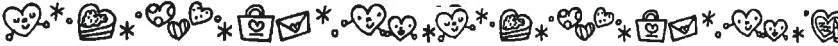




# 2月 離乳食予定献立表



| 日<br>曜日 | 献立                                  | 主な食材                                      |
|---------|-------------------------------------|---|
| 1<br>土  | 親子丼 サラダ<br>幼児果汁                     | 鶏肉 玉ねぎ 卵<br>レタス きゅうり トマト 幼児果汁             |
| 3<br>月  | ちらし寿司 チキンソテー 小松菜お浸し<br>人参煮 そうめん汁 果物 | 人参 きゅうり のり 小松菜 鶏肉<br>そうめん 長ねぎ 果物          |
| 4<br>火  | マーボー豆腐風 野菜の和え物 かぼちゃ煮<br>味噌汁 果物      | 豆腐 ひき肉 白菜 人参 かぼちゃ<br>味噌汁 果物               |
| 5<br>水  | 鮭ご飯 人参しりしり ポテトサラダ<br>味噌汁 果物         | 鮭 人参 じゃがいも きゅうり 大根<br>果物                  |
| 6<br>木  | 食パン チキンボール コーンクリーム煮<br>サラダ スープ 果物   | 食パン チキンボール コーン<br>レタス きゅうり 卵 果物           |
| 7<br>金  | かぼちゃ煮 キャベツのスープ煮 トマト<br>味噌汁 果物       | かぼちゃ キャベツ トマト<br>豆腐 果物                    |
| 8<br>土  | 野菜のあんかけ丼 サラダ<br>幼児果汁                | 牛肉 人参 玉ねぎ じゃがいも<br>レタス きゅうり トマト 幼児果汁      |
| 10<br>月 | 卵煮込みうどん<br>果物                       | うどん ほうれん草 人参 大根<br>鶏肉 卵 果物                |
| 12<br>水 | 白身魚の味噌煮 千切大根煮 芋マッシュ<br>かき玉汁 果物      | 白身魚 大根 じゃがいも<br>卵 果物                      |
| 13<br>木 | 五目御飯 豆腐の柔らか煮 ミニトマト<br>レタス スープ 果物    | 人参 鶏肉 豆腐 ミニトマト<br>レタス キャベツ 玉ねぎ 果物         |
| 14<br>金 | チキンボール 小松菜煮浸し<br>玉子焼き 味噌汁 果物        | チキンボール 小松菜 卵<br>果物 人参 玉ねぎ                 |
| 15<br>土 | 肉豆腐 野菜サラダ<br>果汁                     | 豚肉 豆腐 人参 じゃがいも 玉ねぎ<br>卵 レタス きゅうり トマト 卵 果汁 |
| 17<br>月 | 野菜の煮込みうどん<br>果物                     | 卵 わかめ ほうれん草 人参 大根<br>うどん 果物               |
| 18<br>火 | つくね コールスローサラダ もやし煮<br>味噌汁 果物        | 鶏肉 キャベツ 人参 もやし<br>味噌汁 果物                  |
| 19<br>水 | 煮魚 野菜炒め 大根煮<br>味噌汁 果物               | 魚 キャベツ 人参 玉ねぎ 大根<br>味噌汁 果物                |
| 20<br>木 | ハンバーグ スパゲティ煮<br>人参煮 ブロッコリー 味噌汁 果物   | 鶏肉 スパゲティ 人参<br>ブロッコリー 味噌汁 果物              |
| 21<br>金 | 納豆ほうれん草 野菜炒め じゃがいもココロ煮<br>味噌汁 果物    | 納豆 ほうれん草 キャベツ 人参 じゃがいも<br>卵 果物            |
| 22<br>土 | 三色丼 野菜サラダ<br>果汁                     | とりひき 人参 じゃがいも 玉ねぎ<br>卵 レタス きゅうり トマト 卵 果汁  |
| 25<br>火 | せんべい汁 マカロニサラダ<br>納豆 果物              | 大根 人参 玉ねぎ 豆腐 鶏肉<br>マカロニ きゅうり 納豆 果物        |
| 26<br>水 | 焼き鮭 春雨サラダ ひじき炒め<br>味噌汁 果物           | 鮭 春雨 きゅうり ひじき<br>味噌汁 果物                   |
| 27<br>木 | そぼろご飯 もやしナムル ブロッコリー<br>スープ 果物       | 卵 とりひき肉 もやし にんじん ブロッコリー<br>ほうれん草 果物       |
| 28<br>金 | 肉じゃが トマト 白菜のツナ和え<br>味噌汁 果物          | じゃがいも 人参 玉ねぎ 白菜<br>キャベツ 果物                |
| 29<br>土 | 肉丼風 サラダ<br>幼児果汁                     | 牛肉 人参 玉ねぎ じゃがいも<br>レタス きゅうり トマト 幼児果汁      |

**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、対応食を用意します。**  
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。