みかん、りんご、ブロッコリー、いちご、わかめ、だいこん

丈夫な体をつくる食べ物

病気から子どもの体を守るために、食生活で免疫力を高めましょう。朝は、味噌汁や納豆などの発酵食品を含むメニューで酵素を摂りましょう。毎日の食事には、卵、魚、肉、大豆製品などのたんぱく質を多く含む食品をバランスよく選びましょう。また、野菜や果物からビタミンの摂取を忘れずに。冬の時期は、1日に1個、みかんを食べることで手軽にビタミンCを摂ることができます。

食事の正しい姿勢って？

正しい姿勢で食事ができるように、食事環境を見直してみましょう。テーブルやイスの高さが合っていないと足をブラブラしてしまうなど、食事に集中できません。足の下に台を置くなどして、ふらつかないようにします。また、子どもの視界におもちゃなど気になるものが入らないように片づけることも大切です。

テーブルは手のひじから下が自由に動かせる高さ
 背中がくっつかないようにクッションなどを入れても
 イスの高さは足の裏が床にしっかりとつく位置に