



2月 離乳食予定献立表



日 曜日	献立	主な食材
1月	野菜の煮込みうどん 果物	卵 わかめ ほうれん草 人参 大根 うどん 果物
2火	<節分集会> 鬼オムライス 鶏の柔らか煮 キャベツサラダ 野菜スープ 果物	卵 トマト 玉ねぎ 鶏肉 人参 小松菜 わかめ 果物
3水	ごはん 焼き鮭 ひじき煮 白菜お浸し わかめの味噌汁 果物	焼き鮭 ひじき 人参 白菜 わかめ 板麩 果物
4木	パン 芋マッシュ ホイコーロー風 サラダ 中華スープ 果物	パン じゃがいも 人参 きゃべつ ピーマン レタス きゅうり 果物
5金	納豆ご飯 野菜のナムル風 トマト 具沢山味噌汁 果物	納豆 もやし ほうれん草 人参 トマト わかめ 玉ねぎ 豆腐 果物
6土	ごはん 肉豆腐 野菜サラダ 幼児果汁	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
8月	わかめ煮込みうどん さつまいもマッシュ 果物	わかめ うどん ほうれん草 人参 大根 さつまいも 鶏肉 卵 果物
9火	ごはん だし巻卵 肉じゃが ブロッコリー ほうれん草の味噌汁 果物	卵 人参 玉ねぎ じゃがいも 牛肉 ブロッコリー ほうれん草 果物
10水	焼うどん チキンボール サラダ チンゲン菜と麩のスープ 果物	うどん 人参 豚肉 きゃべつ ピーマン レタス きゅうり トマト チンゲン菜 果物
12金	そぼろ丼 中華春雨 トマト 野菜の具沢山汁 果物	鶏ひき肉 卵 人参 きゅうり 春雨 トマト 大根 長ねぎ 果物
13土	ごはん 肉じゃが 野菜のツナ和え 幼児果汁	牛肉 じゃがいも 人参 玉ねぎ ブロッコリー レタス 果物
15月	みそ煮こみうどん 果物	うどん わかめ ほうれん草 大根 人参 鶏肉 卵 果物
16火	ごはん 蒸し豆腐あんかけ 小松菜お浸し キャベツの味噌汁 果物	人参 玉ねぎ 小松菜 きゃべつ 豆腐 果物
17水	ごはん 魚のムニエル 野菜炒め ブロッコリー 卵の味噌汁 果物	白身魚 きゃべつ 人参 玉ねぎ ブロッコリー 卵 果物
18木	パン ポテトオムレツ ほうれん草のソテー 千キャベツ もやしのスープ 果物	パン じゃがいも 卵 ほうれん草 コーン キャベツ もやし 果物
19金	ごはん チャブチエ風 人参煮 わかめときゅうりの和え物 豚汁風味味噌汁 果物	春雨 人参 ピーマン 豚肉 わかめ きゅうり 玉ねぎ 果物
20土	ごはん チキンクリーム煮 サラダ 幼児果汁	鶏肉 玉ねぎ 人参 じゃがいも わかめ わかめ レタス きゅうり トマト 果汁
22月	ふわふわ卵煮込みにゆう麵 果物	そうめん ほうれん草 人参 大根 鶏肉 卵 果物
23火	あんかけうどん チーズ 果物	玉ねぎ 豚肉 人参 ほうれん草 卵 チーズ 果物
24水	ごはん 魚の煮付け きゃべつ煮びたし ジャーマンポテト風 玉ねぎとわかめの味噌汁 果物	魚 大根 きゃべつ じゃがいも 玉ねぎ わかめ 果物
25木	<ひな祭り集会> ひな祭りちらし チキンボール お浸し さつまいもコロコロ煮 そうめん汁 果物	人参 椎茸 卵 チキンボール 白菜 さつまいも そうめん 果物
26金	わかめごはん ちゃんぽんスープ 焼売 ブロッコリー 果物	わかめ きゃべつ もやし 人参 玉ねぎ 肉団子 ブロッコリー 果物
27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

幼児食を始めよう

大人に食べさせてもらうことが中心の離乳食とは違い、子どもがひとりで食べる幼児食は、スプーンやフォークといった食器・食具を使う技術が身につきます。また、食べ物も形や味にさまざまな変化がつくため、食べることへの意欲をより育むことができます。離乳食の完了期を迎えたら、子どものようすを見ながら、幼児食へ移ってみてはいかがでしょうか。「幼児食はまだ早いな…」と感じたら、少し前の段階にまた戻ればよいのです。



- ◎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。



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、対応食を留意します。
 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。