

☆2月献立表 離乳食 もぐもぐ期（中期）☆

目安月齢7～8ヶ月頃

令和3年2月

港南台保育園

日	曜	1回食	2回食	3色分類		
				あか(体をつくる・血や肉になる)	黄(力や体温のもとになる)	みどり(体の調子を整える)
1 15	月	お粥 ささみとじやがいも煮 すまし汁 すりつぶしいちご	野菜おじや 麦とキャベツ煮	鶏肉	かゆ ジャガイモ ふ	ブロッコリー たまねぎ だいこん いちご にんじん キャベツ ほうれんそう
2 16	火	パン粥 白身魚と人参煮 野菜スープ つぶつぶみかん	なすおじや 高野豆腐とトマト煮	調製粉乳 かれい 高野豆腐	パン かゆ	にんじん チンゲンサイ キャベツ はくさい みかん なす たまねぎ トマト かぶ
3 17	水	お粥 ささみとかぼちゃ煮 すまし汁 すりおろしりんご	さつま芋おじや カリフラワーのツナ和え	鶏肉 ツナ	かゆ さつまいも	かぼちゃ だいこん たまねぎ にんじん りんご カリフラワー はくさい
4 18	木	お粥 たらと小松菜煮 野菜スープ つぶつぶみかん	みそおじや ジャガイもとしらすの和え物	すけとうだら しらす干し	かゆ ジャガイも	かぶ こまつな だいこん ブロッコリー みかん にんじん たまねぎ
5 19	金	お粥 野菜のそぼろあんかけ すまし汁 すりおろしりんご	トマト粥 かぼちゃの煮物	鶏肉	かゆ でん粉	なす にんじん チンゲンサイ たまねぎ りんご トマト かぼちゃ はくさい かぶ
6 20	土	お粥 豆腐と野菜煮 野菜スープ つぶつぶみかん	麩入りおじや ブロッコリーのツナ和え	豆腐 ツナ	かゆ ジャガイも ふ	にんじん だいこん はくさい みかん たまねぎ ブロッコリー キャベツ
8 22	月	お粥 ささみとカリフラワー煮 すまし汁 すりおろしりんご	かぼちゃ粥 大根とトマト煮	鶏肉 かつお節	かゆ	カリフラワー こまつな たまねぎ ほうれんそう りんご かぼちゃ だいこん トマト ズッキーニ
9 火		お粥 たらと人参煮 野菜スープ つぶつぶみかん	青菜おじや ジャガイもの煮物	すけとうだら	かゆ ジャガイも	にんじん キャベツ たまねぎ はくさい みかん チンゲンサイ かぶ なす
10 24	水	野菜うどん 高野豆腐とツナのとろとろ煮 すりつぶしいちご	にんじん粥 カリフラワーとさつまいも煮	高野豆腐 ツナ	うどん でん粉 かゆ さつまいも	にんじん たまねぎ はくさい ほうれんそう いちご チンゲンサイ カリフラワー
12 26	金	お粥 たいと大根煮 すまし汁 すりおろしりんご	ミルク粥 キャベツとなすの煮物	たい 調製粉乳	かゆ	だいこん ほうれんそう たまねぎ にんじん りんご キャベツ なす はくさい
13 27	土	お粥 豆腐と野菜煮 すまし汁 つぶつぶみかん	パン粥 根菜煮	豆腐 かつお節 調製粉乳	かゆ パン ジャガイも	たまねぎ にんじん こまつな キャベツ チンゲンサイ みかん かぶ
25	木	お粥 ささみと野菜煮スープ でこぼん	しらす粥 ブロッコリーとトマト煮	鶏肉 しらす干し	かゆ	かぼちゃ かぶ にんじん キャベツ ブロッコリー はくさい トマト

※食材の都合により献立を変更する場合がございます。



☆2月献立表 離乳食 かみかみ期（後期）☆

目安月齢9~11ヶ月頃

令和3年2月

港南台保育園

日	曜	1回食	2回食	3色分類		
				あか(体をつくる・血や肉になる)	黄(力や体温のもとになる)	みどり(体の調子を整える)
1 15	月	軟飯 豚肉とじゃがいも煮 みそ汁 いちご	野菜おじや 麵とキャベツ煮	豚肉 いりこ みそ	米 じゃがいも かゆ	ブロッコリー だいこん にら もやし いちご にんじん たまねぎ キャベツ ほうれんそう
2 16	火	スティックパン 白身魚と人参煮 野菜スープ みかん	なすおじや 高野豆腐とトマト煮	かれい 高野豆腐	パン かゆ	にんじん チンゲンサイ キャベツ はくさい みかん なす たまねぎ トマト かぶ
3 17	水	軟飯 鶏肉と大根サラダ すまし汁 りんご	さつま芋おじや カリフラワーのツナ和え	鶏肉 かつお節 ツナ	米 かゆ さつまいも	だいこん きゅうり にんじん たまねぎ りんご カリフラワー はくさい
4 18	木	軟飯 鮭とほうれん草のひじき和え 野菜スープ みかん	みそおじや じゃがいもとしらすの和え物	さけ しらす干し	米 砂糖 かゆ じゃがいも	ほうれんそう にんじん ひじき だいこん ブロッコリー みかん たまねぎ
5 19	金	軟飯 野菜のそぼろあんかけ すまし汁 りんご	トマト粥 かぼちゃの煮物	豚肉 かつお節	米 でん粉 かゆ	なす にんじん チンゲンサイ たまねぎ りんご トマト かぼちゃ はくさい かぶ
6 20	土	軟飯 豆腐とわかめの和え物 野菜スープ みかん	麩入りおじや ブロッコリーのツナ和え	豆腐 ツナ	米 砂糖 じゃがいも かゆ	もやし にんじん わかめ はくさい みかん たまねぎ ブロッコリー キャベツ
8 22	月	軟飯 鶏肉とカリフラワー煮 みそ汁 りんご	かぼちゃ粥 大根とトマト煮	鶏肉 いりこ みそ	米 かゆ	カリフラワー こまつな にんじん ほうれんそう りんご かぼちゃ だいこん トマト ズッキーニ
9	火	軟飯 たらとキャベツの和え物 野菜スープ みかん	青菜おじや じゃがいもの煮物	すけとうだら	米 かゆ じゃがいも	キャベツ にんじん たまねぎ はくさい みかん チンゲンサイ かぶ なす
10 24	水	野菜うどん 高野豆腐とツナのとろとろ煮 いちご	ひじき粥 カリフラワーとさつまいも煮	高野豆腐 ツナ	うどん でん粉 かゆ さつまいも	にんじん たまねぎ はくさい ほうれんそう いちご ひじき チンゲンサイ カリフラワー
12 26	金	軟飯 さわらとほうれん草の納豆和え すまし汁 りんご	きなこミルク粥 キャベツとなすの煮物	さわら 納豆 調製粉乳 きなこ	米 かゆ	ほうれんそう もやし にんじん のり たまねぎ りんご キャベツ なす はくさい
13 27	土	軟飯 豚肉と小松菜のお浸し すまし汁 みかん	スティックパン 根菜煮	豚肉 かつお節	米 パン じゃがいも	こまつな にんじん もやしこのきだけ わかめ 根深ねぎ みかん かぶ
25	木	軟飯 かぼちゃのそぼろ煮 スープ でこぼん	しらす粥 ブロッコリーとトマト煮	豚肉 しらす干し	米 でん粉 かゆ	にんじん たまねぎ わかめ チンゲンサイ でこぼん ブロッコリー はくさい トマト

※食材の都合により献立を変更する場合がございます。



☆2月献立表 離乳食 ぱくぱく期（完了期）☆月齢目安12ヶ月頃～

令和3年2月

港南台保育園

日	曜	昼食	午前おやつ	午後おやつ	3色分類		
					あか(体をつくる・血や肉になる)	黄(力や体温のもとになる)	みどり(体の調子を整える)
1 15	月	ごはん 豚肉と野菜炒め 里芋のサラダ みそ汁 いちご	せんべい 牛乳	りんごのコンポート 牛乳	豚肉 かつお節 いりこ みそ 牛乳	米 砂糖 さといも マヨドレ	たまねぎ キャベツ ごねぎ きゅうり にんじん だいこん にら もやし いちご りんご
2 16	火	食パン カレイのソテー ピーンズサラダ スープ みかん	かぼちゃ ポーロー 牛乳	ばらずし/肉 みそごはん 麦茶	かれい だいず 豚肉	パン マヨドレ ジャガイモ 米 砂糖	トマト キャベツ にんじん わかめ たまねぎ チンゲンサイ みかん きゅうり のり
3 17	水	ふりかけごはん 鶏すき 大根サラダ みそ汁 りんご	きなこあられ 牛乳	さつまいも きんとん 牛乳	しらす干し 鶏肉 焼き豆腐 かつお節 油揚げ いりこ みそ 牛乳	米 ごま油 こんにゃく 砂糖 さつまいも	あおのり たまねぎ にんじん はくさい えのきだけ だいこん きゅうり キャベツ りんご
4 18	木	ごはん 鮭と小松菜のチーズ焼き 鉄分たっぷりサラダ すまし汁 フルーツポンチ	せんべい 牛乳	ホットケーキ牛乳	さけ チーズ 豆乳 まぐろ かつお節 牛乳	米 マヨドレ ごまさといも バター	こまつな たまねぎ ほうれんそう ひじき にんじん しめじ だいこん 根深ねぎ みかん りんご
5 19	金	キーマカレー チンゲン菜のサラダ スープ りんご	かぼちゃ ポーロー 牛乳	黒ゴマプリン 牛乳	豚肉 牛乳 脱脂粉乳 豆乳 ゼラチン	米 バター 小麦粉油 マヨドレ ごま砂糖	にんじん たまねぎ トマトピューレー りんご チンゲンサイ はくさい ほうれんそう えのきだけ
6 20	土	ごはん 麻婆豆腐 わかめともやしの和え物 野菜スープ みかん	きなこあられ 牛乳	きなこスノーボール 牛乳	豚肉 みそ 豆腐 きなこ 牛乳	米 油 砂糖 でん粉ごま ジャガイモ 小麦粉バター	根深ねぎ にら もやし にんじん わかめ たまねぎ みかん
8 22	月	ごはん 鶏肉の照り焼き 花野菜サラダ みそ汁 りんご	せんべい 牛乳	かぼちゃもち 牛乳	鶏肉 卵 まぐろ いりこ みそ 牛乳	米 でん粉 マヨドレ 砂糖	カリフラワー ブロッコリー にんじん だいこん こまつな りんご かぼちゃ
9 火		ませごはん おでん キャベツのツナ和え みかん	かぼちゃ ポーロー 牛乳	米粉きなこ蒸しパン 豆乳	鶏肉 ウインナー まぐろ 豆乳 きなこ	米 ジャガイモ 油砂糖 豆乳	にんじん さやいんげん だいこん キャベツ みかん
10 24	水	あんかけうどん さつまいも サラダ いちご	きなこあられ 牛乳	レタスチャーハン 麦茶	かつお節 豚肉 ハム	うどん でん粉 さつまいも マヨドレ 米ごま油	にんじん たまねぎ はくさい しめじ こまつな きゅうり レタス いちご こねぎ
12 26	金	ごはん さわらのみぞれ煮 ほうれん草の納豆和え すまし汁 りんご	せんべい 牛乳	米粉人参スコーン 牛乳	さわら 納豆 かつお節 豆腐 牛乳	米 砂糖 ごま油 バター	だいこん ほうれんそう もやし にんじん のり しめじ はくさい りんご バナナ
13 27	土	ごはん 豚肉とピーマンの甘辛炒め 小松菜のお浸し すまし汁 みかん	かぼちゃ ポーロー 牛乳	シュガートースト 牛乳	豚肉 かつお節 牛乳	米 油 砂糖 ごまパン バター	にんじん キャベツ たまねぎ ピーマン こまつな もやし えのきだけ わかめ 根深ねぎ みかん
25	木	ごはん ミニハンバーグのトマト煮スープ フレンチサラダ でこぽん	きなこあられ 牛乳	汁ビーフン 麦茶	豚肉 牛乳 かつお節	米 砂糖 油 ビーフン	たまねぎ しめじ ブロッコリー トマト キャベツ きゅうり にんじん わかめ チンゲンサイ もやし こねぎ

給食MEMO

- 午前おやつは、3歳未満児のみの提供となります。
- 2日☆食育の日 節分の日はおやつが3歳児以下は「ばらずし」になります。4歳児以上は「恵方巻」になります。
- 12日☆お楽しみおやつ 「米粉バナナココアケーキ」になります。
- 食材の都合により献立を変更する場合がございます。

月平均栄養量（幼児）

エネルギー：553kcal

たんぱく質：21.3g

カルシウム：224mg

食塩：1.7g

月平均栄養量（乳児）

エネルギー：521kcal

たんぱく質：19.7g

カルシウム：282mg

食塩：1.4g

