



2月 離乳食予定献立表



日 曜日	献立	主な食材
1 金	チキンボール 小松菜煮浸し 玉子焼き 味噌汁 果物	チキンボール 小松菜 卵 果物 人参 玉ねぎ
2 土	肉豆腐 野菜サラダ 果汁	豚肉 豆腐 人参 じゃがいも 玉ねぎ 卵 レタス きゅうり トマト 卵 果汁
4 月	せんべい汁風 納豆ごはん 果物	鶏肉 麩 人参 大根 長ねぎ 白菜 キャベツ 納豆 果物
5 火	豆腐の野菜あんかけ 白菜のツナ和え 味噌汁 果物	豆腐 人参 鶏肉 ほうれん草 白菜 ツナ 果物
6 水	焼き鮭 春雨サラダ ひじき炒め 味噌汁 果物	鮭 春雨 春雨 きゅうり ひじき 味噌汁 果物
7 木	じゃがいもおやき キャベツ煮 ツナ入り卵 スープ 果物	じゃがいも キャベツ ツナ 卵 人参 果物
8 金	ミートボール 温野菜サラダ マッシュポテト 味噌汁 果物	ミートボール ブロッコリー 人参 じゃがいも 味噌汁 果物
9 土	肉じゃが サラダ 幼児果汁	牛肉 人参 玉ねぎ じゃがいも レタス きゅうり トマト 幼児果汁
12 火	マーボー豆腐風 野菜の和え物 かぼちゃ煮 味噌汁 果物	豆腐 ひき肉 白菜 人参 かぼちゃ 味噌汁 果物
13 水	煮魚 野菜炒め 大根煮 味噌汁 果物	魚 キャベツ 人参 玉ねぎ 大根 味噌汁 果物
14 木	五目御飯 豆腐の柔らか煮 ミートマト レタス ポトフ 果物 スープ	人参 鶏肉 豆腐 ミートマト レタス キャベツ 玉ねぎ 果物
15 金	豚汁 マカロニサラダ 納豆 果物	大根 人参 玉ねぎ 豆腐 豚肉 マカロニ きゅうり 納豆 果物
16 土	三色丼 野菜サラダ 果汁	とりひき 人参 じゃがいも 玉ねぎ 卵 レタス きゅうり トマト 卵 果汁
18 月	煮込みうどん 果物	卵 わかめ ほうれん草 人参 大根 うどん 果物
19 火	つくね コールスローサラダ もやし煮 味噌汁 果物	鶏肉 キャベツ 人参 もやし 味噌汁 果物
20 水	魚の味噌煮 切り干し大根 かぼちゃ煮 かき玉汁 果物	魚 大根 かぼちゃ 卵 果物
21 木	ハンバーグ สปาゲティー煮 人参煮 ブロッコリー 味噌汁 果物	鶏肉 สปาゲティー 人参 ブロッコリー 味噌汁 果物
22 金	豚汁 マカロニサラダ 納豆 果物	大根 人参 玉ねぎ 豆腐 豚肉 マカロニ きゅうり 納豆 果物
23 土	親子丼 サラダ 幼児果汁	鶏肉 玉ねぎ 卵 レタス きゅうり トマト 幼児果汁
25 月	煮込みうどん 果物	うどん ほうれん草 人参 大根 鶏肉 卵 果物
26 火	鮭ごはん ほうれん草のお浸し コロコロポテト トマト 味噌汁 果物	鮭 ほうれん草 じゃがいも トマト 豆腐 果物
27 水	魚のムニエル 人参煮 ポテトサラダ 味噌汁 果物	魚 人参 ポテト 果物 大根
28 木	สปาゲティー煮 大根のスープ煮 いり卵 玉ねぎのスープ 果物	สปาゲティー 大根 玉ねぎ 卵 果物

離乳食を食べたがらないときは？

9～11 か月ごろになると、食欲不振になることがあります。食べないときは、食材、調理法や味つけを変えて少しずつ与えてみましょう。

ただし、無理強いはいはしないこと。生活リズムを整えながら、しばらくするとすんなり食べることもあります。

◎米飯は離乳食の進みと月齢に合わせて、おかゆ、軟飯、ごはんのいずれかでお出ししています。

◎材料、その他の都合により、献立が変更になる場合がありますのでご了承ください。

お願い

食べ物によるアレルギー症状や体質的に留意が必要な場合はすぐにお知らせください。

食材除去食、対応食を意用します。

アレルギーの場合は医師の所見等も添えて詳細にお知らせください。