

令和2年

2月の離乳食予定献立表

沼間愛児園

日	曜	午前食				主な材料	午後食			主な材料
		ごっくん期 (A)	もぐもぐ期 (B)	かみかみ期 (C)	ばくばく期 (D)	午前食	B	C	D	午後食
1	土	粥 かぼちゃ きゃべつのスープ	マーボー粥 かぼちゃの煮物 きゃべつの味噌汁	マーボー粥 かぼちゃの煮物 きゃべつの味噌汁	マーボー丼 かぼちゃの煮物 きゃべつの味噌汁	豆腐 鶏胸肉 玉葱 かぼちゃ きゃべつ	しらすおじや 彩野菜の汁椀			しらす 人参 玉葱 きゃべつ 人参 いんげん 玉葱 じゃがいも
3	月	粥 さつまいも ほうれんそうのスープ	ささみと人参のお粥 トマト 具たくさん汁	ささみと人参のお粥 トマト 具たくさん汁	ささみの炊きこみごはん トマト 具たくさん汁	ささみ 人参 トマト さつまいも 玉葱 ほうれんそう	きなこパン粥 かぶ・ブロッコリー	きなこサンド かぶ・ブロッコリー	食パン きなこ かぶ ブロッコリー	
4	火	粥 かぼちゃ 大根スープ	煮こみうどん かぼちゃの煮物 果物	煮こみうどん かぼちゃの煮物 果物	煮こみうどん かぼちゃの煮物 果物	うどん 人参 玉葱 かぼちゃ りんご	鶏そぼろ粥 大根のみそ煮	そぼろあんかけごはん 大根のみそ煮	鶏胸肉 玉葱 大根	
5	水	粥 人参 きゃべつのスープ	パン粥 鶏と野菜のスープ煮 ブロッコリー 果物	パン粥 肉団子と野菜のスープ煮 ブロッコリー 果物	食パン 肉団子と野菜のスープ ブロッコリー 果物	食パン 鶏胸肉 玉葱 きゃべつ 人参 ブロッコリー みかん	チーズおじや ほうれんそうお浸し・さつまいもの煮物	チーズお焼き ほうれんそうお浸し・さつまいもの煮物	チーズ (青のりD) ほうれんそう さつまいも	
6	木	粥 豆腐 白菜のスープ	粥 豆腐と野菜の煮物 白菜の味噌汁	粥 豆腐と野菜の煮物 白菜の味噌汁	軟飯 豆腐と野菜の煮物 白菜の味噌汁	豆腐 大根 人参 白菜	二色粥 ほうれんそうお浸し・さつまいもの煮物	二色ごはん じゃがいもの煮物・トマト	しらす 人参 じゃがいも トマト	
7	金	粥 白身魚 人参スープ	粥 煮魚 かぶと人参の煮物 わかめの味噌汁	粥 煮魚 かぶと人参の煮物 わかめの味噌汁	軟飯 煮魚 かぶと人参の煮物 わかめの味噌汁	カレイ かぶ 人参 わかめ	野菜おじや きゃべつお浸し	野菜おやき きゃべつおほかあえ	人参 いんげん きゃべつ (Dかつお節)	
8	土	粥 じゃがいも かぶのスープ	野菜おじや かぶ じゃがいもの味噌汁	野菜おじや かぶ じゃがいもの味噌汁	野菜おじや かぶ じゃがいもの味噌汁	玉葱 人参 わかめ かぶ じゃがいも	やわらか鶏のおかゆ 白身魚と野菜の洋風煮込み			玉葱 人参 鶏肉 人参 玉葱 かぼちゃ じゃがいも たら
10	月	粥 白身魚 人参スープ	パン粥 魚のバター蒸し トマト きゃべつのスープ	パン粥 魚のバター蒸し トマト きゃべつのスープ	食パン 魚のバター蒸し トマト きゃべつのスープ	食パン カレイ 人参 玉葱 バター トマト きゃべつ	わかめおじや 大根とさつまいもの煮物	五平もち 大根とさつまいもの煮物	わかめ 大根 さつまいも	
12	水	粥 かぼちゃ 白菜のスープ	粥 豆腐そぼろあんかけ かぼちゃの煮物 白菜の味噌汁	粥 豆腐そぼろあんかけ かぼちゃの煮物 白菜の味噌汁	軟飯 豆腐そぼろあんかけ かぼちゃの煮物 白菜の味噌汁	豆腐 鶏胸肉 玉葱 かぼちゃ 白菜	トマトリゾット かぶと人参の煮物	トマトピラフ かぶと人参の煮物	トマト 玉葱 (Dケチャップ) かぶ 人参	
13	木	粥 さつまいも きゃべつのスープ	みそうどん さつまいもの煮物 果物	みそうどん さつまいもの煮物 果物	みそうどん さつまいもの煮物 果物	うどん 玉葱 人参 さつまいも りんご	たらといんげんのおじや きゃべつ・ブロッコリー	たらの炊きこみごはん きゃべつ・ブロッコリー	たら いんげん きゃべつ ブロッコリー	
14	金	粥 人参 ほうれんそうのスープ	粥 肉団子の甘辛煮 ほうれんそうお浸し 玉葱とわかめの味噌汁	粥 肉団子の甘辛煮 ほうれんそうお浸し 玉葱とわかめの味噌汁	軟飯 肉団子の甘辛煮 ほうれんそうお浸し 玉葱とわかめの味噌汁	鶏胸肉 玉葱 ほうれんそう 玉葱 わかめ	きなこ粥 白菜の煮びたし・人参甘煮	きなこおはぎ 白菜の煮びたし・人参甘煮	きなこ 白菜 人参	
15	土	粥 じゃがいも 大根のスープ	粥 じゃがいもそぼろあんかけ 大根の味噌汁	粥 じゃがいもそぼろあんかけ 大根の味噌汁	軟飯 じゃがいもそぼろあんかけ 大根の味噌汁	じゃがいも 鶏胸肉 玉葱 大根	しらすおじや 彩野菜の汁椀			しらす 人参 玉葱 きゃべつ 人参 いんげん 玉葱 じゃがいも
17	月	粥 白身魚 さつまいものスープ	粥 魚のみそ煮 さつまいもの煮物 玉葱とほうれんそうの味噌汁	粥 魚のみそ煮 さつまいもの煮物 玉葱とほうれんそうの味噌汁	軟飯 魚のみそ煮 さつまいもの煮物 玉葱とほうれんそうの味噌汁	カレイ さつまいも 玉葱 ほうれんそう	チーズパン粥 かぶ・トマト	チーズサンド かぶ・トマト	食パン・チーズ かぶ トマト	
18	火	粥 かぼちゃ きゃべつのスープ	あんかけうどん かぼちゃの煮物 果物	あんかけうどん かぼちゃの煮物 果物	あんかけうどん かぼちゃの煮物 果物	うどん ささみ 人参 きゃべつ かぼちゃ みかん	豆腐あんかけ粥 大根のみそ煮	豆腐丼 大根のみそ煮	豆腐 小松菜 大根	
19	水	粥 じゃがいも かぶのスープ	そぼろあんかけ粥 じゃがいもと人参の煮物 かぶの味噌汁	そぼろあんかけ粥 じゃがいもと人参の煮物 かぶの味噌汁	そぼろあんかけごはん じゃがいもと人参の煮物 かぶの味噌汁	鶏胸肉 玉葱 じゃがいも 人参 かぶ	甘辛しらす粥 ほうれんそうときゃべつのお浸し	甘辛しらすごはん ほうれんそうときゃべつのお浸し	しらす ほうれんそう きゃべつ	
20	木	粥 大根 白菜のスープ	粥 ささみと野菜の煮物 白菜の味噌汁	粥 ささみと野菜の煮物 白菜の味噌汁	軟飯 ささみと野菜の煮物 白菜の味噌汁	ささみ 大根 人参 白菜	チーズわかめ粥 ブロッコリー	チーズわかめごはん ブロッコリーおほかあえ	チーズ わかめ ブロッコリー (D)かつお節	
21	金	粥 豆腐 人参のスープ	粥 豆腐と野菜の煮物 トマト きゃべつの味噌汁	粥 豆腐ハンバーグ トマト きゃべつの味噌汁	軟飯 豆腐ハンバーグ トマト きゃべつの味噌汁	豆腐 人参 (CDパン粉) トマト きゃべつ	鶏といんげんのお粥 かぼちゃ・小松菜	鶏の炊きこみごはん かぼちゃ・小松菜	鶏胸肉 いんげん かぼちゃ・小松菜	
22	土	粥 大根 きゃべつのスープ	みそおじや トマト わかめのスープ	みそおじや トマト わかめのスープ	みそおじや トマト わかめのスープ	ささみ 人参 大根 トマト わかめ	さつまいもとかぼちゃのおかゆ 白身魚と野菜の洋風煮込み			さつまいも かぼちゃ 人参 玉葱 かぼちゃ じゃがいも たら
25	火	粥 じゃがいも 白菜のスープ	パン粥 肉団子のトマト煮 ブロッコリー 白菜のスープ	パン粥 肉団子のトマト煮 ブロッコリー 白菜のスープ	食パン 肉団子のトマト煮 ブロッコリー 白菜のスープ	食パン 鶏胸肉 玉葱 トマト ブロッコリー 白菜	人参粥 さつまいも・ほうれんそう	人参ごはん さつまいも・ほうれんそう	人参 さつまいも ほうれんそう	
26	水	粥 かぶ きゃべつのスープ	粥 魚の野菜蒸し かぶの煮物 きゃべつの味噌汁	粥 魚の野菜蒸し かぶの煮物 きゃべつの味噌汁	軟飯 魚の野菜蒸し かぶの煮物 きゃべつの味噌汁	カレイ 人参 玉葱 かぶ きゃべつ	チーズおじや じゃがいもと人参の煮物	チーズおほかあごはん じゃがいもと人参の煮物	チーズ (Dかつお節) じゃがいも 人参	
27	木	粥 じゃがいも 大根のスープ	粥 じゃがいものそぼろあんかけ 人参甘煮 大根の味噌汁	粥 焼きポテト 人参甘煮 大根の味噌汁	軟飯 焼きポテト 人参甘煮 大根の味噌汁	軟飯 鶏胸肉 玉葱 じゃがいも 人参 大根	たらのあんかけ粥 かぶ・トマト	たらのあんかけごはん かぶ・トマト	たら 人参 玉葱 かぶ トマト	
28	金	粥 豆腐 小松菜のスープ	けんちんうどん さつまいもの煮物 果物	けんちんうどん さつまいもの煮物 果物	けんちんうどん さつまいもの煮物 果物	うどん 豆腐 人参 小松菜 さつまいも パナナ	かぼちゃパン粥 白菜とブロッコリー	かぼちゃサンド 白菜とブロッコリー	食パン かぼちゃ 白菜 ブロッコリー	
29	土	粥 じゃがいも ほうれんそうのスープ	あんかけ粥 じゃがいもの味噌汁 果物	あんかけ粥 じゃがいもの味噌汁 果物	あんかけごはん じゃがいもの味噌汁 果物	人参 ほうれんそう じゃがいも みかん	やわらか鶏のおかゆ 白身魚と野菜の洋風煮込み			玉葱 人参 鶏肉 人参 玉葱 かぼちゃ じゃがいも たら

ばくばく後期 (E) の午前食は乳児食と同じです。