

## 2月離乳食献立表



H28.2.1

たかさご保育園キッチン

日	曜	2～3回食期 午前 (10:00～)	完了食期 (10:15～)	2～3回食期 午後 (14:00～)	完了食期おやつ (14:15～)
1,15 29	月	かゆ、煮魚(白身魚) 煮ひたし(小松菜、人参) 味噌汁(大根、玉ねぎ)	軟飯、煮ひたし、煮魚 はすの天ぷら 大根の味噌汁	かゆ、おかめ煮(きゃべつ、かつおぶし) 洋風スープ (生鮭、人参、ピーマン、玉ねぎ)	洋風雑炊 牛乳、果物
2	火	かゆ、豆腐と野菜の煮物 (豆腐、人参、しめじ、えのき、白菜) 味噌汁(小松菜、玉ねぎ)	軟飯、豆腐と野菜の煮物 煮豆、味噌汁(3回食と同じ)	かゆ、かぼちゃの甘煮(かぼちゃ) かじき入りスープ (かじき、人参、大根、長ねぎ)	かじき雑炊 牛乳、果物
17	水	かゆ、煮魚(白身魚) ひじきの煮物(ひじき、人参) 味噌汁(大根、玉ねぎ)	軟飯、煮魚、ひじきの煮物 ちくわのすまし汁 ウィンナーソーテー	かゆ、さつまいもの甘煮(さつまいも) しらす入りスープ (しらす、大根、人参、長ねぎ)	しらす雑炊 牛乳、果物
4 18	木	かゆ、ひき肉と野菜の煮物 (鶏ひき肉、人参、大根、玉ねぎ) コンスープ(人参、玉ねぎ)	軟飯、ひき肉と野菜の煮物 マッシュポテト 中華風コンスープ	かゆ、じゃが芋の甘煮 味噌汁 (かじき、人参、大根、長ねぎ)	味噌雑炊 牛乳、果物
5 19	金	かゆ、魚のホイル蒸し (白身魚、人参、玉ねぎ、ピーマン) 野菜スープ(大根、人参、長ねぎ)	軟飯、魚のホイル蒸し、19日じゃが芋の煮物 じゃが芋の味噌汁、19日クリームシチュー りんごのコンポート、19日鮭のバター焼き	かゆ、りんごのコンポート、19日人参の甘煮 鮭入りスープ (生鮭、人参、大根、長ねぎ)	鮭雑炊 牛乳、果物
6 20	土	かゆ、ひき肉と野菜の煮物 (豚ひき肉、人参、マッシュルーム、玉ねぎ) ポテトスープ(じゃが芋、人参)	軟飯、ひき肉と野菜の煮物 ポテトスープ スティックチーズ	野菜雑炊 (じゃが芋、人参、玉ねぎ)	野菜雑炊 牛乳
8 22	月	かゆ、煮魚(白身魚) 野菜の煮物(人参、玉ねぎ) 味噌汁(小松菜、大根)	軟飯、煮魚、野菜の煮物 小松菜の味噌汁 フライドポテト	じゃが芋のトマト煮 (生鮭、じゃがいも、トマト、人参、玉ねぎ) 野菜スープ(人参、大根、長ねぎ)	じゃが芋のトマト煮 牛乳、果物
9 23	火	かゆ、ひき肉と野菜の煮物 (鶏ひき肉、人参、玉ねぎ、大根) 味噌汁(きゃべつ、長ねぎ)	軟飯、ひき肉と野菜の煮物 煮魚、野菜スープ 煮魚	かゆ、茹でブロッコリー(ブロッコリー) 野菜スープ (さつまいも、人参、大根、長ねぎ)	さつまいも雑炊 牛乳、果物
10	水	かゆ、ひき肉と野菜の煮物 (豚ひき肉、ごぼう、人参、たけのこ) 味噌汁(豆腐、玉ねぎ)	軟飯、ひき肉と野菜の煮物 魚のいそげ揚げ 豆腐となめこの味噌汁	かゆ、スティック野菜(人参、大根) たら入りスープ (たら、人参、大根、長ねぎ)	たら雑炊 牛乳、果物
25	木	かゆ、 肉じゃが(豚ひき肉、人参、じゃが芋) 味噌汁(玉ねぎ、わかめ)	軟飯、肉じゃが かき揚げ、玉ねぎの味噌汁	かゆ、煮魚(白身魚) 野菜スープ (人参、大根、長ねぎ)	おかめ雑炊 牛乳、果物
12	金	かゆ、煮魚(白身魚) 野菜の煮物(人参、大根) 味噌汁(玉ねぎ、長ねぎ)	軟飯、煮魚、野菜の煮物 茹でブロッコリー 大根と人参の味噌汁	かゆ、ブロッコリーのおかめ煮(ブロッコリー、かつおぶし) 野菜スープ (鶏ひき肉、大根、人参、長ねぎ)	鶏そぼろ雑炊 牛乳、果物
13 27	土	かゆ、煮魚(白身魚) 煮ひたし(きゃべつ、人参) 野菜スープ(玉ねぎ、大根、長ねぎ)	軟飯、煮魚、煮ひたし 大根の煮物 玉ねぎとベーコンのスープ	野菜雑炊 (ピーマン、玉ねぎ、人参)	野菜雑炊 牛乳
3	水	かゆ、煮魚(白身魚) 煮ひたし(ほうれん草、人参) 味噌汁(もやし、かぶ)	軟飯、煮魚、煮ひたし ウィンナーソーテー かぶの味噌汁	かゆ、野菜の煮物(大根、玉ねぎ) しらす入りスープ (しらす、大根、人参、長ねぎ)	しらす雑炊 牛乳、果物
16	火	かゆ、煮魚(生鮭) 野菜の煮物(人参、大根、ごぼう) 味噌汁(人参、長ねぎ)	軟飯、煮魚、野菜の煮物 マカロニのケチャップ煮 豚汁	かゆ、かぼちゃの甘煮(かぼちゃ) かじき入りスープ (かじき、人参、大根、長ねぎ)	かじき雑炊 牛乳、果物
24	水	かゆ、煮魚(かじき) 野菜の煮物(人参、大根、玉ねぎ) 味噌汁(えのき、長ねぎ)	軟飯、煮魚、野菜の煮物 さつまいもの甘煮 潮汁	かゆ、さつまいもの煮物(さつまいも) たら入りスープ (たら、人参、大根、長ねぎ)	たら雑炊 牛乳、果物
26	金	かゆ、煮魚(白身魚) 野菜の煮物(ごぼう、人参) 味噌汁(きゃべつ、大根)	軟飯、煮魚、野菜の煮物 煮豆、きゃべつの味噌汁	かゆ、ブロッコリーのおかめ煮(ブロッコリー、かつおぶし) 野菜スープ (鶏ひき肉、大根、人参、長ねぎ)	鶏そぼろ雑炊 牛乳、果物

※都合により材料が変更になる場合があります。