令和5年度

2月　離乳食献立表

菊野台かしのみ保育園

	7・8か月頃		9～11か月頃			
	午前食	食材	午前食	食材	午後食	食材
1(木)	7倍がゆ かじきの味噌煮 じゃが芋煮 清汁	米 かじきまぐろ・キャベツ・人参 じゃが芋 小松菜・玉ねぎ・麩	おかゆ かじきの味噌煮 じゃが芋煮 清汁	米 かじきまぐろ・キャベツ・人参 じゃが芋 小松菜・玉ねぎ・麩	人参がゆ	米・人参・玉ねぎ
2(金)	7倍がゆ 煮魚 ほうれん草軟らか煮 味噌汁	米 カレイ ほうれん草・もやし・人参 大根・人参	おかゆ 煮魚 ほうれん草煮 味噌汁	米 カレイ ほうれん草・もやし・人参 大根・人参	蒸しパン 野菜スープ	小麦粉・BP・牛乳 大根・人参・ほうれん草
3(土)	ツナがゆ 大根軟らか煮 キャベツスープ	米・ツナ・玉ねぎ 大根・胡瓜 キャベツ・玉ねぎ	ツナがゆ 大根煮 キャベツスープ	米・ツナ・玉ねぎ 大根・胡瓜 キャベツ・玉ねぎ	パン コーンスープ	キャロットロール コーン・玉ねぎ
5(月)	7倍がゆ 鯛と大根の煮物 白菜の軟らか煮 味噌汁	米 鯛・大根 白菜・人参 小松菜・長ねぎ	おかゆ 鯛と大根の煮物 白菜煮 味噌汁	米 鯛・大根 白菜・人参 小松菜・長ねぎ	ホットケーキ 白菜スープ	ホットケーキミックス粉・牛乳 白菜・長ねぎ・人参
6(火)	肉うどん 南瓜煮	うどん・豚挽肉・キャベツ・玉ねぎ 南瓜・胡瓜	肉うどん 南瓜煮	うどん・豚挽肉・キャベツ・玉ねぎ 南瓜・胡瓜	しらすがゆ	米・しらす・玉ねぎ・人参
7(水)	7倍がゆ 鶏ささみ軟らか甘辛煮 いんげん軟らか煮 味噌汁	米 ささみ いんげん・人参 大根・人参・長ねぎ	おかゆ 鶏ささみ甘辛煮 いんげん煮 味噌汁	米 ささみ いんげん・人参 大根・人参・長ねぎ	大根がゆ	米・大根・玉ねぎ・いんげん
8(木)	7倍がゆ 挽肉と根菜の煮物 茹でブロッコリー 味噌汁	米 豚挽肉・大根・人参 ブロッコリー わかめ・玉ねぎ	おかゆ 挽肉と根菜の煮物 茹でブロッコリー 味噌汁	米 豚挽肉・大根・人参 ブロッコリー わかめ・玉ねぎ	蒸しパン ブロッコリースープ	小麦粉・BP・牛乳 ブロッコリー・玉ねぎ・人参
9(金)	7倍がゆ 鱈の人参煮 大根軟らか煮 味噌汁	米 鱈・人参 大根・玉ねぎ 豆腐・わかめ	おかゆ 鱈の人参煮 大根煮 味噌汁	米 鱈・人参 大根・玉ねぎ 豆腐・わかめ	わかめがゆ	米・わかめ・玉ねぎ・人参
10(土)	鶏がゆ キャベツコーン煮 味噌汁	米・鶏挽肉・人参 キャベツ・コーン 玉ねぎ・わかめ	鶏がゆ キャベツコーン煮 味噌汁	米・鶏挽肉・人参 キャベツ・コーン 玉ねぎ・わかめ	パン オニオンスープ	プティポワン 玉ねぎ・人参
13(火)	パンがゆ ミートボール 軟らか温野菜 ほうれん草スープ	超熟ロール・牛乳 豚挽肉・玉ねぎ じゃが芋・玉ねぎ・ブロッコリー ほうれん草・玉ねぎ・コーン	パン ミートボール 温野菜 ほうれん草スープ	超熟ロール 豚挽肉・玉ねぎ じゃが芋・玉ねぎ・ブロッコリー ほうれん草・玉ねぎ・コーン	ほうれん草がゆ	米・ほうれん草・人参・キャベツ
14(水)	7倍がゆ 挽肉と玉ねぎの煮物 胡瓜の軟らか煮 わかめスープ	米 豚挽肉・玉ねぎ 胡瓜 わかめ・玉ねぎ・もやし	おかゆ 豚挽と玉ねぎの煮物 胡瓜煮 わかめスープ	米 豚挽肉・玉ねぎ 胡瓜 わかめ・玉ねぎ・もやし	ホットケーキ 春雨スープ	ホットケーキミックス粉・牛乳 春雨・玉ねぎ・わかめ
15(木)	7倍がゆ かじきの味噌煮 じゃが芋煮 清汁	米 かじきまぐろ・キャベツ・人参 じゃが芋 小松菜・玉ねぎ・麩	おかゆ かじきの味噌煮 じゃが芋煮 清汁	米 かじきまぐろ・キャベツ・人参 じゃが芋 小松菜・玉ねぎ・麩	パン ポテトスープ	食パン じゃが芋・玉ねぎ・人参
16(金)	7倍がゆ 豆腐入り鶏団子 人参軟らか煮 味噌汁	米 鶏挽肉・豆腐・長ねぎ 人参・ほうれん草 キャベツ・玉ねぎ	おかゆ 豆腐入り鶏団子 人参煮 味噌汁	米 鶏挽肉・豆腐・長ねぎ 人参・ほうれん草 キャベツ・玉ねぎ	じゃこがゆ	米・じゃこ・玉ねぎ・人参
17(土)	ツナがゆ 大根軟らか煮 キャベツスープ	米・ツナ・玉ねぎ 大根・胡瓜 キャベツ・玉ねぎ	ツナがゆ 大根煮 キャベツスープ	米・ツナ・玉ねぎ 大根・胡瓜 キャベツ・玉ねぎ	パン コーンスープ	キャロットロール コーン・玉ねぎ
19(月)	7倍がゆ 鯛と大根の煮物 白菜の軟らか煮 味噌汁	米 鯛・大根 白菜・人参 小松菜・長ねぎ	おかゆ 鯛と大根の煮物 白菜煮 味噌汁	米 鯛・大根 白菜・人参 小松菜・長ねぎ	ホットケーキ 白菜スープ	ホットケーキミックス粉・牛乳 白菜・長ねぎ・人参
20(火)	肉うどん 南瓜煮	うどん・豚挽肉・キャベツ・玉ねぎ 南瓜・胡瓜	肉うどん 南瓜煮	うどん・豚挽肉・キャベツ・玉ねぎ 南瓜・胡瓜	しらすがゆ	米・しらす・玉ねぎ・人参
21(水)	7倍がゆ 鶏ささみ軟らか甘辛煮 いんげん軟らか煮 味噌汁	米 ささみ いんげん・人参 大根・人参・長ねぎ	おかゆ 鶏ささみ甘辛煮 いんげん煮 味噌汁	米 ささみ いんげん・人参 大根・人参・長ねぎ	大根がゆ	米・大根・長ねぎ・いんげん
22(木)	7倍がゆ ハンバーグ ブロッコリーツナ煮 豆乳スープ	米 豚挽肉・玉ねぎ・人参・いんげん ブロッコリー・ツナ 白菜・玉ねぎ・チンゲン菜・豆乳	おかゆ ハンバーグ ブロッコリーツナ煮 豆乳スープ	米 豚挽肉・玉ねぎ・人参・いんげん ブロッコリー・ツナ 白菜・玉ねぎ・チンゲン菜・豆乳	トマトがゆ	米・トマト・ブロッコリー・ツナ
24(土)	鶏がゆ キャベツコーン煮 味噌汁	米・鶏挽肉・人参 キャベツ・コーン 玉ねぎ・わかめ	鶏がゆ キャベツコーン煮 味噌汁	米・鶏挽肉・人参 キャベツ・コーン 玉ねぎ・わかめ	パン オニオンスープ	プティポワン 玉ねぎ・人参
26(月)	7倍がゆ 鱈の人参煮 大根軟らか煮 味噌汁	米 鱈・人参 大根・玉ねぎ 豆腐・わかめ	おかゆ 鱈の人参煮 大根煮 味噌汁	米 鱈・人参 大根・玉ねぎ 豆腐・わかめ	わかめがゆ	米・わかめ・玉ねぎ・人参
27(火)	パンがゆ ミートボール 軟らか温野菜 ほうれん草スープ	超熟ロール・牛乳 豚挽肉・玉ねぎ じゃが芋・玉ねぎ・ブロッコリー ほうれん草・玉ねぎ・コーン	パン ミートボール 温野菜 ほうれん草スープ	超熟ロール 豚挽肉・玉ねぎ じゃが芋・玉ねぎ・ブロッコリー ほうれん草・玉ねぎ・コーン	ほうれん草がゆ	米・ほうれん草・人参・キャベツ
28(水)	7倍がゆ 挽肉と玉ねぎの煮物 胡瓜の軟らか煮 わかめスープ	米 豚挽肉・玉ねぎ 胡瓜 わかめ・玉ねぎ・もやし	おかゆ 豚挽と玉ねぎの煮物 胡瓜煮 わかめスープ	米 豚挽肉・玉ねぎ 胡瓜 わかめ・玉ねぎ・もやし	ホットケーキ 春雨スープ	ホットケーキミックス粉・牛乳 春雨・玉ねぎ・わかめ
29(木)	7倍がゆ 挽肉と根菜の煮物 茹でブロッコリー 味噌汁	米 豚挽肉・大根・人参 ブロッコリー わかめ・玉ねぎ	おかゆ 挽肉と根菜の煮物 茹でブロッコリー 味噌汁	米 豚挽肉・大根・人参 ブロッコリー わかめ・玉ねぎ	蒸しパン ブロッコリースープ	小麦粉・BP・牛乳 ブロッコリー・玉ねぎ・人参

※主食・主菜・副菜の分量については乳児食の８割からを目安としています。
※プティポワン・キャロットロールは、国産小麦使用、卵不使用のやわらかな食感のパンです。