

# 2023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 水	軟飯 キャベツの中華煮 ひじきの煮物	米 鶏肉 キャベツ 玉ねぎ テンゲン菜 ひじき 人参 椎茸	しらすごはん (米 しらす)	15 水	軟飯 キャベツの中華煮 ひじきの煮物	米 鶏肉 キャベツ 玉ねぎ テンゲン菜 ひじき 人参 椎茸	そぼろごはん (米 鶏肉)
2 木	軟飯 煮魚 大根と大豆の煮物	米 白身魚 かぼちゃ 三度豆 大豆 大根 人参	ふかしいも (さつまいも)	16 木	軟飯 豆腐のあんかけ ブロッコリーの柔らか煮	米 豆腐 人参 椎茸 ほうれん草 ブロッコリー	いもようかん (さつまいも 寒天)
3 金	軟飯 さつまいものカレー煮 三度豆のおかか和え	米 鶏肉 さつまいも 人参 三度豆 かつお節	かぼちゃミルクかん (かぼちゃ 豆乳 寒天)	17 金	軟飯 じゃがいものみそ煮 三度豆のおかか煮	米 鶏肉 玉ねぎ 人参 じゃがいも 三度豆 かつお節	トマトリゾット (米 鶏肉 トマト 玉ねぎ 人参)
4 土	軟飯 ツナと野菜のうま煮 小松菜みそ汁	米 ツナ 玉ねぎ 椎茸 人参 三度豆 小松菜 えのき	じゃがいものおやき (じゃがいも)	18 土	軟飯 豆腐のそぼろ煮 さつまいもの含め煮	米 豆腐 鶏肉 人参 小松菜 さつまいも	のりポテト (じゃがいも 青のり)
6 月	軟飯 魚のカレー煮 人参のきんぴら煮	米 白身魚 三度豆 しめじ 人参	さつまいものレモン煮 (さつまいも レモン)	20 月	軟飯 魚のカレー煮 人参のきんぴら煮	米 白身魚 三度豆 しめじ 人参	米粉のかぼちゃ蒸しパン (米粉のケーキックス かぼちゃ)
7 火	軟飯 鶏じゃが ほうれん草の白和え	米 鶏肉 じゃがいも 人参 玉ねぎ ほうれん草 豆腐 しめじ	かつおごはん (米 かつお節)	21 火	軟飯 鶏じゃが ほうれん草の白和え	米 鶏肉 じゃがいも 人参 玉ねぎ ほうれん草 豆腐 しめじ	ひじきごはん (米 ひじき 人参 鶏肉)
8 水	軟飯 高野豆腐の含め煮 テンゲン菜のおかか煮	米 高野豆腐 三度豆 人参 テンゲン菜 かつお節	みかんかん (オレンジ 寒天)	22 水	軟飯 高野豆腐の含め煮 テンゲン菜のおかか煮	米 高野豆腐 三度豆 人参 テンゲン菜 かつお節	米粉のバナナケーキ (米粉のケーキックス バナナ レーズン)
9 木	軟飯 魚の野菜あんかけ じゃがいもスティック	米 白身魚 テンゲン菜 人参 えのき じゃがいも	ジャムサンド (食パン 苺ジャム)	24 金	軟飯 ツナじゃがカレー風味 かぼちゃの含め煮	米 ツナ じゃがいも 玉ねぎ ほうれん草 かぼちゃ	マカロニのクリーム煮 (マカロニ 玉ねぎ 鶏肉 人参 粉ミルク)
10 金	軟飯 ツナじゃがカレー風味 かぼちゃの含め煮	米 ツナ じゃがいも 玉ねぎ ほうれん草 かぼちゃ	にゅうめん (そうめん 白菜 椎茸 人参)	25 土	軟飯 ツナと野菜のうま煮 小松菜みそ汁	米 ツナ 玉ねぎ 椎茸 人参 三度豆 小松菜 えのき	かぼちゃの茶巾包み (かぼちゃ)
13 月	軟飯 魚のみそ煮 白菜の煮びたし	米 白身魚 キャベツ しめじ 玉ねぎ 白菜 人参	りんごのコンポート (りんご)	27 月	軟飯 魚のみそ煮 白菜の煮びたし	米 白身魚 キャベツ しめじ 玉ねぎ 白菜 人参	米粉の野菜蒸しパン (米粉のケーキックス 人参 ブロッコリー)
14 火	軟飯 クリームシチュー 人参の甘煮	米 鶏肉 玉ねぎ じゃがいも 粉ミルク グリンピース 人参	スイートポテト (さつまいも)	28 火	軟飯 クリームシチュー 人参の甘煮	米 鶏肉 玉ねぎ じゃがいも 粉ミルク グリンピース 人参	さつまいものきなこ和え (さつまいも きなこ)

★この献立は後期食を基準に作成しています。中期食は、後期食のメニューから刻んだり、味を薄めたり、潰したものを提供しています。

前期食は、アクの少ない野菜をペースト状にして提供しています。

★中期食から、午後食を提供しています。

★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。