2024年　2月　献立表　　乳児食（1・2歳用）

社会福祉法人　都島友の会
都島乳児保育センター

日 曜日	朝のおやつ	献立名（昼食）	おやつ（3時）	延長（6時）	赤色 体をつくる たんぱく質源	黄色 熱や力になる エネルギー源	緑色 体の調子をよくする ビタミン・ミネラル源	栄養価 ｴﾈﾙｷﾞｰ、たんぱく質、脂質 ｶﾙｼｳﾑ、鉄
1 木	ゼリー 牛乳	大豆ご飯　ご飯トッピング　鶏肉のおろし焼き つみれ汁　りんご寒天	恵方ロール 牛乳	ふかし芋	いわしつみれ　ウインナーソーセージ　うすあげ　錦糸卵 鶏肉　焼き竹輪　大豆水煮　粉寒天　牛乳	砂糖　米 いちごジャム　食パン	ｱｯﾌﾟﾙｼﾞｭｰｽ　かぶ　グリンピース　ほうれん草 みつば　りんご缶　レモン(果汁)　人参　大根	486kcal,22.2g,14.3g 236mg,1.5mg
2 金	ラムネ 牛乳	ごはん　***さわらの西京焼き（京都）*** 白菜の煮浸し　みそ汁	塩ちんすこう 牛乳	バナナ	うすあげ　さわら 焼き竹輪　牛乳	米　砂糖　白ごま ラード　小麦粉	ほんしめじ　玉ねぎ　人参　青ねぎ 南瓜　白菜	485kcal,195g,16.9g 226mg,1.2mg
3 土	クッキー	みそうどん　がんもの煮物 オレンジ	せんべい ドーナッツ		赤かまぼこ　豚肉 がんもどき	うどん 砂糖	きぬさや　チンゲン菜　なす　オレンジ 玉ねぎ　人参　大根	417kcal,14.8g,17.2g 101mg,1.4mg
5 月	ラムネ 牛乳	ふりかけご飯　おでん 白菜のおかか和え　りんご	パンプディング 牛乳	ホットケーキ	さつま揚げ　だし昆布　花かつお 厚揚げ　焼き竹輪　牛乳　卵	じゃが芋　砂糖　板こんにゃく 米　食パン	りんご　小松菜　人参　大根　白菜 干しぶどう	482kcal,18.9g,13.6g 505mg,2.4mg
6 火	せんべい 牛乳	ミートスパゲティ　ブロッコリーサラダ コンソメスープ	鮭おにぎり 牛乳	ポップコーン（塩）	ロースハム　合挽ミンチ カットわかめ　鮭　牛乳	サラダ油　スパゲッティ　バター マヨドレ　砂糖　小麦粉　米	カリフラワー　きゅうり　パセリ　ピーマン　ブロッコリー 玉ねぎ　人参　スイートコーン	532kcal,22.3g,17.7g 212mg,2mg
7 水	ラムネ 牛乳	ごはん　***チキン南蛮（宮崎）*** ***南瓜のいとこ煮（富山）　けんちん汁（神奈川）***	大学芋 牛乳	オレンジ	さつま揚げ　ゆであずき　鶏肉 絹ごし豆腐　卵　牛乳	米　かたくり粉　ごま油　マヨドレ　砂糖 白絞油　板こんにゃく　里芋　さつま芋　黒ごま	玉ねぎ　人参　青ねぎ　赤ピーマン　大根 南瓜	562kcal,21.6g,18.8g 241mg,1.3mg
8 木	ゼリー 牛乳	ハヤシライス　ディップ野菜 フルーツヨーグルト	マーブルケーキ（抹茶）7 牛乳	お麩ラスク	ヨーグルト　牛肉 牛乳　卵	サラダ油　マヨドレ　砂糖 白ごま　米　小麦粉	グリンピース　ごぼう　トマトホール缶　バナナ　ブロッコリー マッシュルーム　みかん缶詰　黄桃缶　玉ねぎ　人参	660kcal,20g,27g 277mg,1.9mg
9 金	ラムネ 牛乳	ごはん　赤魚の煮付け 高野豆腐のふくめ煮　***薩摩汁（鹿児島）***	せんべい　はっさく 牛乳	せんべい クッキー	高野豆腐　赤魚 豚肉　牛乳	米　ごま油　さつま芋 砂糖　板こんにゃく	いんげん　ごぼう　ほうれん草　玉ねぎ　人参 青ねぎ　大根　土生姜　はっさく	449kcal,20.7g,11.3g 261mg,1.4mg
10 土	せんべい	チャーハン　春雨サラダ 中華スープ　ヤクルト	せんべい パイ		ヤクルト　絹ごし豆腐 焼き竹輪　豚ミンチ	はるさめ　砂糖　米 ごま油　サラダ油	きゅうり　しいたけ　にら　レタス　玉ねぎ 人参　青ねぎ　スイートコーン	462kcal,11.6g,10.3g 63mg,1.1mg
12 月								
13 火	せんべい 牛乳	***きつねうどん（大阪）***　南瓜のそぼろ炒め りんご	ホットドック 牛乳	ふかし芋	うすあげ　鶏ミンチ 赤かまぼこ　ベーコン　牛乳	うどん　サラダ油　バター 砂糖　ホットドックパン	りんご　玉ねぎ　人参　青ねぎ　南瓜 キャベツ	429kcal,16.5g,14g 244mg,1mg
14 水	ラムネ 牛乳	キーマカレー　ツナポテトサラダ みかん	バレンタインココアケーキ 牛乳	ジャムパン	ツナフレーク　牛ミンチ 大豆水煮　牛乳　卵	サラダ油　じゃが芋　マヨドレ 砂糖　米　小麦粉	きゅうり　トマトダイス缶　みかん　りんご 玉ねぎ　人参	626kcal,18.8g,25.1g 236mg,2.1mg
15 木	ゼリー 牛乳	ごはん　***鶏肉の治部煮（石川）*** 胡瓜とわかめ酢の物　***いもこ汁（山形）***	じゃこ　マカロニきなこ 牛乳	せんべい クッキー	カットわかめ　牛肉　鶏肉 きな粉　ミニフィッシュ　牛乳	米　かたくり粉　砂糖 板こんにゃく　里芋　マカロニ	きゅうり　小松菜　人参　青ねぎ　大根	464kcal,24.1g,13.3g 328mg,2.8mg
16 金	ラムネ 牛乳	***祭り寿司（岡山）***　厚揚げと白菜の炒め煮 赤だし　バナナ	スイートパンプキン 牛乳	人参蒸しパン	カットわかめ　厚焼きたまご 厚揚げ　高野豆腐　寿司海老　牛乳　卵	サラダ油　砂糖 白ごま　米　バター	いんげん　きゅうり　なめこ　バナナ　れんこん　干ししいたけ 玉ねぎ　人参　青ねぎ　白菜　南瓜	473kcal,16.5g,13g 291mg,1.6mg
17 土	クッキー	豆腐のあんかけ丼　もやしナムル 中華スープ	せんべい クッキー		カットわかめ　ロースハム 絹ごし豆腐　豚肉	砂糖　米 かたくり粉　ごま油	きゅうり　チンゲン菜　干ししいたけ　玉ねぎ 人参　青ねぎ　太もやし　大根	354kcal,12.5g,5g 95mg,1.3mg
19 月	ラムネ 牛乳	ごはん　さばのおろし煮 おおさかしろなのおかか和え　みそ汁	お好み焼き 牛乳	せんべい クッキー	うすあげ　さば　花かつお あおのり　牛乳　豚肉	米　かたくり粉　砂糖 白絞油　小麦粉　揚げ玉	えのきたけ　おおさかしろ菜　なす　玉ねぎ 人参　青ねぎ　大根　キャベツ	506kcal,18.6g,22.5g 252mg,1.5mg
20 火	せんべい 牛乳	マーボー丼　春雨サラダ 具だくさん汁	ツナサンド 牛乳	黒ごまちんすこう	絹ごし豆腐　焼き竹輪 豚ミンチ　ツナフレーク　牛乳	かたくり粉　ごま油　さつま芋　サラダ油 はるさめ　砂糖　米　マヨドレ　食パン	おろししょうが　キャベツ　きゅうり 玉ねぎ　人参　青ねぎ　大根	533kcal,19.6g,18.1g 246mg,1.6mg
21 水	ラムネ 牛乳	ごはん　***がめ煮（福岡）*** ***白和え（群馬）***　かきたま汁	せんべい　オレンジ オレンジ	ホットケーキ	鶏肉　焼き竹輪 木綿豆腐　卵　牛乳	米　かたくり粉　サラダ油　砂糖 白ごま　板こんにゃく	いんげん　ごぼう　たけのこ水煮　ほうれん草　ほんしめじ　みつば れんこん　干ししいたけ　玉ねぎ　人参　オレンジ	430kcal,18.3g,11.7g 254mg,1.5mg
22 木	ゼリー 牛乳	ラーメン　肉団子の甘酢煮 バナナ	ゆかりおにぎり 牛乳	焼きいも	赤かまぼこ　豚肉 肉だんご　牛乳	かたくり粉　ごま油　サラダ油 砂糖　中華めん　米	キャベツ　しいたけ　たけのこ　バナナ　ピーマン 玉ねぎ　人参　青ねぎ　太もやし　土生姜	515kcal,20.7g,14.5g 231mg,1mg
23 金					天皇誕生日			
24 土	せんべい	親子丼　ひじき大豆煮 みそ汁　バナナ	せんべい パイ		うすあげ　ひじき　鶏肉 赤かまぼこ　大豆水煮　卵	砂糖　米 かたくり粉	いんげん　バナナ　干ししいたけ　玉ねぎ 小松菜　人参　青ねぎ	495kcal,17.2g,10.5g 92mg,2.6mg
26 月	ラムネ 牛乳	***菜めし（奈良）***　豆腐と海老の炒め物 肉焼売　みそ汁	揚げパン 牛乳	せんべい ミニゼリー	うすあげ　鶏肉　絹ごし豆腐 焼売　むき海老　きな粉　牛乳	かたくり粉　サラダ油　砂糖 米　里芋　コッペパン　白絞油	チンゲン菜　干ししいたけ　玉ねぎ　小松菜 人参　青ねぎ	518kcal,21.8g,16.3g 301mg,2.4mg
27 火	せんべい 牛乳	牛ごぼう丼　南瓜のきなこまぶし ***にゅうめん（奈良）***	じゃこ　型抜きクッキー 牛乳	バナナ	きな粉　牛肉　赤かまぼこ ミニフィッシュ　牛乳　卵	かたくり粉　サラダ油　そうめん 砂糖　米　バター　小麦粉	ささがきごぼう　しいたけ　ほうれん草　玉ねぎ 人参　青ねぎ　南瓜	641kcal,24.6g,20.2g 305mg,3.1mg
28 水	ラムネ 牛乳	ごはん　***鮭のちゃんちゃん焼き（北海道）*** 茄子のおかか煮　切干大根のみそ汁	ヨーグルトケーキ 牛乳	しおかりんとう	うすあげ　花かつお　秋鮭 ヨーグルト　牛乳　卵	米　じゃが芋　砂糖 サラダ油　小麦粉	きぬさや　キャベツ　なす　ほんしめじ　人参　青ねぎ　赤ピーマン 玉ねぎ　切り干し大根　白ねぎ　スイートコーン	482kcal,22g,14.5g 269mg,1.2mg
29 木	ゼリー 牛乳	おかかおにぎり　ちゃんこ鍋 オレンジ	豆腐ちぢみ 牛乳	コーン蒸しパン	花かつお　厚揚げ　焼き竹輪　豚肉 肉だんご　牛乳　木綿豆腐　卵	砂糖　中華めん　板こんにゃく 米　ごま油　チヂミ粉	オレンジ　人参　太もやし　大根 白ねぎ　白菜　にら　玉ねぎ	464kcal,20g,13.5g 256mg,1.4mg

☆朝のおやつは変更することがあります。

☆栄養価は乳児食（1・2歳用）の朝のおやつと昼食とおやつ（3時）の表記です。

☆ ※このマークの日はアレルゲンとなりやすい食材を除いた献立日です。

・***太字のメニュー***は全国の郷土料理です。

ジャパンメディカルフード
栄養士　作成