



## 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 土  | お粥<br>煮物<br>スープ | 米<br>かれい・ブロッコリー<br>にんじん  | 果物     | みかん             | お粥<br>煮物<br>スープ | 米<br>かれい・ブロッコリー・砂糖・醤油<br>にんじん・味噌  | 果物     | みかん             |
| 3 月  | お粥<br>煮物<br>スープ | 米<br>ささみ・さといも<br>わかめ     | きなこ粥   | 米・きなこ           | お粥<br>煮物<br>スープ | 米<br>ささみ・さといも・砂糖・醤油<br>わかめ・味噌     | きなこ粥   | 米・きなこ           |
| 4 火  | お粥<br>煮物<br>スープ | 米<br>ツナ・こまつな<br>たまねぎ     | 磯粥     | 米・青のり           | お粥<br>煮物<br>スープ | 米<br>ツナ・こまつな・砂糖・醤油<br>たまねぎ・味噌     | 磯粥     | 米・青のり           |
| 5 水  | お粥<br>煮物<br>スープ | 米<br>しらす干し・にんじん<br>キャベツ  | かぼちゃ煮  | かぼちゃ            | お粥<br>煮物<br>スープ | 米<br>しらす干し・にんじん・砂糖・醤油<br>キャベツ・味噌  | かぼちゃ煮  | かぼちゃ            |
| 6 木  | お粥<br>煮物<br>スープ | 米<br>さけ・さつまいも<br>ブロッコリー  | こまつな粥  | 米・こまつな<br>・かつお節 | お粥<br>煮物<br>スープ | 米<br>さけ・さつまいも・砂糖・醤油<br>ブロッコリー・味噌  | こまつな粥  | 米・こまつな<br>・かつお節 |
| 7 金  | お粥<br>煮物<br>スープ | 米<br>ささみ・キャベツ<br>にんじん    | しゃけ粥   | 米・しゃけ           | お粥<br>煮物<br>スープ | 米<br>ささみ・キャベツ・砂糖・醤油<br>にんじん・味噌    | しゃけ粥   | 米・しゃけ           |
| 8 土  | お粥<br>煮物<br>スープ | 米<br>ツナ・かぼちゃ<br>こまつな     | 和風粥    | 米・かつお節          | お粥<br>煮物<br>スープ | 米<br>ツナ・かぼちゃ・砂糖・醤油<br>こまつな・味噌     | 和風粥    | 米・かつお節          |
| 10 月 | お粥<br>煮物<br>スープ | 米<br>かれい・ほうれんそう<br>えのきたけ | さといも煮  | さといも            | お粥<br>煮物<br>スープ | 米<br>かれい・ほうれんそう・砂糖・醤油<br>えのきたけ・味噌 | さといも煮  | さといも            |
| 11 火 | 祝日＜建国記念日＞       |                          |        |                 |                 |                                   |        |                 |
| 12 水 | お粥<br>煮物<br>スープ | 米<br>ささみ・たまねぎ<br>しめじ     | キャベツ粥  | 米・キャベツ<br>・かつお節 | お粥<br>煮物<br>スープ | 米<br>ささみ・たまねぎ・砂糖・醤油<br>しめじ・味噌     | キャベツ粥  | 米・キャベツ<br>・かつお節 |
| 13 木 | お粥<br>煮物<br>スープ | 米<br>ツナ・にんじん<br>キャベツ     | 果物     | みかん             | お粥<br>煮物<br>スープ | 米<br>ツナ・にんじん・砂糖・醤油<br>キャベツ・味噌     | 果物     | みかん             |
| 14 金 | お粥<br>煮物<br>スープ | 米<br>さけ・ブロッコリー<br>たまねぎ   | じゃがいも煮 | じゃがいも           | お粥<br>煮物<br>スープ | 米<br>さけ・ブロッコリー・砂糖・醤油<br>たまねぎ・味噌   | じゃがいも煮 | じゃがいも           |
| 15 土 | お粥<br>煮物<br>スープ | 米<br>ささみ・こまつな<br>にんじん    | わかめ粥   | 米・わかめ           | お粥<br>煮物<br>スープ | 米<br>ささみ・こまつな・砂糖・醤油<br>にんじん・味噌    | わかめ粥   | 米・わかめ           |

※ 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            |
| 17 月 | お粥<br>煮物<br>スープ | 米<br>ツナ・たまねぎ<br>なめこ     | にんじん粥 | 米・にんじん<br>・青のり  | お粥<br>煮物<br>スープ | 米<br>ツナ・たまねぎ・砂糖・醤油<br>なめこ・味噌     | にんじん粥 | 米・にんじん<br>・青のり  |
| 18 火 | お粥<br>煮物<br>スープ | 米<br>しらす干し・さといも<br>キャベツ | だいこん煮 | だいこん            | お粥<br>煮物<br>スープ | 米<br>しらす干し・さといも・砂糖・醤油<br>キャベツ・味噌 | だいこん煮 | だいこん            |
| 19 水 | お粥<br>煮物<br>スープ | 米<br>かれい・さつまいも<br>こまつな  | わかめ粥  | 米・わかめ           | お粥<br>煮物<br>スープ | 米<br>かれい・さつまいも・砂糖・醤油<br>こまつな・味噌  | わかめ粥  | 米・わかめ           |
| 20 木 | お粥<br>煮物<br>スープ | 米<br>ささみ・ほうれんそう<br>にんじん | かぼちゃ煮 | かぼちゃ            | お粥<br>煮物<br>スープ | 米<br>ささみ・ほうれんそう・砂糖・醤油<br>にんじん・味噌 | かぼちゃ煮 | かぼちゃ            |
| 21 金 | お粥<br>煮物<br>スープ | 米<br>ツナ・こまつな<br>えのきたけ   | きなこ粥  | 米・きなこ           | お粥<br>煮物<br>スープ | 米<br>ツナ・こまつな・砂糖・醤油<br>えのきたけ・味噌   | きなこ粥  | 米・きなこ           |
| 22 土 | お粥<br>煮物<br>スープ | 米<br>さけ・キャベツ<br>にんじん    | しらす粥  | 米・しらす干し         | お粥<br>煮物<br>スープ | 米<br>さけ・キャベツ・砂糖・醤油<br>にんじん・味噌    | しらす粥  | 米・しらす干し         |
| 24 月 | 祝日＜振替休日＞        |                         |       |                 |                 |                                  |       |                 |
| 25 火 | お粥<br>煮物<br>スープ | 米<br>ささみ・ブロッコリー<br>たまねぎ | キャベツ粥 | 米・キャベツ<br>・かつお節 | お粥<br>煮物<br>スープ | 米<br>ささみ・ブロッコリー・砂糖・醤油<br>たまねぎ・味噌 | キャベツ粥 | 米・キャベツ<br>・かつお節 |
| 26 水 | お粥<br>煮物<br>スープ | 米<br>ツナ・だいこん<br>ほうれんそう  | さといも煮 | さといも            | お粥<br>煮物<br>スープ | 米<br>ツナ・だいこん・砂糖・醤油<br>ほうれんそう・味噌  | さといも煮 | さといも            |
| 27 木 | お粥<br>煮物<br>スープ | 米<br>かれい・だいこん<br>キャベツ   | にんじん粥 | 米・にんじん<br>・青のり  | お粥<br>煮物<br>スープ | 米<br>かれい・だいこん・砂糖・醤油<br>キャベツ・味噌   | にんじん粥 | 米・にんじん<br>・青のり  |
| 28 金 | お粥<br>煮物<br>スープ | 米<br>ささみ・にんじん<br>わかめ    | しゃけ粥  | 米・しゃけ           | お粥<br>煮物<br>スープ | 米<br>ささみ・にんじん・砂糖・醤油<br>わかめ・味噌    | しゃけ粥  | 米・しゃけ           |
| 29 土 | お粥<br>煮物<br>スープ | 米<br>ツナ・さといも<br>たまねぎ    | 果物    | みかん             | お粥<br>煮物<br>スープ | 米<br>ツナ・さといも・砂糖・醤油<br>たまねぎ・味噌    | 果物    | みかん             |

※ 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。

