

2月離乳食献立表



	9~11か月頃				完了期 (12か月~)		
	午前食	食材	午後食	食材	午前食	食材	おやつ
1(土) 15(土)							
17(月)	わかめがゆ なす味噌炒め 南瓜甘煮 もやしスープ	米・炊き込みわかめ なす・ピーマン・豚挽肉 南瓜 もやし・人参	マカロニケチャップソテー お魚スープ	マカロニ・ピーマン 玉ねぎ 白身魚・かいわれ大根 赤ピーマン	わかめごはん チンジャオロース 焼き南瓜 もやしスープ		マカロニケチャップソテー マカロニ・ピーマン・玉ねぎ お魚スープ 白身魚・かいわれ大根 赤ピーマン
4(火) 18(火)	煮込みうどん ほうれん草煮浸し	うどん・鶏肉・椎茸・人参 長ねぎ ほうれん草・豆腐・胡瓜	おかかがゆ 味噌汁	米・おかか 里芋・人参・大根	けんちんうどん ほうれん草の白和え		おかかチーズごはん 味噌汁 里芋・人参・大根
5(水) 19(水)	おかゆ~軟飯 肉団子甘辛煮 人参ソテー 味噌汁	米 鶏挽肉・れんこん 人参・胡瓜・もやし 豆腐・万能ねぎ	フレークがゆ 春雨スープ	コーンフレーク・豆乳 春雨・人参・ピーマン	軟飯 肉団子甘辛煮 春雨サラダ 味噌汁	鶏挽肉・れんこん	型抜きクッキー 春雨スープ 春雨・人参・ピーマン
6(木) 20(木)	パン ミートポテト チンゲン菜スープ	食パン 豚挽肉・じゃが芋 ブロッコリー チンゲン菜・人参	味噌煮込みうどん コロコロ野菜	うどん・鶏肉・キャベツ もやし・玉ねぎ 胡瓜・人参	卵サンド ジャーマンポテト チンゲン菜スープ		ソース焼きそば 味噌汁 鶏肉・キャベツ もやし・玉ねぎ
7(金)	おかゆ~軟飯 煮魚 かぶの磯煮 味噌汁	米 白身魚 かぶ・人参・胡瓜・わかめ 白菜・しめじ	スイートポテト 豆腐スープ	さつま芋・豆乳 豆腐・かいわれ大根 人参	軟飯 ぶり照りおろしあんかけ 甘酢和え 味噌汁		スイートポテト さつま芋・豆乳 豆腐スープ 豆腐・人参・かいわれ大根
8(土) 22(土)							
10(月) 25(火)	味噌うどん 南瓜そぼろ煮	うどん・キャベツ・人参 椎茸・長ねぎ 南瓜・豚挽肉	ホットケーキ もやしスープ	ケーキMix粉・豆乳 もやし・キャベツ ピーマン	味噌バターラーメン 南瓜そぼろあんかけ		ブラウニー もやしスープ もやし・キャベツ・ピーマン
12(水) 26(水)	おかゆ~軟飯 魚の野菜あんかけ スティック胡瓜 味噌汁	米 白身魚・人参・玉ねぎ・しめじ 胡瓜 かぶ・かぶの葉	小判焼き 納豆汁	じゃが芋・おかか 納豆・ほうれん草・人参	納豆ごはん たらのホイル焼き 中華胡瓜 味噌汁		じゃが芋たこ焼き 納豆汁 納豆・ほうれん草・人参
13(木) 27(木)	パン チキンソテー キャベツのトマト煮 豆乳スープ	食パン 鶏肉・玉ねぎ・人参 キャベツ・胡瓜・トマト 白菜・チンゲン菜・豆乳	ひじきがゆ 味噌汁	米・ひじき・人参 さやいんげん 豆腐・キャベツ	パン 照り焼きチキン コールスローサラダ 豆乳スープ		ひじきごはん 味噌汁 豆腐・キャベツ
14(金) 28(金)	そぼろがゆ 大根の旨煮 茹でブロッコリー 味噌汁	米・豚挽肉・長ねぎ・ごぼう 大根・人参・れんこん ブロッコリー しめじ・わかめ	パン トマトスープ	食パン トマト・さつま芋・玉ねぎ	根菜ミルクカレー トマトサラダ	牛乳	パン 食パン トマトスープ トマト・さつま芋・玉ねぎ
29(土)							
3(月)	パン ハンバーグ 二色野菜 ポテトスープ	食パン 豚挽肉・玉ねぎ ブロッコリー・人参 じゃが芋・パセリ	温麺 じゃが芋の旨煮	そうめん・大根・椎茸 万能ねぎ じゃが芋・人参・鶏肉	バタースティックパン オニバーグ ポテトスープ		すいとん じゃが芋の旨煮 じゃが芋・人参・鶏肉
21(金)	人参がゆ ツナソテー マッシュ南瓜 ほうれん草スープ	米・人参 ツナ・ブロッコリー・人参 南瓜 ほうれん草・玉ねぎ	フレークがゆ 肉団子ケチャップ煮	コーンフレーク・豆乳 鶏挽肉・玉ねぎ ピーマン・人参	鮭ごはん 豚肉のロール巻き 温野菜サラダ 卵スープ		フルーツフレーク

