

2月 離乳食献立

中期食(5~8か月)			後期食(9~11か月)		
昼食			昼食		おやつ
	献立名	主な材料	献立名	主な材料	献立名と材料
2月	5倍がゆ 鶏そぼろ煮 二色野菜煮 具なしスープ	米 鶏ひき肉・玉ねぎ 人参・じゃが芋	軟飯 肉団子 二色野菜煮 味噌汁	米 鶏ひき肉・玉ねぎ 人参・じゃが芋 キャベツ	コーンフレークがゆ コーンフレーク 豆乳
3火	あんかけごはん 野菜とコーン煮 具なしスープ	米・鶏ひき肉・人参・玉ねぎ 人参・コーン・きゅうり	あんかけごはん 野菜とコーン煮 すまし汁	米・鶏ひき肉・人参・玉ねぎ 人参・コーン・きゅうり わかめ	さつま芋蒸しパン さつま芋・豆乳 蒸しパンミックス
4水	5倍がゆ じゃが芋のそぼろあん 野菜煮 具なしスープ	米 じゃが芋・豚ひき肉 きゅうり・人参	軟飯 じゃが芋のそぼろあん 野菜煮 味噌汁	米 じゃが芋・豚ひき肉 きゅうり・人参 玉ねぎ	ホットケーキ ホットケーキミックス 豆乳
5木	5倍がゆ 鶏そぼろあん キャベツの和え物 具なしスープ	米 鶏ひき肉・玉ねぎ キャベツ・人参・きゅうり・コーン	軟飯 鶏団子 キャベツの和え物 味噌汁	米 鶏ひき肉・玉ねぎ キャベツ・人参・きゅうり・コーン 豆腐	乳児用おかし (赤ちゃんせんべい 又は かぼちゃボーロ)
6金	5倍がゆ 煮魚 肉じゃが 具なしスープ	米 カレイ じゃが芋・玉ねぎ・人参・豚ひき肉	軟飯 煮魚 肉じゃが 味噌汁	米 カレイ じゃが芋・玉ねぎ・人参・豚ひき肉 ほうれん草	おかかがゆ 米・おかか
7土	5倍がゆ そぼろ煮 ほうれん草の和え物 具なしスープ	米 豚ひき肉・玉ねぎ ほうれん草・人参・もやし	軟飯 肉団子 ほうれん草の和え物 わかめスープ	米 豚ひき肉・玉ねぎ ほうれん草・人参・もやし わかめ・玉ねぎ	ホットケーキ ホットケーキミックス 豆乳
9月	5倍がゆ 麻婆豆腐 野菜の和え物 具なしスープ	米 豚ひき肉・豆腐・人参 人参・ほうれん草・もやし	軟飯 麻婆豆腐 野菜の和え物 味噌汁	米 米・豚ひき肉・豆腐・人参 人参・ほうれん草・もやし 白菜	マッシュポテト じゃが芋
10火	煮込みうどん 野菜としらす煮	うどん・豚ひき肉・玉ねぎ・人参 もやし・きゅうり・しらす	煮込みうどん 野菜としらす煮	うどん・豚ひき肉・玉ねぎ・人参 もやし・きゅうり・しらす	わかめごはん 米・わかめ
12木	パンがゆ 煮魚 ほうれん草の和え物 具なしスープ	食パン・豆乳 鱈 ほうれん草・玉ねぎ	食パン 煮魚 ほうれん草の和え物 野菜スープ	食パン 鱈 ほうれん草・玉ねぎ キャベツ・人参	雑炊 米・鶏ひき肉 人参・玉ねぎ
13金	5倍がゆ 野菜のそぼろ煮 二色野菜煮 具なしスープ	米 豚ひき肉・キャベツ きゅうり・人参	軟飯 野菜のそぼろ煮 二色野菜煮 味噌汁	米 豚ひき肉・キャベツ きゅうり・人参 人参	ホットケーキ ホットケーキミックス 豆乳
14土	ひき肉いりがゆ 白菜のツナ煮 具なしスープ	米・豚ひき肉・玉ねぎ 白菜・きゅうり・ツナ・コーン	ひき肉いりがゆ 白菜のツナ煮 味噌汁	米・豚ひき肉・玉ねぎ 白菜・きゅうり・ツナ・コーン じゃが芋・人参	蒸しパン 豆乳 蒸しパンミックス

- * おかゆや軟飯の状態は、お子さんの食べ進み具合で調整します。
- * 離乳食で調理する白身魚はタイ・ヒラメ・カレイ・タラ・カジキなどです。
- * 後期食の10時おやつは赤ちゃんせんべい又はかぼちゃボーロです。

2月 離乳食献立

		中期食(5~8か月)		後期食(9~11か月)		
		昼食		昼食		おやつ
		献立名	主な材料	献立名	主な材料	献立名と材料
16	月	5倍がゆ 鶏そぼろ煮 二色野菜煮 具なしスープ	米 鶏ひき肉・玉ねぎ 人参・じゃが芋	軟飯 肉団子 二色野菜煮 味噌汁	米 鶏ひき肉・玉ねぎ 人参・じゃが芋 キャベツ	コーンフレークがゆ コーンフレーク 豆乳
17	火	煮込みうどん ブロッコリーとツナ煮	うどん・玉ねぎ・人参・豚ひき肉 ブロッコリー・ツナ・人参	煮込みうどん ブロッコリーとツナ煮	うどん・玉ねぎ・人参・豚ひき肉 ブロッコリー・ツナ・人参	おかかがゆ 米・おかか
18	水	5倍がゆ じゃが芋のそぼろあん 野菜煮 具なしスープ	米 じゃが芋・豚ひき肉 きゅうり・人参	軟飯 じゃが芋のそぼろあん 野菜煮 味噌汁	米 じゃが芋・豚ひき肉 きゅうり・人参 玉ねぎ	ホットケーキ ホットケーキミックス 豆乳
19	木	パンがゆ 豚そぼろ煮 じゃが芋煮 具なしスープ	食パン・豆乳 豚ひき肉・玉ねぎ じゃが芋・玉ねぎ	食パン ミートボール じゃが芋煮 野菜スープ	食パン 豚ひき肉・玉ねぎ じゃが芋・玉ねぎ 人参・キャベツ	蒸しパン 豆乳 蒸しパンミックス
20	金	5倍がゆ 煮魚 肉じゃが 具なしスープ	米 カレイ じゃが芋・玉ねぎ・人参・豚ひき肉	軟飯 煮魚 肉じゃが 味噌汁	米 カレイ じゃが芋・玉ねぎ・人参・豚ひき肉 ほうれん草	おかかがゆ 米・おかか
21	土	5倍がゆ そぼろ煮 ほうれん草の和え物 具なしスープ	米 豚ひき肉・玉ねぎ ほうれん草・人参・もやし	軟飯 肉団子 ほうれん草の和え物 わかめスープ	米 豚ひき肉・玉ねぎ ほうれん草・人参・もやし わかめ・玉ねぎ	ホットケーキ ホットケーキミックス 豆乳
24	火	煮込みうどん 野菜としらす煮	うどん・豚ひき肉・玉ねぎ・人参 もやし・きゅうり・しらす	煮込みうどん 野菜としらす煮	うどん・豚ひき肉・玉ねぎ・人参 もやし・きゅうり・しらす	わかめごはん 米・わかめ
25	水	5倍がゆ 野菜のそぼろ煮 二色野菜煮 具なしスープ	米 豚ひき肉・キャベツ きゅうり・人参	軟飯 野菜のそぼろ煮 二色野菜煮 味噌汁	米 豚ひき肉・キャベツ きゅうり・人参 人参	ホットケーキ ホットケーキミックス 豆乳
26	木	パンがゆ 煮魚 ほうれん草の和え物 具なしスープ	食パン・豆乳 鱈 ほうれん草・玉ねぎ	食パン 煮魚 ほうれん草の和え物 野菜スープ	食パン 鱈 ほうれん草・玉ねぎ キャベツ・人参	雑炊 米・鶏ひき肉 人参・玉ねぎ
27	金	5倍がゆ 麻婆豆腐 野菜の和え物 具なしスープ	米 豚ひき肉・豆腐・人参 人参・ほうれん草・もやし	軟飯 麻婆豆腐 野菜の和え物 味噌汁	米 米・豚ひき肉・豆腐・人参 人参・ほうれん草・もやし 白菜	マッシュポテト じゃが芋
28	土	ひき肉いりがゆ 白菜のツナ煮 具なしスープ	米・豚ひき肉・玉ねぎ 白菜・きゅうり・ツナ・コーン	ひき肉いりがゆ 白菜のツナ煮 味噌汁	米・豚ひき肉・玉ねぎ 白菜・きゅうり・ツナ・コーン じゃが芋・人参	蒸しパン 豆乳 蒸しパンミックス

- * おかゆや軟飯の状態は、お子さんの食べ進み具合で調整します。
- * 離乳食で調理する白身魚はタイ・ヒラメ・カレイ・タラ・カジキなどです。
- * 後期食の10時おやつは赤ちゃんせんべい又はかぼちゃボーロです。