

2022年 2月献立表 (離乳食)

| 日 曜 | 午前食 | 主な材料 | 午後食 ()内は、主な材料です。 | 日 曜 | 午前食 | 主な材料 | 午後食 ()内は、主な材料です。 |
|------|------------------------------|--------------------------------------|--------------------------------------|------|--------------------------------|---------------------------------------|-------------------------------------|
| 1 火 | 軟飯 魚の野菜あんかけ 小松菜のしらす和え | 米 白身魚 椎茸 えのき 人参 小松菜 しらす | きな粉マカロニ (マカロニ きなこ) | 15 火 | 軟飯 魚の野菜あんかけ 小松菜のしらす和え | 米 白身魚 椎茸 えのき 人参 小松菜 しらす | さつまいもの蒸しパン (ホットケーキミックス さつまいも) |
| 2 水 | 軟飯 ソイシチュー じゃがいもスティック | 米 鶏肉 玉ねぎ しめじ ほうれん草 豆乳 じゃがいも | ひじきごはん (米 鶏肉 人参 ひじき) | 16 水 | 軟飯 ソイシチュー じゃがいもスティック | 米 鶏肉 玉ねぎ しめじ ほうれん草 豆乳 じゃがいも | かつおごはん (米 かつお節) |
| 3 木 | 軟飯 煮魚 ほうれん草ともやしののり和え | 米 白身魚 かぼちゃ 三度豆 ほうれん草 もやし のり | ふかしいも (さつまいも) | 17 木 | 軟飯 ツナじゃが ひじき煮 | 米 ツナ じゃがいも 人参 玉ねぎ ひじき ほうれん草 椎茸 | りんごのコンポート (りんご) |
| 4 金 | 軟飯 かぶのそぼろ煮 人参のきんぴら煮 | 米 ツナ かぶ 玉ねぎ 小松菜 人参 もやし | かぼちゃミルクかん (かぼちゃ 豆乳 寒天) | 18 金 | 軟飯 魚のコーンクリーム煮 キャベツのおかか和え | 米 白身魚 じゃがいも 人参 コーン 豆乳 キャベツ かつお節 | きな粉パン (麦ロール きな粉) |
| 5 土 | 軟飯 野菜と豆腐のトマト煮 青梗菜のスープ | 米 豆腐 鶏肉 玉ねぎ しめじ 人参 青梗菜 えのき わかめ | 粉ふきいも (じゃがいも) | 19 土 | 軟飯 野菜と豆腐のトマト煮 青梗菜のスープ | 米 豆腐 鶏肉 玉ねぎ しめじ 人参 青梗菜 えのき わかめ | 青菜ごはん (米 ほうれん草) |
| 7 月 | 軟飯 高野豆腐のそぼろ煮 のりポテト | 米 高野豆腐 鶏肉 大根 しめじ 人参 じゃがいも 青のり | マカロニのトマト煮 (マカロニ トマト 玉ねぎ 人参 鶏肉) | 21 月 | 軟飯 高野豆腐のそぼろ煮 のりポテト | 米 高野豆腐 鶏肉 大根 しめじ 人参 じゃがいも 青のり | にゅうめん (そうめん ほうれん草 椎茸) |
| 8 火 | 軟飯 大豆のトマト煮 かぼちゃの甘煮 | 米 大豆 玉ねぎ 人参 三度豆 大豆 かぼちゃ | オレンジかん (オレンジジュース 寒天) | 22 火 | 軟飯 大豆のトマト煮 かぼちゃの甘煮 | 米 大豆 玉ねぎ 人参 三度豆 大豆 かぼちゃ | ポテトサラダ (じゃがいも ブロッコリー) |
| 9 水 | 軟飯 さつまいものうま煮 三度豆のおかか和え | 米 ツナ さつまいも 人参 しめじ 三度豆 かつお節 | グリーンピースごはん (米 グリーンピース) | 24 木 | 軟飯 かぼちゃのカレー煮 ブロッコリーの柔らか煮 | 米 鶏肉 かぼちゃ 三度豆 玉ねぎ ブロッコリー | スイートポテト (さつまいも) |
| 10 木 | 軟飯 魚のみそ煮 人参のスティック | 米 白身魚 キャベツ しめじ 玉ねぎ 人参 | バナナの蒸しパン (ホットケーキミックス バナナ) | 25 金 | 軟飯 魚のみそ煮 人参のスティック | 米 白身魚 キャベツ しめじ 玉ねぎ 人参 | さつまいもりんご煮 (さつまいも りんご) |
| 12 土 | 軟飯 豆腐のあんかけ さつまいものみそ汁 | 米 豆腐 鶏肉 人参 椎茸 ほうれん草 さつまいも 玉ねぎ | さつまいもの茶巾絞り (さつまいも) | 26 土 | 軟飯 豆腐のあんかけ さつまいものみそ汁 | 米 豆腐 鶏肉 人参 椎茸 ほうれん草 さつまいも 玉ねぎ | かぼちゃようかん (かぼちゃ 寒天) |
| 14 月 | 軟飯 大根としらすのうま煮 切干大根煮 | 米 しらす 大根 人参 かぼちゃ 切干大根 椎茸 | じゃがいもお焼き (じゃがいも 青のり) | 28 月 | 軟飯 大根としらすのうま煮 切干大根煮 | 米 しらす 大根 人参 かぼちゃ 切干大根 椎茸 | わかめうどん (うどん 玉ねぎ 人参 わかめ) |

★この献立は後期食を基準に作成しています。お子様の成長に合わせて 食材・調理形態などを調整いたしますので、クラス担任にご相談ください。

★後期食については、午前食に果物がついています。

★調味料は記載していませんが、中期食より使用しています。