

2022年

2月 給食献立表

日曜	昼食	おやつ	赤:血や肉になる	黄:熱や力となる	緑:調子をととのえる	その他
1	火 麦ごはん みそ汁(かぼちゃ) 高野豆腐の卵とじ レモン酢和え(しらす干し)	牛乳(未満児) いちご30g(未満児) スキムミルク チーズケーキ	牛乳・鶏ひき肉・鶏卵・ 高野豆腐・しらす干し・ 脱脂粉乳・クリームチーズ	精白米・麦・植物油・三 温糖・無塩バター・ホットケ ーキミックス	いちご・かぼちゃ・たまね ぎ・青ねぎ・はくさい・に んじん・乾しいたけ・冷凍 グリビース・きゅうり・みか ん缶・レモン(汁使用)・レ モン果汁	煮干しだし・米みそ・麦 みそ・食塩・みりん・濃 口しょうゆ・食塩(塩も み用)・食酢
2	水 麦ごはん 肉豆腐 小松菜とひじきの和え物	牛乳(未満児) オレンジ50g(未満児) スキムミルク 米粉のにんじんおやき	牛乳・牛肉・厚揚げ・ひ じき・脱脂粉乳・豆乳・ 粉寒天	精白米・麦・三温糖・植 物油・すりごま・ごま 油・ゲフェュー糖・水あめ・ 米粉	りんご・たまねぎ・青ねぎ・ こまつな・ホルコン缶・にん じん・干しぶどう	濃口しょうゆ・清酒・み りん・ペーキングパウダー・パ ンエッセンス
3	木 大豆ごはん 魚の揚げ煮 レタス(12g) 具だくさんみそ汁	牛乳(未満児) ウエハース7g(未満児) 飲むヨーグルト クッキー	牛乳・ゆでだいたいず・いわ し・白身魚・油揚げ・ドリ ンヨーグルト・鶏卵	ウエハース・精白米・麦・片栗 粉・揚げ油・三温糖・小 麦粉・バター	にんじん・しょうが・レタ ス・キャベツ・たまねぎ・もやし ・青ねぎ	清酒・みりん・濃口し ょうゆ・煮干しだし・米 みそ・麦みそ
4	金 ロールパン ポークソテー きのこ豆乳のコンスープ	牛乳(未満児) せんべい7g(未満児) スキムミルク 焼きいも	牛乳・豚肉・調整豆乳・ 脱脂粉乳	せんべい・ロールパン・植物 油・ビーフジャーの素・三温 糖・さつまいも	トマト・じゃがいも・たまねぎ・しめ じ・クリームコーン缶・ホルコン缶・ エリンギ・えのきたけ・にんじ ん・パセリ	食塩・白ワイン・トマトケ チャップ・鳥がらだし
5	土 ツナのトマトスパゲティ バナナ(75g)	牛乳(未満児) バナナ(缶)30g(未満児) 牛乳 かりんとう	牛乳・まぐろ油漬缶・あ さり水煮缶	スパゲティ・植物油・かりん とう	バナナ・トマト缶・たまねぎ・に んじん・トマト缶・しめじ・ ピーマン・バナナ	食塩・白ワイン・濃口し ょうゆ
7	月 麦ごはん 清汁(生しいたけ・白玉ふ) 魚のごまみそ焼き トマト(32g) 五目きんぴら	牛乳(未満児) チーズ10g(未満児) スキムミルク フルーツサンド	牛乳・プロセッサー・白身 魚・豚肉・高野豆腐・脱 脂粉乳	精白米・麦・白玉ふ・す りごま・植物油・三温 糖・ロールパン・生クリーム(植 物性)	生しいたけ・青ねぎ・トマト ・にんじん・ごぼう・切干だ いこん・すじなししいんげ ん・バナナ・もも缶	煮干しだし・食塩・濃口 しょうゆ・みりん・米 みそ
8	火 麦ごはん カレー煮 じゃこサラダ	牛乳(未満児) りんご40g(未満児) 豆乳 いちご牛乳寒天	牛乳・牛肉・脱脂粉乳・ しらす干し・調整豆乳・ 粉寒天	精白米・麦・じゃがい も・植物油・カレー粉・三温 糖・ごま油	りんご・たまねぎ・にんじ ん・ホルコン缶・冷凍グリビ ース・キャベツ・きゅうり・いち ご	食塩・カレー粉・トマトケ チャップ・濃口しょうゆ・鳥が らだし・食塩(塩もみ 用)・食酢
9	水 麦ごはん 鮭とほうれんそうのオムレツ炒め 清汁(豆腐)	牛乳(未満児) キウイフルーツ50g(未満児) スキムミルク マラーカオ(中国風蒸しパン)	牛乳・鮭・木綿豆腐・塩 わかめ・脱脂粉乳・鶏 卵・コンデンスミルク	精白米・麦・植物油・三 温糖・小麦粉・黒砂糖	卵・ほうれんそう・たまねぎ・ほう れんそう・もやし・にんじ ん・にんにく・えのきたけ	食塩・清酒・オムレツ・ 濃口しょうゆ・かつお昆 布だし・ペーキングパウダー・ 重曹
10	木 麦ごはん ローストチキン ゆでブロッコリー(25g) かぼちゃスープ	牛乳(未満児) バナナ75g(未満児) スキムミルク 小松菜とブレンのマフィン	牛乳・鶏肉・ベーコン・脱脂 粉乳・豆乳	精白米・麦・植物油・バ ター・小麦粉・ホットケ ーキミックス・三温糖	バナナ・ブロッコリー・かぼちゃ・ たまねぎ・にんじん・パセ リ・干しブレン・こまつな	食塩・濃口しょうゆ・白 ワイン・鳥がらだし
12	土 きつねうどん ヨーグルト(固形)	牛乳(未満児) ウエハース7g(未満児) 牛乳 りんご(50g) 丸ぼうろ	牛乳・鶏卵・油揚げ・加 糖ヨーグルト	ウエハース・干しうどん・三温 糖・丸ぼうろ	ほうれんそう・にんじん・ りんご	清酒・濃口しょうゆ・か つお昆布だし・食塩・み りん
14	月 麦ごはん 魚のパン粉焼き いんげんのソテー 野菜スープ	牛乳(未満児) せんべい7g(未満児) 豆乳 ココアホットケーキ	牛乳・白身魚・鶏卵・粉 チーズ・鶏肉・調整豆乳・ 脱脂粉乳	せんべい・精白米・麦・ パン粉・マカリン・植物油・ じゃがいも・小麦粉・三 温糖・無塩バター	パセリ・さやいんげん・たま ねぎ・にんじん・チンゲンサイ	食塩・白ワイン・鳥がらだ し・ビュココア・ペーキングパウ ダー
15	火 麦ごはん みそ汁(かぼちゃ) 高野豆腐の卵とじ レモン酢和え(しらす干し)	牛乳(未満児) いちご30g(未満児) スキムミルク チーズケーキ	牛乳・鶏ひき肉・鶏卵・ 高野豆腐・しらす干し・ 脱脂粉乳・クリームチーズ	精白米・麦・植物油・三 温糖・無塩バター・ホットケ ーキミックス	いちご・かぼちゃ・たまね ぎ・青ねぎ・はくさい・に んじん・乾しいたけ・冷凍 グリビース・きゅうり・みか ん缶・レモン(汁使用)・レ モン果汁	煮干しだし・米みそ・麦 みそ・食塩・みりん・濃 口しょうゆ・食塩(塩も み用)・食酢
16	水 恵方巻き 魚の塩焼き サラダ菜 清汁	牛乳(未満児) バナナ75g(未満児) スキムミルク 焼きいも	牛乳・白身魚・かにか ま・ウインナー・かまぼ こ・脱脂粉乳	精白米・麦・さつまいも	バナナ・きゅうり・えのきた け・にんじん・青ねぎ・サ ラダ菜	食塩・かつお昆布だし・ 濃口しょうゆ

区分	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	カルシウム (mg)	鉄 (mg)	ビタミンA (レチノール活性 当量:RAE)(μg)	ビタミンB1 (mg)	ビタミンB2 (mg)	ビタミンC (mg)	食物繊維 (g)	食塩相当量 (g)
今月の平均栄養量	511	21.4	15.0	313	2.3	215	0.30	0.49	25	3.5	1.6
保育所(園)における 給与栄養量の目標	470	15~23	10~15	220	2.3(~10)	200(~300)	0.25	0.30	20	3.5以上	1.9未満

2022年

2月 給食献立表

日 曜	昼 食	お や つ	赤:血や肉になる	黄:熱や力となる	緑:調子をととのえる	その他
17	木 麦ごはん 魚の揚げ煮 レタス(12g) 具だくさんみそ汁	牛乳(未満児) ウエハース7g(未満児) 飲むヨーグルト 大豆ごはん(おやつ)	牛乳・いわし・白身魚・ 油揚げ・トリングヨーグルト・ゆ でだいず	ワエハース・精白米・麦・片栗 粉・揚げ油・三温糖	しょうが・レタス・キャベツ・た まねぎ・もやし・にんじ ん・青ねぎ	みりん・濃口しょうゆ・ 煮干しだし・米みそ・麦 みそ・清酒
18	金 麦ごはん 肉豆腐 小松菜とひじきの和え物	牛乳(未満児) オレンジ50g(未満児) スキムミルク 米粉のにんじんおやき	牛乳・牛肉・厚揚げ・ひ じき・脱脂粉乳・豆乳・ 粉寒天	精白米・麦・三温糖・植 物油・すりごま・ごま 油・グアニュー糖・水あめ・ 米粉	カツオ・たまねぎ・青ねぎ・ こまつな・ホルモン缶・にん じん・干しぶどう	濃口しょうゆ・清酒・み りん・ペーキングパウダー・パ ンコエッセンス
19	土 ツナのトマトスパゲティ バナナ(75g)	牛乳(未満児) パインアップル(缶)30g(未満児) 牛乳 かりんとう	牛乳・まぐろ油漬缶・あ さり水煮缶	スパゲティ・植物油・かりん とう	パインアップル缶・たまねぎ・に んじん・トマト缶・しめじ・ ピーマン・バナナ	食塩・ブイヨン・濃口しょう ゆ
21	月 麦ごはん 清汁(生しいたけ・白玉ふ) 魚のごまみそ焼き トマト(32g) 五目きんぴら	牛乳(未満児) チーズ10g(未満児) 豆乳 いちご牛乳寒天	牛乳・プロセスチーズ・白身 魚・豚肉・高野豆腐・調 整豆乳・粉寒天	精白米・麦・白玉ふ・す りごま・植物油・三温糖	生しいたけ・青ねぎ・トマト ・にんじん・ごぼう・切干だ いこん・すじなしいんげ ん・いちご	煮干しだし・食塩・濃口 しょうゆ・みりん・米み そ
22	火	お楽しみメニュー				
24	木 麦ごはん カレー煮 じゃこサラダ	牛乳(未満児) バナナ75g(未満児) スキムミルク 小松菜とブレンのマフィン	牛乳・牛肉・脱脂粉乳・ しらす干し・豆乳	精白米・麦・じゃがい も・植物油・カレー粉・三温 糖・ごま油・ホットケーキミックス	バナナ・たまねぎ・にんじ ん・ホルモン缶・冷凍グリーン ピース・キャベツ・きゅうり・干し ブレン・こまつな	食塩・カレー粉・トマトチッ プ・濃口しょうゆ・鳥が らだし・食塩(塩もみ 用)・食酢
25	金 食パン ローストチキン ゆでブロッコリー(25g) かぼちゃスープ	牛乳(未満児) せんべい7g(未満児) ホワイトミルク みかん(70g) クラッカー(10g)	牛乳・鶏肉・ペーコン・脱脂 粉乳	せんべい・食パン・植物 油・バター・小麦粉・クラッ カー	ブロッコリー・かぼちゃ・たまね ぎ・にんじん・パセリ・みか ん	食塩・濃口しょうゆ・白ワ イン・鳥がらだし・乳酸菌 飲料(希釈)
26	土 きつねうどん ヨーグルト(固形)	牛乳(未満児) ウエハース7g(未満児) 牛乳 りんご(50g) 丸ぼうろ	牛乳・鶏卵・油揚げ・加 糖ヨーグルト	ワエハース・干しうどん・三温 糖・丸ぼうろ	ほうれんそう・にんじん・ りんご	清酒・濃口しょうゆ・か つお昆布だし・食塩・み りん
28	月 麦ごはん 魚のパン粉焼き いんげんのソテー 野菜スープ	牛乳(未満児) バナナ75g(未満児) 豆乳 ココアホットケーキ	牛乳・白身魚・鶏卵・粉 チーズ・鶏肉・調整豆乳・ 脱脂粉乳	精白米・麦・パン粉・マーガ リン・植物油・じゃがい も・小麦粉・三温糖・無 塩バター	バナナ・パセリ・さやいんげ ん・たまねぎ・にんじん・チ ンゲンサイ	食塩・白ワイン・鳥がらだ し・ビュココア・ペーキングパウ ダー

2月 給食だより

よく噛んで食べよう

よく噛んで食事をする事は、窒息などの事故を防ぐ、食べ物の持つ栄養やエネルギーを吸収しやすくする、早食いを防ぎ、将来的に肥満になりにくくなる、などいいことがたくさんあります。今回はこどもの噛む力に気がつけた食事と給食でもって人気のある「かみかみハンバーグ」のレシピをお伝えします。

★子どもの歯の成長

6~8ヶ月	乳歯が生え始める。	
1歳頃	前歯が4本生える。	前歯で噛み取ることを覚える。 奥歯は生えていないので、何度も噛む必要があるものは食べづらい。
1歳過ぎ	最初の奥歯が生え始める。	奥歯で噛み潰すことはできるが、1本しかないのですりつぶすことは難しい。
1歳半頃	最初の奥歯が上下生えそろう。	
2歳頃	2本目の奥歯が生え始める。	
3歳頃	奥歯が噛み合うようになる。	おとなと同じような噛み方、食事ができるようになる。

歯茎でも噛めるハンバーグや柔らかく煮た野菜など

薄切り肉は繊維を断ち切るように処理する。

※噛む力をしっかりつけることで、食べ物の丸呑みや詰め込み食べを防ぎます。

★かみかみハンバーグ

《材料》 こども1人分+大人1人分

合いびき肉…150g 玉ねぎ…1/4 コーン…30g (大さじ2杯)
 干しひじき…小さじ1/2 パン粉…大さじ1杯
 塩…ひとつまみ こしょう…少々 しょうゆ…小さじ1

- ① みじん切りにした玉ねぎをしんなりするまで炒め、冷ましておく。
- ② 干しひじきは水で10分ほど戻してみじん切りにする。
- ③ ひき肉に全ての材料と調味料をいれてよく混ぜる。
- ④ 小判型に丸めて油を敷いたフライパンで両面を焼く。

☆ポイント☆

ソースをかけるのではなく、ハンバーグ自体にしっかり味がついているので、噛めば噛むほど味が出るハンバーグになります。

卵や豆腐などのつなぎが入らないのでしっかりと硬さのハンバーグになります。



よく噛むことはこどもだけでなく、大人にとっても重要なことです。こどもと一緒に意識して食事してみたいはかがでしょうか？

令和4年2月 離乳食献立例

(No. 1)

日	曜	初期 (生後5～6か月頃)	中期 (生後7～8か月頃)	後期 (生後9～11か月頃)		完了期 (生後12～18か月頃)	
		昼食	昼食	昼食	補食(午後)	昼食	補食(◎午前・午後)
1 ・ 15	火	つぶしがゆ 絹豆腐のすり流し すりおろしきゅうり かぼちゃのマッシュ 清汁(だし汁)	全がゆ 絹豆腐と野菜の煮物 (絹豆腐・はくさい葉先・にんじん) すりおろしきゅうり みそ汁(かぼちゃ・たまねぎ)	軟飯 絹豆腐と野菜の煮物 (絹豆腐・はくさい・にんじん) ゆできゅうり(皮むき) みそ汁(かぼちゃ・たまねぎ)	チーズ入りパンケーキ	軟飯 みそ汁(かぼちゃ) 高野豆腐の卵とじ レモン酢和え(しらす干し)	◎牛乳 ◎いちご スキムミルク チーズ入りパンケーキ
4 ・ 16	金 ・ 水	つぶしがゆ たまねぎのすりつぶし にんじんのマッシュ さつまいものマッシュ 裏ごしコーンスープ	パンがゆ 鶏ささみのやわらか煮 にんじんのやわらか煮 豆乳のコーンクリームスープ	パンがゆ 鶏ささみのやわらか煮 ゆでにんじん 豆乳のコーンクリームスープ	焼きいも	ロールパン(輪切り)or軟飯 豚肉と野菜の炒め物 きのこ豆乳のコーンスープ	◎牛乳 ◎せんべいorバナナ スキムミルク 焼きいも
3 ・ 17	木	つぶしがゆ 絹豆腐のすり流し にんじんのマッシュ キャベツのすりつぶし 清汁(だし汁)	全がゆ 白身魚の煮物(ほぐす) にんじんのやわらか煮 みそ汁(キャベツ・たまねぎ)	軟飯 白身魚の煮物 ゆでにんじん みそ汁(キャベツ・たまねぎ)	クッキーorぞうすい	軟飯 白身魚の煮物 ゆでにんじん 具だくさんみそ汁	◎牛乳 ◎ウエハース 飲み物 クッキーorぞうすい
2 ・ 18	水 ・ 金	つぶしがゆ 絹豆腐のすり流し たまねぎのすりつぶし こまつな葉先のすりつぶし 清汁(だし汁)	全がゆ 絹豆腐とたまねぎのやわらか煮 こまつな葉先のやわらか煮 清汁(にんじん)	軟飯 絹豆腐とたまねぎの煮物 こまつなやわらかひじきの和え物 清汁(にんじん)	にんじんおやき	軟飯 肉豆腐 小松菜とひじきの和え物 清汁(にんじん)	◎牛乳 ◎オレンジ スキムミルク にんじんおやき
5 ・ 19	土	つぶしがゆ にんじんのマッシュ たまねぎのすりつぶし 野菜スープ(だし汁) つぶしバナナ	全がゆ ツナと野菜のやわらか煮 (ツナ水煮缶・たまねぎ・にんじん) 野菜スープ あらつぶしバナナ	ツナのトマトスパゲティ (ツナ水煮缶・たまねぎ・にんじん・ホールトマト) うす切りバナナ	赤ちゃん用ボーロ	ツナのトマトスパゲティ (あさり缶なし) バナナ	◎牛乳 ◎パイン缶 牛乳 赤ちゃん用ボーロ
7 ・ 21	月	つぶしがゆ 絹豆腐のすり流し トマトのマッシュ にんじんのマッシュ 清汁(だし汁)	全がゆ 白身魚の煮物(ほぐす) トマト(きざみ) 清汁(白玉ふ・にんじん)	軟飯 白身魚の煮物 トマト 清汁(白玉ふ・にんじん)	バナナorいちご豆乳寒天	軟飯 清汁(生しいたけ・白玉ふ) 魚のごまみそ焼き トマト 五目きんぴら	◎牛乳 ◎チーズ スキムミルクor豆乳 バナナサンドorいちご牛乳寒天

日	曜	初期 (生後5～6か月頃)	中期 (生後7～8か月頃)	後期 (生後9～11か月頃)		完了期 (生後12～18か月頃)	
		昼食	昼食	昼食	補食(午後)	昼食	補食(◎午前・午後)
8 ・ 24	火 ・ 木	つぶしがゆ じゃがいものマッシュ たまねぎのすりつぶし すりおろしきゅうり 野菜スープ(だし汁)	全がゆ 鶏ささみと野菜のやわらか煮 (鶏ささみ・じゃがいも・たまねぎ・にんじん)	軟飯 鶏ささみと野菜のやわらか煮 (鶏ささみ・じゃがいも・たまねぎ・にんじん)	いちご豆乳寒天orこまつな入りホットケーキ	軟飯 牛肉と野菜のケチャップ煮 じゃこサラダ 野菜スープ	◎牛乳 ◎りんごorバナナ 豆乳orスキムミルク いちご牛乳寒天or小松菜とブルーンのマフィン
9	水	つぶしがゆ 絹豆腐のすり流し ほうれんそう葉先のすりつぶし にんじんのマッシュ 清汁(だし汁)	全がゆ 白身魚の煮物(ほぐす) ほうれんそう葉先の煮物 にんじんのやわらか煮 清汁(絹豆腐・とろとろわかめ)	軟飯 白身魚の煮物 ほうれんそうの煮物 ゆでにんじん 清汁(絹豆腐・とろとろわかめ)	蒸しパン(離乳食用)	軟飯 鮭とほうれんそうの炒め物 清汁(豆腐)	◎牛乳 ◎せんべい スキムミルク マーラーカオ
10 ・ 25	木 ・ 金	つぶしがゆ かぼちゃのマッシュ ブロッコリーのすりつぶし 野菜スープ(だし汁)	パンがゆ 鶏ささみのやわらか煮 ゆでブロッコリー かぼちゃスープ(かぼちゃ・にんじん・たまねぎ)	パンがゆ 鶏ささみのやわらか煮 ゆでブロッコリー かぼちゃスープ(かぼちゃ・にんじん・たまねぎ)	こまつな入りホットケーキorみかん	軟飯or食パン(耳なし) ローストチキン(食べやすく切る) ゆでブロッコリー かぼちゃスープ(ベーコンなし)	◎牛乳 ◎バナナorせんべい スキムミルク 小松菜とブルーンのマフィンorみかん
22	火	つぶしがゆ じゃがいものマッシュ にんじんのマッシュ だいこんのやわらかマッシュ 清汁(だし汁)	全がゆ 鶏ひき肉と野菜のくず煮 (鶏ひき肉・じゃがいも・たまねぎ・にんじん)	軟飯 鶏ひき肉と野菜のくず煮 (鶏ひき肉・じゃがいも・たまねぎ・にんじん)		軟飯 焼きコロケ ゆでにんじん だいこんのみそ汁	◎牛乳 ◎りんご スキムミルク みかん クラッカー
12 ・ 26	土	つぶしがゆ ほうれんそう葉先のすりつぶし にんじんのマッシュ 清汁(だし汁)	煮込みうどん (ほうれんそう葉先・にんじん)	煮込みうどん (ほうれんそう・にんじん)	りんごのコンポート	きつねうどん 赤ちゃん用ヨーグルト	◎牛乳 ◎ウエハース 牛乳 りんご
14 ・ 28	月	つぶしがゆ 絹豆腐のすり流し にんじんのマッシュ じゃがいものマッシュ 野菜スープ(だし汁)	全がゆ 白身魚のムニエル(ほぐす) にんじんのやわらか煮 野菜スープ (じゃがいも・たまねぎ・チンゲンサイ葉先)	軟飯 白身魚のムニエル ゆでにんじん 野菜スープ (じゃがいも・たまねぎ・チンゲンサイ)	ホットケーキ	軟飯 魚のパン粉焼き いんげんのソテー 野菜スープ	◎牛乳 ◎せんべiorバナナ 豆乳 ホットケーキ

- ・乳児ポツリヌス症予防のため、はちみつは満1歳までは使用しないでください。
- ・牛乳を離乳食の調理に使うのは可能ですが、飲むのは満1歳を過ぎてからにしましょう。
- ・誤嚥や窒息を防ぐため、食事(おやつを含む)の際は水分(麦茶や水、汁物など)を適切に与えましょう。