

2月 離乳食献立予定表

今月は離乳中期はいません

		前期(5~6ヶ月)		後期(10~満1歳)	
日	献立	材料	献立	材料	
1	野菜マッシュ、豆腐	玉ねぎ、キャベツ、豆腐	シュウマイ みそ汁	豚ひき肉、玉ねぎ、干しいたけ、シュウマイの皮、わかめ、豆腐、しめじ、キャベツ	
2	野菜マッシュ	玉ねぎ、人参	親子煮 ひじき煮	鶏肉、玉ねぎ、人参、卵、ひじき、油揚げ、こんにゃく枝豆	
3	野菜マッシュ、鶏ささみ	人参、じゃがいも、鶏ささみ	鶏ささみ入りポテトサラダ みそ汁	鶏ささみ、じゃがいも、人参、きゅうり、ミニトマト、大根、油揚げ、小ねぎ、わかめ	
4	塩せんべい		ちゃんぽん	中華めん、豚肉、玉ねぎ、キャベツ、人参、ねぎ	
5					
6	野菜スープ、野菜マッシュ	玉ねぎ、人参、じゃがいも	具だくさん野菜スープ りんご	豚肉、玉ねぎ、人参、じゃがいも、グリーンピース、りんご	
7	野菜マッシュ、白身魚	ほうれん草、人参、鯛	きびなご天ぷら みそ汁	きびなご、ほうれん草、人参、わかめ、玉ねぎ、油揚げ	
8	野菜マッシュ、豆腐	玉ねぎ、白菜、豆腐	肉じゃが みそ汁	豚肉、玉ねぎ、人参、じゃがいも、白菜、豆腐、グリーンピース、油揚げ	
9	野菜マッシュ	ブロッコリー、さつまいも	鮭の酒蒸し すまし汁	鮭、ブロッコリー、さつまいも、わかめ、小ねぎ、うずらの卵	
10	野菜マッシュ	人参、じゃがいも、ほうれん草	クリームシチュー 野菜スティック	鶏肉、玉ねぎ、人参、じゃがいも、ほうれん草、アスパラ	
11	建国記念日				
12					
13	野菜スープ、野菜マッシュ	人参、大根、かぼちゃ、昆布だし	具だくさん汁 ごぼうサラダ	鶏肉、ごぼう、人参、大根、しいたけ、かぼちゃ、	
14	野菜マッシュ、鶏ささみ	人参、さといも、大根、鶏ささみ	辛煮 みそ汁 いちご	鶏肉、人参、こんにゃく、しいたけ、さといも、いんげん、大根、わかめ、いちご	
15	野菜マッシュ、白身魚	鱈、キャベツ、人参、玉ねぎ	鱈の照り焼き みそ汁	鱈、キャベツ、ほうれん草、人参、さといも、玉ねぎ、小ねぎ	
16	野菜スープ、野菜マッシュ	玉ねぎ、人参、じゃがいも、しいたけ、昆布だし	鶏肉と野菜のあんかけ わかめスープ	鶏肉、玉ねぎ、人参、しいたけ、じゃがいも、わかめ、卵	
17	豆腐、野菜マッシュ	豆腐、ほうれん草、人参	白和え すまし汁	豆腐、ほうれん草、人参、こんにゃく、しめじ、わかめ	
18	塩せんべい		そぼろごはん	牛肉、米、玉ねぎ	
19					
20	野菜スープ、野菜マッシュ	人参、大根、さといも	豚汁 スクランブルエッグ	豚肉、人参、ごぼう、大根、厚揚げ、さといも、ねぎ、卵	
21	白身魚、煮豆、野菜マッシュ	キング、金時豆、玉ねぎ、人参	白身魚のあんかけ みそ汁	キング、玉ねぎ、人参、ピーマン、金時豆、豆腐、わかめ	
22	コーンスープ、野菜マッシュ	クリームコーン、豆腐、玉ねぎ、人参	麻婆豆腐 コーンスープ	豚ひき肉、玉ねぎ、人参、ねぎ、豆腐、クリームコーン、卵、パセリ	
23	白煮魚、野菜マッシュ	鯛、ほうれん草、人参、麩	鮭のタルタル焼き すまし汁	鮭、ほうれん草、人参、しめじ、わかめ、麩、小ねぎ、卵	
24	豆腐、野菜マッシュ	豆腐、玉ねぎ、ミニトマト、キャベツ	里芋のコロッケ みそ汁	ツナ、玉ねぎ、さといも、キャベツ、ミニトマト、わかめ、油揚げ、豆腐	
25	塩せんべい		ジャムサンド	食パン、いちごジャム	
26					
27	野菜スープ、野菜マッシュ	人参、白菜、しいたけ、昆布だし	タイピーエン ひじき煮	豚肉、人参、春雨、しいたけ、白菜、ねぎ、うずらの卵、ひじき	
28	野菜マッシュ	玉ねぎ、人参、ブロッコリー	グラタン 野菜スープ	鶏肉、玉ねぎ、人参、マッシュルーム、パセリ、ブロッコリー、青梗菜、	
29	豆腐、野菜マッシュ	豆腐、玉ねぎ、人参、大根	厚焼き玉子 みそ汁	豚ひき肉、玉ねぎ、人参、ピーマン、卵、大根、豆腐、わかめ	

- ・離乳食献立はあくまでも目安ですので、個人個人の進み具合によって調理形態や材料が変わります。
- ・アレルギーをお持ちのお子さまは、除去食または代替食になります。
- ・月～金までは、主食にお子さまに合わせたおかゆが付きます。
- ・メニューが変更になった場合は、離乳食ノートなどでお知らせします。