



## 2月の離乳食予定献立表



| 日  | 曜日 | 中 期                   |                              |        |         | 後 期                   |                                       |        |         |
|----|----|-----------------------|------------------------------|--------|---------|-----------------------|---------------------------------------|--------|---------|
|    |    | 午前                    | 主な材料                         | 午後     | 主な材料    | 午前                    | 主な材料                                  | 午後     | 主な材料    |
| 1  | 金  | ツナ粥<br>さといも煮<br>スープ   | 米・ツナ・ほうれん草<br>さといも<br>だいこん   | 和風粥    | 米・かつお節  | ツナ粥<br>さといも煮<br>スープ   | 米・ツナ・ほうれん草<br>さといも・砂糖・醤油<br>だいこん・味噌   | 和風粥    | 米・かつお節  |
| 2  | 土  | 魚粥<br>ブロッコリー煮<br>スープ  | 米・カレイ・チンゲン菜<br>ブロッコリー<br>しめじ | 果物     | みかん     | 魚粥<br>ブロッコリー煮<br>スープ  | 米・カレイ・チンゲン菜<br>ブロッコリー・砂糖・醤油<br>しめじ・味噌 | 果物     | みかん     |
| 4  | 月  | ささみ粥<br>かぼちゃ煮<br>スープ  | 米・ささみ・こまつな<br>かぼちゃ<br>わかめ    | わかめ粥   | 米・わかめ   | ささみ粥<br>かぼちゃ煮<br>スープ  | 米・ささみ・こまつな<br>かぼちゃ・砂糖・醤油<br>わかめ・味噌    | わかめ粥   | 米・わかめ   |
| 5  | 火  | ツナ粥<br>はくさい煮<br>スープ   | 米・ツナ・にら<br>はくさい<br>にんじん      | さつまいも煮 | さつまいも   | ツナ粥<br>はくさい煮<br>スープ   | 米・ツナ・にら<br>はくさい・砂糖・醤油<br>にんじん・味噌      | さつまいも煮 | さつまいも   |
| 6  | 水  | 魚粥<br>ブロッコリー煮<br>スープ  | 米・さけ・わかめ<br>ブロッコリー<br>たまねぎ   | きなこ粥   | 米・きなこ   | 魚粥<br>ブロッコリー煮<br>スープ  | 米・さけ・わかめ<br>ブロッコリー・砂糖・醤油<br>たまねぎ・味噌   | きなこ粥   | 米・きなこ   |
| 7  | 木  | ささみ粥<br>じゃがいも煮<br>スープ | 米・ささみ・キャベツ<br>じゃがいも<br>しめじ   | 磯粥     | 米・青のり   | ささみ粥<br>じゃがいも煮<br>スープ | 米・ささみ・キャベツ<br>じゃがいも・砂糖・醤油<br>しめじ・味噌   | 磯粥     | 米・青のり   |
| 8  | 金  | ツナ粥<br>さといも煮<br>スープ   | 米・ツナ・だいこん<br>さといも<br>えのきたけ   | 果物     | みかん     | ツナ粥<br>さといも煮<br>スープ   | 米・ツナ・だいこん<br>さといも・砂糖・醤油<br>えのきたけ・味噌   | 果物     | みかん     |
| 9  | 土  | 魚粥<br>にんじん煮<br>スープ    | 米・さけ・こまつな<br>にんじん<br>なめこ     | しらす粥   | 米・しらす干し | 魚粥<br>にんじん煮<br>スープ    | 米・さけ・こまつな<br>にんじん・砂糖・醤油<br>なめこ・味噌     | しらす粥   | 米・しらす干し |
| 11 | 月  | 祝日＜建国記念の日＞            |                              |        |         |                       |                                       |        |         |
| 12 | 火  | ささみ粥<br>かぼちゃ煮<br>スープ  | 米・ささみ・わかめ<br>かぼちゃ<br>ほうれん草   | しゃけ粥   | 米・しゃけ   | ささみ粥<br>かぼちゃ煮<br>スープ  | 米・ささみ・わかめ<br>かぼちゃ・砂糖・醤油<br>ほうれん草・味噌   | しゃけ粥   | 米・しゃけ   |
| 13 | 水  | 魚粥<br>だいこん煮<br>スープ    | 米・カレイ・ブロッコリー<br>だいこん<br>たまねぎ | さといも煮  | さといも    | 魚粥<br>だいこん煮<br>スープ    | 米・カレイ・ブロッコリー<br>だいこん・砂糖・醤油<br>たまねぎ・味噌 | さといも煮  | さといも    |
| 14 | 木  | ツナ粥<br>チンゲンサイ煮<br>スープ | 米・ツナ・にんじん<br>チンゲン菜<br>わかめ    | きなこ粥   | 米・きなこ   | ツナ粥<br>チンゲンサイ煮<br>スープ | 米・ツナ・にんじん<br>チンゲン菜・砂糖・醤油<br>わかめ・味噌    | きなこ粥   | 米・きなこ   |
| 15 | 金  | ささみ粥<br>さつまいも煮<br>スープ | 米・ささみ・キャベツ<br>さつまいも<br>だいこん  | かぼちゃ煮  | かぼちゃ    | ささみ粥<br>さつまいも煮<br>スープ | 米・ささみ・キャベツ<br>さつまいも・砂糖・醤油<br>だいこん・味噌  | かぼちゃ煮  | かぼちゃ    |

※ 中期は主に、みじん切りから粗みじんの状態で、食べやすくトロミをつける場合もあります。食材の持つ味や、だしとうま味で調理します。

※ 後期は主に、粗みじんから刻んだ状態で、食材によって軟らかく煮る場合もあります。3～4倍程度薄めた味で調理します。

※ 食材の都合により、献立が変更になることがあります。



## 2月の離乳食予定献立表



| 日  | 曜日 | 中 期                   |                              |        |        | 後 期                   |                                       |        |        |
|----|----|-----------------------|------------------------------|--------|--------|-----------------------|---------------------------------------|--------|--------|
|    |    | 午前                    | 主な材料                         | 午後     | 主な材料   | 午前                    | 主な材料                                  | 午後     | 主な材料   |
| 16 | 土  | 魚粥<br>かぶ煮<br>スープ      | 米・さけ・かぶ菜<br>かぶ<br>にんじん       | かぼちゃ煮  | かぼちゃ   | 魚粥<br>かぶ煮<br>スープ      | 米・さけ・かぶ菜<br>かぶ・砂糖・醤油<br>にんじん・味噌       | かぼちゃ煮  | かぼちゃ   |
| 18 | 月  | ツナ粥<br>かぼちゃ煮<br>スープ   | 米・ツナ・キャベツ<br>かぼちゃ<br>だいこん    | 果物     | みかん    | ツナ粥<br>かぼちゃ煮<br>スープ   | 米・ツナ・キャベツ<br>かぼちゃ・砂糖・醤油<br>だいこん・味噌    | 果物     | みかん    |
| 19 | 火  | ささみ粥<br>じゃがいも煮<br>スープ | 米・ささみ・にんじん<br>じゃがいも<br>たまねぎ  | しゃけ粥   | 米・しゃけ  | ささみ粥<br>じゃがいも煮<br>スープ | 米・ささみ・にんじん<br>じゃがいも・砂糖・醤油<br>たまねぎ・味噌  | しゃけ粥   | 米・しゃけ  |
| 20 | 水  | 魚粥<br>はくさい煮<br>スープ    | 米・カレイ・わかめ<br>はくさい<br>キャベツ    | さつまいも煮 | さつまいも  | 魚粥<br>はくさい煮<br>スープ    | 米・カレイ・わかめ<br>はくさい・砂糖・醤油<br>キャベツ・味噌    | さつまいも煮 | さつまいも  |
| 21 | 木  | ツナ粥<br>じゃがいも煮<br>スープ  | 米・ツナ・みずな<br>じゃがいも<br>たまねぎ    | 磯粥     | 米・青のり  | ツナ粥<br>じゃがいも煮<br>スープ  | 米・ツナ・みずな<br>じゃがいも・砂糖・醤油<br>たまねぎ・味噌    | 磯粥     | 米・青のり  |
| 22 | 金  | ささみ粥<br>はくさい煮<br>スープ  | 米・ささみ・にんじん<br>はくさい<br>なめこ    | さといも煮  | さといも   | ささみ粥<br>はくさい煮<br>スープ  | 米・ささみ・にんじん<br>はくさい・砂糖・醤油<br>なめこ・味噌    | さといも煮  | さといも   |
| 23 | 土  | リズム発表会のため給食はありません     |                              |        |        |                       |                                       |        |        |
| 25 | 月  | 魚粥<br>ほうれん草煮<br>スープ   | 米・さけ・わかめ<br>ほうれん草<br>はくさい    | わかめ粥   | 米・わかめ  | 魚粥<br>ほうれん草煮<br>スープ   | 米・さけ・わかめ<br>ほうれん草・砂糖・醤油<br>はくさい・味噌    | わかめ粥   | 米・わかめ  |
| 26 | 火  | ツナ粥<br>キャベツ煮<br>スープ   | 米・ツナ・にんじん<br>キャベツ<br>たまねぎ    | 果物     | みかん    | ツナ粥<br>キャベツ煮<br>スープ   | 米・ツナ・にんじん<br>キャベツ・砂糖・醤油<br>たまねぎ・味噌    | 果物     | みかん    |
| 27 | 水  | ささみ粥<br>かぼちゃ煮<br>スープ  | 米・ささみ・こまつな<br>かぼちゃ<br>わかめ    | きなこ粥   | 米・きなこ  | ささみ粥<br>かぼちゃ煮<br>スープ  | 米・ささみ・こまつな<br>かぼちゃ・砂糖・醤油<br>わかめ・味噌    | きなこ粥   | 米・きなこ  |
| 28 | 木  | 魚粥<br>さつまいも煮<br>スープ   | 米・カレイ・ほうれん草<br>さつまいも<br>はくさい | 和風粥    | 米・かつお節 | 魚粥<br>さつまいも煮<br>スープ   | 米・カレイ・ほうれん草<br>さつまいも・砂糖・醤油<br>はくさい・味噌 | 和風粥    | 米・かつお節 |

※ 中期は主に、みじん切りから粗みじんの状態で、食べやすくトロミをつける場合もあります。食材の持つ味や、だしとうま味で調理します。

※ 後期は主に、粗みじんから刻んだ状態で、食材によって軟らかく煮る場合もあります。3～4倍程度薄めた味で調理します。

※ 食材の都合により、献立が変更になることがあります。

