

2月離乳食予定献立表



2月	昼 食						おやつ
	離乳後期 (9~11ヶ月)		離乳中期 (7~8ヶ月)		離乳前期 (5~6ヶ月)		
	歯茎でつぶせるかたさ		舌でつぶせるかたさ		なめらかにすりつぶした状態		
	献立		献立		献立		
1 木	全粥~軟飯 大根の味噌汁 小松菜の白和え	米/大根/人参/小松菜/豆腐	全粥 大根の味噌汁 小松菜と豆腐煮物	米/大根/人参/小松菜/豆腐	10倍粥 だし汁 野菜ペースト 豆腐ペースト	米/大根/人参/小松菜/豆腐	焼きも(茹で) 育児用ミルク
2 金	全粥~軟飯 冬瓜のすまし汁 そぼろ煮 ヨーグルト	米/冬瓜/鶏肉/ささみミンチ(豚ひき肉) 玉ねぎ/人参/ピーマン/大豆/トマト/ヨーグルト	全粥 冬瓜のすまし汁 そぼろ煮 ヨーグルト	米/冬瓜/鶏肉/ささみミンチ/玉ねぎ/人参/ピーマン/大豆/トマト/ヨーグルト	10倍粥 だし汁 野菜ペースト	米/冬瓜/玉ねぎ/トマト/人参	果物 (バナナ) 育児用ミルク
3 土	パン(米)粥~パン 玉ねぎのスープ 野菜と鶏肉の柔らか煮	パン(米)/玉ねぎ/人参/鶏ささみ/レタス/	全粥 玉ねぎのスープ 野菜と鶏肉の柔らか煮	米/玉ねぎ/人参/鶏ささみ/レタス/	10倍粥 だし汁 野菜ペースト	米/玉ねぎ/レタス/コーン	野菜がゆ 育児用ミルク
5 月	全粥~軟飯 キャベツの味噌汁 肉じゃが風 トマト	米/キャベツ/じゃが芋/人参/玉ねぎ/豚肉(鶏ささみ)/トマト	全粥 キャベツの味噌汁 肉じゃが風 焼トマト	米/キャベツ/じゃが芋/人参/玉ねぎ/鶏ささみ/トマト	10倍粥 だし汁 野菜ペースト	米/キャベツ/じゃが芋/人参/玉ねぎ	ホットケーキ 育児用ミルク
6 火	全粥~軟飯 野菜スープ 鶏肉と野菜の柔らか煮 果物	米/チンゲン菜/人参/合ひき肉(ささみ)/レタス/トマト/バナナ	全粥 野菜スープ 鶏肉と野菜の柔らか煮 果物	米/チンゲン菜/人参/ささみ/レタス/トマト/バナナ	10倍粥 だし汁 野菜ペースト	米/チンゲン菜/人参/レタス/トマト	野菜がゆ 育児用ミルク
7 水	全粥~軟飯 味噌汁 白菜の煮物 粉吹き芋	米/わかめ/人参/白菜/ささみ(豚肉)/じゃがいも	全粥 味噌汁 白菜の煮物 粉吹き芋	米/わかめ/人参/白菜/ささみ(豚肉)/じゃがいも	10倍粥 だし汁 野菜ペースト	米/人参/白菜/じゃが芋	ヒラヤチー 育児用ミルク
8 木	全粥~軟飯 豆腐の味噌汁 煮魚 煮浸し	米/豆腐/わかめ/白身魚/ほうれん草/きゅうり/人参	全粥 豆腐の味噌汁 煮魚 煮浸し	米/豆腐/わかめ/白身魚/ほうれん草/きゅうり/人参	10倍粥 だし汁 野菜ペースト 豆腐ペースト 白身魚ペースト	米/ほうれん草/人参/豆腐/白身魚	野菜がゆ 育児用ミルク
9 金	全粥~軟飯 大根の味噌汁 鶏肉と野菜の柔らか煮	米/大根/山東菜/鶏ささみ/ブロッコリー/人参	全粥 大根の味噌汁 鶏肉と野菜の柔らか煮	米/大根/山東菜/鶏ささみ/ブロッコリー/人参	10倍粥 だし汁 野菜ペースト	米/大根/山東菜/ブロッコリー/人参	果物 (バナナ) 育児用ミルク
10 土	全粥~軟飯 野菜スープ 煮物	米/玉ねぎ/人参/ほうれん草/豆腐/白菜	全粥 野菜スープ 煮物	米/玉ねぎ/人参/白菜/豆腐/ほうれん草	10倍粥 だし汁 野菜ペースト 豆腐ペースト	米/玉ねぎ/白菜/ほうれん草/豆腐/	焼きも(茹で) 育児用ミルク
13 火	全粥~軟飯 白菜の味噌汁 煮物 おかか煮	米/白菜/わかめ/鶏肉/里芋/人参/いんげん/ピーマン	全粥 白菜の味噌汁 煮物 おかか煮	米/白菜/わかめ/鶏ささみ/里芋(さつま芋)/人参/ピーマン	10倍粥 だし汁 野菜ペースト	米/白菜/人参/さつま芋	野菜がゆ 育児用ミルク
14 水	スパゲティーの柔らか煮 コンスープ 茹で野菜	スパゲティー/合挽肉/玉ねぎ/人参/ほうれん草/ピーマン/トマト/コーン/じゃがいも/きゅうり	全粥 コンスープ 野菜のそぼろ煮	米/コーン/じゃが芋/玉ねぎ/ほうれん草/ささみミンチ/人参/	10倍粥 だし汁 野菜ペースト	米/じゃが芋/トマト/玉ねぎ/ほうれん草	果物 (りんご~コンポート) 育児用ミルク
15 木	全粥~軟飯 麩の味噌汁 煮魚 煮浸し	米/おつゆ麩/わかめ/玉ねぎ/白身魚(さば)/キャベツ/人参/ほうれん草	全粥 麩の味噌汁 煮魚 煮浸し	米/おつゆ麩/わかめ/玉ねぎ/白身魚/キャベツ/人参/ほうれん草	10倍粥 だし汁 野菜ペースト 白身魚ペースト	米/キャベツ/人参/ほうれん草/白身魚	パン粥~トースト (きなこ) 育児用ミルク

2月	昼 食						おやつ 午後3:00 8・9ヶ月頃から
	離乳後期(9~11ヶ月)		離乳中期(7~8ヶ月)		離乳前期(5~6ヶ月)		
	歯茎でつぶせるかたさ		舌でつぶせるかたさ		なめらかにすりつぶした状態		
	献立		献立		献立		
16 金	全粥~軟飯 野菜スープ 豆腐と野菜の炒め煮 果物	米/玉ねぎ/人参/ほうれん草/豆腐/いちご	全粥 野菜スープ 豆腐と野菜の炒め煮 果物	米/玉ねぎ/人参/ほうれん草/豆腐/いちご	10倍粥 だし汁 野菜ペースト 豆腐ペースト	米/玉ねぎ/人参/ほうれん草/豆腐	ホットケーキ 育児用ミルク
17 土	全粥~軟飯 じゃが芋の味噌汁 肉豆腐風 煮浸し	米/じゃが芋/人参/玉ねぎ/豆腐/合びき肉/小松菜/きゅうり	全粥 じゃが芋の味噌汁 豆腐煮 煮浸し	米/じゃが芋/人参/玉ねぎ/豆腐/小松菜/きゅうり	10倍粥 だし汁 野菜ペースト 豆腐ペースト	米/じゃが芋/玉ねぎ/人参/豆腐	果物 (バナナ) 育児用ミルク
19 月	全粥~軟飯 トマトスープ 豆腐ハンバーグ 茹で野菜	米/トマト/玉ねぎ/人参/豆腐/鶏ささみ/ミンチ/ひじき/じゃが芋	全粥 トマトスープ いり豆腐風 茹で野菜	米/トマト/玉ねぎ/人参/豆腐/鶏ささみ/ミンチ/ひじき/じゃが芋	10倍粥 だし汁 野菜ペースト 豆腐ペースト	米/トマト/じゃが芋/玉ねぎ/豆腐	野菜がゆ 育児用ミルク
20 火	全粥~軟飯 ソーキ汁 ハイクトじゃが ブロッコリーの柔らか煮	米/ソーキ/大根/人参/じゃが芋/ブロッコリー/鶏ささみ	全粥 大根のお汁 ハイクトじゃが ブロッコリーの柔らか煮	米/大根/人参/じゃが芋/ブロッコリー/鶏ささみ	10倍粥 だし汁 野菜ペースト	米/大根/人参/じゃが芋/ブロッコリー	きな粉マカロニ 育児用ミルク
21 水	全粥~軟飯 キャベツの味噌汁 白身魚のあんこじ 煮浸し	米/キャベツ/玉ねぎ/白身魚/人参/いんげん	全粥 キャベツの味噌汁 白身魚のあんこじ	米/キャベツ/玉ねぎ/白身魚/人参	10倍粥 だし汁 野菜ペースト 白身魚ペースト	米/キャベツ/玉ねぎ/人参/白身魚	焼き芋 育児用ミルク
22 木	全粥~軟飯 ほうれん草の味噌汁 大根のそぼろ煮 甘煮	米/ほうれん草/じゃが芋/大根/鶏ささみ/ミンチ/人参	全粥 ほうれん草の味噌汁 大根のそぼろ煮 甘煮	米/ほうれん草/じゃが芋/大根/鶏ささみ/ミンチ/人参	10倍粥 だし汁 野菜ペースト	米/ほうれん草/じゃが芋/大根/玉ねぎ	野菜がゆ 育児用ミルク
24 土	全粥~軟飯 野菜スープ トマト煮 茹で野菜	米/キャベツ/玉ねぎ/人参/鶏ささみ/トマト/きゅうり	全粥 野菜スープ トマト煮 茹で野菜	米/キャベツ/玉ねぎ/人参/鶏ささみ/トマト/きゅうり	10倍粥 だし汁 野菜ペースト	米/キャベツ/玉ねぎ/人参/トマト	野菜がゆ 育児用ミルク
26 月	全粥~軟飯 玉ねぎの味噌汁 豆腐のあんこじ	米/玉ねぎ/わかめ/豆腐/人参/小松菜	全粥 玉ねぎの味噌汁 豆腐のあんこじ	米/玉ねぎ/わかめ/豆腐/人参/小松菜	10倍粥 だし汁 野菜ペースト 豆腐ペースト	米/玉ねぎ/人参/小松菜/豆腐	野菜がゆ 育児用ミルク
27 火	全粥~軟飯 じゃが芋の味噌汁 白菜のそぼろ煮	米/じゃが芋/白菜/人参/鶏ささみ/ミンチ	全粥 じゃが芋の味噌汁 白菜のそぼろ煮	米/じゃが芋/白菜/人参/鶏ささみ/ミンチ	10倍粥 だし汁 野菜ペースト	米/じゃが芋/白菜/人参	果物 (りんご~コンポート) 育児用ミルク
28 水	全粥~軟飯 冬瓜のお汁 肉じゃが パパイアの柔らか煮	米/冬瓜/豚肉/じゃが芋/人参/玉ねぎ/鶏ささみ/パパイア	全粥 冬瓜のお汁 肉じゃが 焼トマト	米/冬瓜/じゃが芋/人参/玉ねぎ/鶏ささみ/トマト	10倍粥 だし汁 野菜ペースト	米/冬瓜/じゃが芋/玉ねぎ/トマト	果物 (バナナ) 育児用ミルク
29 木	全粥~軟飯 豆腐の味噌汁 煮魚 野菜の旨煮	米/豆腐/山東菜/白身魚/もやし/人参/小松菜	全粥~軟飯 豆腐の味噌汁 煮魚 野菜の旨煮	米/豆腐/山東菜/白身魚/人参/小松菜	10倍粥 だし汁 野菜ペースト 豆腐ペースト 白身魚ペースト	米/山東菜/人参/豆腐/白身魚	スイートポテト風 育児用ミルク

* 離乳初期はの野菜ペーストは、素材の味を知る・食べることをならすため食材ごとのペーストを準備します

* お子さんの月齢や発達を考慮し、離乳食の内容や量を個々の合わせて無理なくすすめていきます

* 食事や栄養に関して気になること等ありましたら、担任保育士や市の栄養士にご相談ください