



2020年度 2月 芦花の丘かたるば保育園 離乳食 献立表



	初期	中期	後期	完了期	主な材料				初期	中期	後期	完了期	主な材料		
					エネルギー	パワー	ヘルシー						エネルギー	パワー	ヘルシー
1 15 (月)				軟飯～ごはん 鶏肉の煮物 蒸し野菜 さつまいも汁 果物	米 さつまいも ごま スパゲティ	鶏肉 麦味噌 豚肉 牛乳	玉ねぎ 長ねぎ かぼちゃ きゅうり ひじき トマト パプリカ 大根 人参 フロッコリー	8 22 (月)				かぼちゃのほうとう風 しらすの磯和え 果物	ぎしめん 米	豚肉 しらす 味噌 鶏肉 牛乳	かぼちゃ 大根 人参 ごぼう 長ねぎ もやし ほうれんそう
				トマトスパゲティ 牛乳					鶏ごぼうごはん 牛乳						
2 16 (火)				軟飯～ごはん かれのいソテー グリーンサラダ いんげん豆のスープ 果物	米 小麦粉 豆乳マーガリン	かれい いんげん豆 鶏肉 牛乳	キャベツ フロッコリー 人参 セロリ 玉ねぎ パセリ粉 いちご	9 (火)				軟飯～ごはん 大根と豚肉の煮物 白菜のおかか和え 豆腐の味噌汁 果物	米 片栗粉 パン	豚肉 かつお節 味噌 クリームチーズ 牛乳	大根 小松菜 白菜 人参 玉ねぎ さやえんどう
				バンケーキのいちご添え 牛乳					クリームチーズサンド 牛乳						
3 (水)				軟飯～ごはん ひじきバーグ キャベツの和え物 豆腐とりのお吸い物 果物	米 片栗粉 小麦粉 豆乳マーガリン	豚肉 高野豆腐 豆腐 牛乳	玉ねぎ 長ねぎ ひじき キャベツ もやし 人参 きゅうり そらまめ 焼きのり	10 24 (水)				軟飯～ごはん 鶏つくね 小松菜のサラダ 根菜汁 果物	米 里芋 小麦粉	鶏肉 豆腐 豚肉 牛乳	長ネギ キャベツ 小松菜 人参 ごぼう にら
				クッキー 牛乳					お好み焼き 牛乳						
17 (水)				パン ハンバーグ スティックフライ 具だくさんトマトスープ 果物	パン じゃがいも 小麦粉 米粉 スパゲティ	豚肉 高野豆腐 しらす 牛乳	玉ねぎ 人参 にんにく キャベツ トマト セロリ パセリ粉	25 (木)				軟飯～ごはん 肉団子の甘酢あん 豆腐とひじきのサラダ 鶏肉と白菜のスープ 果物	米 小麦粉 片栗粉 豆乳マーガリン	豚肉 高野豆腐 豆腐 鶏肉 牛乳	玉ねぎ ひじき いんげん 人参 白菜 長ねぎ バナナ
				しらすおにぎり 牛乳					バナナマフィン 牛乳						
4 18 (木)				軟飯～ごはん 鮭のごま味噌焼き きんぴらごぼう わかめの味噌汁 果物	米 クラッカー	鮭 ごま 味噌 豚肉 ヨーグルト 牛乳	ごぼう 人参 ピーマン わかめ 長ねぎ バナナ	12 26 (金)				軟飯～ごはん 魚の味噌煮 菜の花のごま和え 青のりの味噌汁 果物	米 小麦粉 ごま	たら 豆腐 小豆 味噌 牛乳	人参 菜の花 ほうれんそう 青のり 長ねぎ
				バナナヨーグルトとクラッカー 牛乳					あんパン 牛乳						
5 19 (金)				軟飯～ごはん 肉豆腐 きゅうりの梅和え キャベツの味噌汁 果物	米 片栗粉 さつまいも	豚肉 豆腐 味噌 きなこ 豆乳 牛乳	白菜 人参 もやし 玉ねぎ 長ねぎ 梅干し さやえんどう しょうが きゅうり キャベツ	13 27 (土)				パン 鶏肉のコンクリーム煮 フロッコリーときゅうりのサラダ かぶのスープ 果物	パン じゃがいも 小麦粉	鶏肉 豆乳 しらす かつお節 牛乳	玉ねぎ 人参 コーン ピーマン パセリ粉 フロッコリー きゅうり
				おさつきのきなこボール 牛乳					じゃこおおかピラフ 牛乳						
6 20 (土)				軟飯～ごはん チキンシチュー フロッコリーサラダ 果物	米 小麦粉 片栗粉 じゃがいも	鶏肉 豆乳 牛乳	玉ねぎ 人参 フロッコリー パプリカ								
				人参蒸しパン 牛乳											

* 上段が午前食、下段が午後食です。完了期は午前補食に豆乳を飲みます。

* 離乳期は「主な材料」に記載されている食材から、離乳の段階や発達に合わせて提供します。

* 今月の魚は きれい 鮭 たら です。段階に応じ使用していきます。

* 今月の果物は、バナナ・りんご・いちご・柑橘類等を予定しています。

* ご不明な点などありましたらお気軽にお尋ねください。

* 行事、材料等の都合により献立が変更することがありますのでご了承ください。

