

令和4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
		初期	中期	後期	完了	午前食	中期・後期	完了・移行期		
1	火	粥 じゃがいも きゃべつのスープ	パン粥 じゃがいものそぼろあんかけ きゃべつと人参のスープ	パン粥 焼きポテト きゃべつと人参のスープ	食パン 焼きポテト きゃべつと人参のスープ	食パン 鶏胸肉 玉葱 じゃがいも きゃべつ 人参	チーズリゾット かぶのみそ煮	チーズおかかごはん かぶのみそ煮	チーズ (完 かつお節) かぶ	
2	水	粥 大根 人参スープ	粥 ささみと野菜の煮物 麩とほうれんそうの味噌汁	粥 ささみと野菜の煮物 麩とほうれんそうの味噌汁	軟飯 ささみと野菜の煮物 麩とほうれんそうの味噌汁	ささみ 大根 人参 麩 ほうれんそう	きなこ粥 白菜煮浸し・ブロッコリー	きなこおはぎ 白菜煮浸し・ブロッコリー	きなこ 白菜 ブロッコリー	
3	木	粥 さつまいも 白菜のスープ	そぼろあんかけうどん トマト 果物	そぼろあんかけうどん トマト 果物	そぼろあんかけうどん トマト 果物	うどん 鶏胸肉 玉葱 白菜 トマト りんご	豆腐あんかけ粥 さつまいもの煮物	豆腐あんかけ丼 さつまいもの煮物	豆腐 ほうれんそう さつまいも	
4	金	粥 白身魚 人参スープ	粥 魚の味噌煮 大根と人参の煮物 白菜の味噌汁	粥 魚の味噌煮 大根と人参の煮物 白菜の味噌汁	軟飯 魚の味噌煮 大根と人参の煮物 白菜の味噌汁	カレー 大根 人参 白菜	かぼちゃパン粥 きゃべつチーズのあえ	かぼちゃサンド きゃべつチーズのあえ	食パン かぼちゃ きゃべつ チーズ	
5	土	粥 じゃがいも 白菜のスープ	ささみあんかけ粥 かぶの味噌汁	ささみあんかけ粥 かぶの味噌汁	ささみあんかけごはん かぶの味噌汁	ささみ 人参 玉葱 かぶ	野菜おじや じゃがいもの煮物	野菜おじや じゃがいもの煮物	人参 玉葱 白菜 じゃがいも	
7	月	粥 かぶ きゃべつのスープ	粥 鶏と野菜の煮物 ブロッコリー きゃべつの味噌汁	粥 鶏団子と野菜の煮物 ブロッコリー きゃべつの味噌汁	軟飯 鶏団子と野菜の煮物 ブロッコリー きゃべつの味噌汁	鶏胸肉 (後・完) 玉葱 かぶ 人参 ブロッコリー きゃべつ	みそおじや ほうれん草お浸し・りんごヨーグルトかけ	五平もち ほうれん草お浸し・りんごヨーグルトかけ	玉葱 人参 (中期・後期) ほうれんそう りんご ヨーグルト	
8	火	粥 かぼちゃ 大根のスープ	煮込みうどん かぼちゃの煮物 果物	煮込みうどん かぼちゃの煮物 果物	煮込みうどん かぼちゃの煮物 果物	うどん 人参 玉葱 かぼちゃ オレンジ	たらといんげんの粥 大根のみそ煮・トマト	たらの炊き込みごはん 大根のみそ煮・トマト	たら いんげん 大根 トマト	
9	水	粥 じゃがいも 人参スープ	パン粥 ささみと野菜のスープ煮 粉ふきいも	パン粥 ささみと野菜のスープ煮 粉ふきいも	食パン ささみと野菜のスープ 粉ふきいも	食パン ささみ 玉葱 白菜 人参 じゃがいも	二色粥 ブロッコリー・かぶ	二色ごはん ブロッコリーのりあえ・かぶ	しらす 人参 ブロッコリー のり かぶ	
10	木	粥 煮魚 きゃべつのスープ	粥 煮魚 人参甘煮 きゃべつと玉葱の味噌汁	粥 煮魚 人参甘煮 きゃべつと玉葱の味噌汁	軟飯 煮魚 人参甘煮 きゃべつと玉葱の味噌汁	カレー 人参 きゃべつ 玉葱	チーズパン粥 白菜・さつまいも	チーズサンド 白菜・さつまいも	食パン チーズ 白菜 さつまいも	
12	土	粥 かぶ 白菜のスープ	鶏と野菜のお粥 かぶの味噌汁	鶏と野菜のお粥 かぶの味噌汁	鶏と野菜のごはん かぶの味噌汁	鶏胸肉 人参 いんげん かぶ	しらすとわかめのおじや ほうれんそうお浸し	しらすとわかめのごはん ほうれんそうお浸し	しらす 人参 わかめ ほうれんそう	
14	月	粥 豆腐 さつまいものスープ	マーボー粥 さつまいもの煮物 トマトとわかめのスープ	マーボー粥 さつまいもの煮物 トマトとわかめのスープ	マーボー丼 さつまいもの煮物 トマトとわかめのスープ	豆腐 鶏胸肉 玉葱 さつまいも トマト わかめ	りんごパン粥 きゃべつと人参のあえもの	りんごサンド きゃべつと人参のソテー	食パン りんご きゃべつ 人参	
15	火	粥 かぶ 人参スープ	ささみと人参のお粥 かぶと玉葱の味噌汁 果物	ささみと人参のお粥 かぶと玉葱の味噌汁 果物	ささみの炊きこみごはん かぶと玉葱の味噌汁 果物	ささみ 人参 かぶ 玉葱 オレンジ	甘辛しらす粥 ほうれんそうお浸し・かぼちゃの煮物	甘辛しらすごはん ほうれんそうお浸し・かぼちゃの煮物	しらす ほうれんそう かぼちゃ	
16	水	粥 豆腐 白菜のスープ	粥 豆腐と野菜の煮物 トマト 白菜の味噌汁	粥 豆腐と野菜の煮物 トマト 白菜の味噌汁	軟飯 豆腐と野菜の煮物 トマト 白菜の味噌汁	豆腐 人参 大根 トマト 白菜	そぼろ粥 じゃがいもとブロッコリー味噌かけ	そぼろごはん じゃがいもとブロッコリー味噌かけ	鶏胸肉 玉葱 じゃがいも ブロッコリー	
17	木	粥 かぼちゃ ほうれんそうのスープ	粥 魚のバター蒸し かぼちゃの煮物 麩とほうれんそうの味噌汁	粥 魚のバター蒸し かぼちゃの煮物 麩とほうれんそうの味噌汁	軟飯 魚のバター蒸し かぼちゃの煮物 麩とほうれんそうの味噌汁	カレー 人参 玉葱 バター かぼちゃ 麩 ほうれんそう	チーズおじや かぶと人参の煮物	チーズお焼き かぶと人参の煮物	チーズ 青のり (後・完) かぶ 人参	
18	金	粥 きゃべつ 人参スープ	パン粥 トマトのそぼろ煮 きゃべつと人参のスープ	パン粥 肉団子のトマト煮 きゃべつと人参のスープ	食パン 肉団子のトマト煮 きゃべつと人参のスープ	食パン 鶏胸肉 片栗粉 玉葱 トマト (後・完/チャップ) きゃべつ 人参	たらのあんかけ粥 大根の煮物	たらのあんかけごはん 大根の煮物	たら 人参 ほうれんそう 大根	
19	土	粥 じゃがいも 大根のスープ	ささみのリゾット 大根の味噌汁	ささみのリゾット 大根の味噌汁	ささみのピラフ 大根の味噌汁	ささみ 玉葱 人参 バター 大根	みそおじや じゃがいもの煮物	みそおじや じゃがいもの煮物	人参 玉葱 かぶ じゃがいも	
21	月	粥 人参 白菜のスープ	粥 鶏と野菜の煮物 ブロッコリー 白菜の味噌汁	粥 鶏団子と野菜の煮物 ブロッコリー 白菜の味噌汁	軟飯 鶏団子と野菜の煮物 ブロッコリー 白菜の味噌汁	鶏胸肉 玉葱 片栗粉 大根 人参 ブロッコリー 白菜	きな粉パン粥 ほうれんそうとトマトのサラダ	きな粉サンド ほうれんそうとトマトのサラダ	食パン きなこ ほうれんそう トマト	
22	火	粥 豆腐 さつまいものスープ	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 白菜 人参 さつまいも りんご	ささみと人参のお粥 ふろふき大根	ささみの炊きこみごはん ふろふき大根	ささみ 人参 大根	
24	木	粥 白身魚 きゃべつのスープ	パン粥 魚の味噌バター蒸し トマト きゃべつのスープ	パン粥 魚の味噌バター蒸し トマト きゃべつのスープ	食パン 魚の味噌バター蒸し 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	野菜おじや かぼちゃの煮物	野菜おやき かぼちゃの煮物	人参 いんげん かぼちゃ	
25	金	粥 豆腐 人参スープ	粥 豆腐の野菜ソースかけ ブロッコリー わかめと玉葱の味噌汁	粥 豆腐ボール ブロッコリー わかめと玉葱の味噌汁	軟飯 豆腐ボール ブロッコリー わかめと玉葱の味噌汁	豆腐 人参 (後・完・パン粉) ブロッコリー わかめ 玉葱	さつまいもパン粥 きゃべつ・かぶ	さつまいもサンド きゃべつ・かぶ	食パン さつまいも きゃべつ かぶ	
26	土	粥 じゃがいも ほうれんそうのスープ	みそうどん じゃがいものチーズあえ 果物	みそうどん じゃがいものチーズあえ 果物	みそうどん じゃがいものチーズあえ 果物	うどん 人参 玉葱 じゃがいも チーズ オレンジ	ささみとわかめのおじや 白菜煮浸し	ささみとわかめのおじや 白菜煮浸し	ささみ 人参 わかめ 白菜	
28	月	粥 大根 ほうれんそうのスープ	ささみのあんかけ粥 大根の煮物 玉葱の味噌汁	ささみのあんかけ粥 大根の煮物 玉葱の味噌汁	ささみのあんかけごはん 大根の煮物 玉葱の味噌汁	ささみ 人参 ほうれんそう 大根 玉葱	トマトリゾット さつまいもの煮物	トマトピラフ さつまいもの煮物	トマト 玉葱 バター (完/チャップ) さつまいも	

移行食の午前食は乳児食と同じです。