

## 2月離乳食献立表

〇歳児さくら組

		後期(9~11カ月)			完了期(12~18カ月)		
日	曜	献立	主な食材	おやつ	献立	主な食材	おやつ
1	土	パン 果物			サンドイッチ 牛乳 果物		
3	月	白身魚煮 ブロッコリー けんちん汁 みかん	白身魚 /ブロッコリー/ 大根 人参 豆腐 豚肉 葱 /みかん	蒸しパン	わかめご飯 白身の蒲焼き ブロッコリー けんちん汁 みかん	わかめ 米/白身魚 /ブロッコリー/大根 人参 豚肉 /豆腐 葱/みかん	牛乳 鬼さん カステラ
4	火	具沢山野菜スープ 鶏団子 キャベツサラダ バナナ	じゃがいも 人参 玉葱 しめじ しいたけ ブロッコリー /鶏ミンチ/ キャベツ 胡瓜 /バナナ	牛乳 さつまいも クッキー	ビーフシチュー ミートボールの甘酢煮 鮭とキャベツサラダ バナナ	牛肉 じゃがいも 人参 玉葱 しめじ ブロッコリー ビーフシチュールウ/ミートボール/鮭フレーク キャベツ 胡瓜/バナナ	牛乳 さつまいも クッキー
5	水	華焼売 厚揚げの煮物 みそ汁 バナナ	豚ミンチ 玉葱 人参 干しいたけ 生姜 パン粉 片栗粉 焼売の皮 /厚揚げ 玉葱 人参 卵 いんげん /南瓜 麩 人参 みそ/ バナナ	豆腐 マフィン	華焼売 厚揚げの卵とじ みそ汁 バナナ	豚ミンチ 玉葱 人参 干しいたけ 生姜 パン粉 片栗粉 焼売の皮/厚揚げ 玉葱 人参 卵 いんげん/南瓜 麩 人参 みそ/ バナナ	牛乳 豆腐マフィン
6	木	鶏肉の照り煮 白菜煮し すまし汁 オレンジ	鶏肉 /白菜 小松菜 人参 /玉葱 人参 豆腐 葱 /オレンジ	乳児せんべい	油淋鶏 ごま和え すまし汁 オレンジ	鶏肉 にんにく 生姜 葱 片栗粉/白菜 小松菜 人参 ちくわ ごま/玉葱 人参 豆腐 葱 /オレンジ	牛乳 お菓子
7	金	白身魚煮 貝たくさんみそ汁 じゃが玉煮 みかん	白身 塩こうじ /じゃがいも 玉葱 いんげん/大根 人参 豆腐 葱 鶏肉 みそ/みかん	きなこ粥	白身の塩こうじ焼き 貝たくさんみそ汁 じゃが玉煮 みかん	白身 塩こうじ/じゃがいも 玉葱 いんげん/大根 人参 豆腐 葱 鶏肉 みそ/みかん	牛乳 お菓子 じゃこ
8	土	パン 果物			サンドイッチ 牛乳 果物		
10	月	ポトフ キャベツサラダ バナナ	鶏肉 じゃがいも 玉葱 人参 ブロッコリー /キャベツ 胡瓜 /バナナ	食パン	チキンカレー キャベツサラダ ウィナー バナナ	鶏肉 じゃがいも 玉葱 人参 ブロッコリー カレールウ にんにく/コーン キャベツ 胡瓜 /ウィナー/バナナ	牛乳 ツナサンド
12	水	キャベツのそぼろ煮 胡瓜の和え物 みそ汁 みかん	鶏ミンチ キャベツ 玉葱 人参 ピーマン /胡瓜 もやし ささみ /豆腐 玉葱 わかめ みそ 葱/みかん	人参 パンケーキ	焼きそば ごま和え みそ汁 みかん	豚肉 キャベツ 玉葱 人参 ピーマン 中華めん ソース 糸けずり/胡瓜 もやし ささみ ごま ねりごま/豆腐 玉葱 わかめ みそ 葱/みかん	牛乳 人参ドーナツ
13	木	白身のケチャップ煮 青菜の白和え みそ汁 オレンジ	白身 生姜 ケチャップ 白菜 ほうれん草 人参 豆腐 じゃがいも 玉葱 鶏ミンチ 葱 みそ オレンジ	乳児せんべい	白身のケチャップ煮 青菜の白和え じゃがバターみそ汁 オレンジ	白身 生姜 ケチャップ /白菜 ほうれん草 人参 豆腐 すりごま/じゃがいも 玉葱 鶏ミンチ 葱 バター みそ オレンジ	牛乳 お菓子
14	金	鶏団子 三色和え 白菜のスープ みかん	鶏ミンチ 玉葱 /卵 人参 キャベツ/ 小松菜/白菜 人参 玉葱 ベーコン /みかん	さつまいも煮	ミートローフ 三色和え 白菜とベーコンのスープ みかん	豚ミンチ 鶏ミンチ 玉葱 卵 パン粉 牛乳 ケチャップ チーズ/卵 人参 キャベツ 小松菜/白菜 人参 玉葱 ベーコン/みかん	牛乳 米粉と豆腐の ブラウニー
15	土	パン 果物			サンドイッチ 牛乳 果物		
17	月	白身魚あんかけ ほうれん草の和え物 みそ汁 みかん	白身魚 玉葱 人参/ほうれん草 人参 もやし/大根 豆腐 みそ /みかん	のり粥	豚肉の生姜焼き 梅おかつ和え みそ汁 みかん	豚肉 玉葱 しめじ 生姜/ほうれん草 人参 もやし 梅肉 糸けずり/大根 豆腐 揚げ 葱 みそ/みかん	たぬきおにぎり
18	火	鶏じゃが 春雨サラダ すまし汁 バナナ	鶏肉 じゃがいも 人参 玉葱 いんげん/人参 春雨 胡瓜 卵 /豆腐 玉葱 ほうれん草/バナナ	乳児せんべい	鶏じゃが 春雨サラダ すまし汁 バナナ	鶏肉 じゃがいも 人参 玉葱 いんげん/春雨 人参 胡瓜 卵 ごま油/豆腐 玉葱 ほうれん草 /バナナ	牛乳 ほうしパン
19	水	白身魚煮 人参しりしり みそ汁 オレンジ	白身魚/人参 ピーマン ツナ /キャベツ 厚揚げ 人参 みそ /オレンジ	鬼まんじゅう	白身の中華風焼き 人参しりしり みそ汁 オレンジ	白身 生姜 にんにく ごまごま油/人参 ピーマン 卵 ツナ /キャベツ 厚揚げ 人参 みそ/オレンジ	牛乳 鬼まんじゅう
20	木	酢鶏 キャベツの和え物 吉野汁 みかん	鶏肉 玉葱 人参 椎茸 ピーマン /キャベツ 玉葱 胡瓜 人参 /豆腐 玉葱 葱 /みかん	野菜せんべい	酢鶏 コールスローサラダ 豆腐の吉野汁 みかん	鶏肉 玉葱 人参 しいたけ だけのごピーマン にんにく ケチャップ/キャベツ 玉葱 胡瓜 コーン 人参 ドレッシング /豆腐 たまねぎ かにかま 葱 片栗粉/みかん	牛乳 お菓子
21	金	玉葱のそぼろ煮 ポテトサラダ コロコロポトフ バナナ	玉葱 人参 鶏ミンチ /じゃがいも 人参 胡瓜 /キャベツ 人参 玉葱 大根/バナナ	食パン	きのこたっぷりハヤシライス ポテトサラダ コロコロポトフ バナナ	豚肉 しめじ しいたけ 玉葱 人参 ハヤシルウ/じゃがいも 人参 胡瓜 卵 ハム/ウィナー 人参 キャベツ 玉葱 大根/バナナ	牛乳 ロールサンド
22	土	パン 果物			サンドイッチ 牛乳 果物		
25	火	あんかけうどん 大根のそぼろ煮 バナナ	うどん 鶏肉 玉葱 人参 しいたけ /大根 鶏ミンチ ブロッコリー /バナナ	さつまいも煮	卵あんかけうどん チーズ 大根のそぼろ煮 りんご	うどん 鶏肉 玉葱 人参 しいたけ 卵 小松菜 片栗粉/チーズ/ 大根 鶏ミンチ ブロッコリー/りんご	牛乳 大学芋
26	水	南瓜のそぼろ煮 甘酢和え わかめスープ オレンジ	鶏ミンチ 南瓜 人参 玉葱 /キャベツ 胡瓜/玉葱 わかめ /オレンジ	鶏ごぼう粥	南瓜グラタン 甘酢和え わかめスープ オレンジ	豚ミンチ 南瓜 玉葱 人参 牛乳 バター 小麦粉 粉チーズ パセリ/キャベツ 胡瓜 かにかま/わかめ 玉葱 葱/ゴマ/オレンジ	鶏ごぼうご飯
27	木	白身魚煮 豚汁 鉄分サラダ みかん	白身魚/大根 人参 豚肉 みそ /ひじき ツナ 胡瓜 人参/みかん	ヨーグルト バナナ	白身の梅みそ焼き 豚汁 鉄分たっぷりサラダ みかん	白身 白みそ 梅肉 ごま/ひじき ツナ コーン 胡瓜 人参 マヨネーズ/豚肉 大根 人参 ごぼう 葱 みそ/みかん	ヨーグルト バナナ
28	金	つぶし大豆の無塩み 切り干しのサラダ みそ汁 バナナ	大豆 人参 鶏ミンチ 玉葱 じゃがいも ケチャップ/切干 人参/豆腐 人参 白菜 みそ /バナナ	乳児せんべい	大豆のチリコンカン 切り干しのサラダ みそ汁 バナナ	豚ミンチ 大豆水煮 人参 じゃがいも ピーマン ケチャップ カレー粉 /切り干し 人参 ごま油/豆腐 人参 白菜 みそ/バナナ	牛乳 お菓子

主食(粥・米飯)は個人の摂取状況によるものを提供します。

献立は、個人の離乳食摂取状況により、変更します。未摂取の食材があればお知らせ下さい。(初期～中期 昆布だし使用。後期～ 煮干しだし・昆布・かつおだし使用。)