

2月離乳食献立表

0歳児さくら組

| 完了期(12~18カ月) | | | | |
|--------------|---|--|---|------------------------|
| 日 | 曜 | 献立 | 主な食材 | おやつ |
| 1 | 月 | カレーうどん 焼売 ひじきと切り干しの洋風煮 オレンジ | うどん 玉葱 人参 しめじ 豚肉 葱 カレールウ/焼売/ひじき 切り干し 人参 ベーコン いんげん/オレンジ | 牛乳 メロンパン風 |
| 2 | 火 | 魚の蒲焼き 白菜の梅おかか和え 豚汁 みかん | 魚 片栗粉/白菜 小松菜 ほうれん草 ちくわ 梅 かつお節/大根 人参 豆腐 豚肉 葱 みそ/みかん | 牛乳 卵ボーロ |
| 3 | 水 | チンジャオロースー おからサラダ わかめスープ みかん | 豚肉 玉葱 人参 しめじ たけのこ ピーマン オイスターソース/おから 人参 ハム 胡瓜 マヨネーズ/玉葱 わかめ 豆腐 白葱 ごま/みかん | 牛乳 チヂミ |
| 4 | 木 | 鶏肉のすっきり煮 もやしのナムル 具沢山みそ汁 オレンジ | 鶏肉 にんにく 生姜 玉葱 葱/もやし 人参 胡瓜 うす揚げ ごま油 /じゃがいも 人参 南瓜 豆腐 葱 みそ/オレンジ | 牛乳 バナナマフィン |
| 5 | 金 | 酢鶏 コールスローサラダ すまし汁 みかん | 鶏肉 玉葱 人参 しいたけ たけのこ 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 えのき かにかま 葱/みかん | 牛乳 お菓子 |
| 6 | 土 | サンドイッチ 牛乳 果物 | | |
| 8 | 月 | 白身魚のカレームニエル のり和え ジュリアンスープ パナナ | 白身 小麦粉 カレー粉 バター/白菜 ほうれん草 人参 のり佃煮 /玉葱 人参 大根 コンソメ パセリ/バナナ | 牛乳 さつまいもと りんごの甘煮 |
| 9 | 火 | ポークチャップ 白和え みそ汁 みかん | 豚肉 玉葱 しめじ ケチャップ/豆腐 白菜 人参 ほうれん草 みそ すりごま/キャベツ 厚揚げ 人参 みそ/みかん | 牛乳 きなこ ごま団子 |
| 10 | 水 | 八宝菜 ミートボール 中華スープ オレンジ | 白菜 豚肉 人参 玉葱 ブロッコリー いか しいたけ 鶏ガラ オイスター /ミートボール ケチャップ/玉葱 青梗菜 人参 ベーコン 中華だし /オレンジ | 牛乳 ココアクッキー |
| 12 | 金 | ツナと豆腐の落とし揚げ 胡瓜の酢の物 みそ汁 オレンジ | ツナ 豆腐 人参 卵 しいたけ 小麦粉 油/胡瓜 わかめ えのき しらす /白菜 人参 しめじ 揚げ みそ/オレンジ | 牛乳 お菓子 |
| 13 | 土 | サンドイッチ 牛乳 果物 | | |
| 15 | 月 | バーベキューチキン しょうゆフレンチ みそ汁 みかん | 鶏肉 玉葱 人参 ケチャップソース/キャベツ 小松菜 人参 ハム /さつまいも 玉葱 わかめ みそ/みかん | 牛乳 ブルーベリー ジャムサンド |
| 16 | 火 | 肉豆腐 ポテトのチーズ焼き かき玉汁 みかん | 豚肉 白菜 豆腐 葱 椎茸 人参/じゃがいも 玉葱 ベーコン チーズ /玉葱 卵 小松菜/みかん | 牛乳 スティックパン 煮干し |
| 17 | 水 | 南瓜のシチュー ウィンナー 切り干し大根のごま酢和え オレンジ | 南瓜 玉葱 豚肉 人参 牛乳 バター 小麦粉 コンソメ/ウィンナー /切り干し 人参 ハム 胡瓜 ごま/オレンジ | 中華風おこわ |
| 18 | 木 | 魚のりんごソースかけ おかか和え 豆乳みそ汁 パナナ | 白身 片栗粉 りんご 油/白菜 かまぼこ 水菜 人参 かつお節 /豆乳 人参 大根 葱 みそ/バナナ | 牛乳 手作りピザ |
| 19 | 金 | スパニッシュオムレツ みそ汁 チーズサラダ みかん | 玉葱 じゃがいも ハム 卵 ケチャップ/キャベツ 胡瓜 人参 チーズ /南瓜 玉葱 わかめ みそ/みかん | 牛乳 お菓子 |
| 20 | 土 | サンドイッチ 牛乳 果物 | | |
| 22 | 月 | ささみのチーズフライ ごま和え みそ汁 オレンジ | ささみ 卵 パン粉 粉チーズ パセリ 油/白菜 小松菜 人参 ちくわ ごま/大根 なめこ わかめ みそ/オレンジ | 牛乳 オレンジケーキ |
| 24 | 水 | マカロニグラタン ツナサラダ もやしとにらのスープ みかん | マカロニ 玉葱 豚ミンチ 人参 牛乳 バター 小麦粉 チーズ/ツナ キャベツ 胡瓜 人参/もやしにら ベーコン 人参 中華だし/みかん | ひじきおにぎり |
| 25 | 木 | 魚の塩焼き 大根のそぼろ煮 さつま汁 りんご | 白身 塩/大根 鶏ミンチ 青葱/さつまいも 人参 ごぼう 豆腐 揚げ 葱 みそ/りんご | 牛乳 あべかわ マカロニ |
| 26 | 金 | わかめご飯 ハンバーグ 皮つきポテト ブロッコリー ミルクスープ パナナ | 豚ミンチ 豆腐 パン粉 卵 玉葱 しいたけ えのき デミソース /ブロッコリー皮つきポテト/玉葱 じゃがいも ミックスベジタブル 牛乳 バターコンソメ/バナナ | 牛乳 ケーキ |
| 27 | 土 | サンドイッチ 牛乳 果物 | | |

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。