



令和元年度2月離乳食献立予定表

あゆみ保育園
(栄養士 滝田 夏海)

2月に入るとすぐに暦の上では春になりますが、まだまだ寒い日が続いています。寒さや乾燥で風邪をひきやすい季節ですので、ほうれん草などの緑黄色野菜でカロテンやビタミンCを補給し、風邪に対する抵抗力をつけてあげましょう。

もし、体調を崩してしまったお子様には温かく汁気の多いものや、消化の良いものなど、食べやすいものを中心に与えましょう。給食でも個々の体調に合わせた離乳食を心がけていきます。



日	曜日	献立名		主な材料
		午前食	午後食	
1	土	作品展		菓子パンのお持ち帰りがあります。 談話室にて手作りおやつ、コーヒー、スキムミルクを用意してお待ちしております。
3	月	軟飯 カレイの和風煮 筑前煮 若布の味噌汁 デザート	野菜粥	精白米 カレイ 人参 牛蒡 干し椎茸 玉ねぎ 若布 胡瓜 果物
4	火	軟飯 鶏肉の甘辛煮 野菜煮 芋煮味噌汁 デザート	南瓜粥	精白米 鶏肉 キャベツ 玉ねぎ 人参 南瓜 果物
25				
5	水	野菜うどん 鶏肉洋風煮 ひじき煮 デザート	人参粥	うどん 精白米 鶏肉 玉ねぎ 人参 ひじき 大根 胡瓜 キャベツ 果物
6	木	軟飯 鶏肉の甘辛煮 野菜煮 こしね汁 デザート	うどん粥	精白米 うどん 鶏肉 人参 しめじ 長ねぎ 玉ねぎ 干し椎茸 果物
7	金	トースト 鶏肉の洋風煮 さつまいもの甘煮 のりのスープ デザート	ほうれん草粥	食パン 精白米 鶏肉 玉ねぎ のり 人参 さつま芋 ほうれん草 果物
8	土	鶏と野菜のリゾット 鮭のホワイトシチュー もやしとキャベツの味噌汁 デザート	ツナときのこのリゾット	精白米 玉ねぎ 人参 南瓜 ブロッコリー 鶏肉 じゃが芋 鮭 もやし 若布 舞茸 キャベツ 果物
22				
10	月	トースト 鶏肉の洋風煮 デザート じゃがいものやわらか煮 鶏肉のスープ	野菜粥	食パン 精白米 鶏肉 玉ねぎ 人参 ブロッコリー 切干大根 じゃが芋 果物
12	水	軟飯 カレイの味噌煮 野菜煮 とろろ昆布汁 デザート	うどん粥	精白米 うどん カレイ もやし 人参 玉ねぎ さやいんげん 三つ葉 果物
13	木	野菜うどん 鶏肉の甘辛煮 胡瓜のやわらか煮 デザート	人参粥	うどん 精白米 鶏肉 玉ねぎ 人参 ほうれん草 大根 胡瓜 果物
14	金	トースト やわらかハンバーグ 野菜煮 もやしと小松菜のスープ デザート	芋粥	食パン 精白米 鶏肉 玉ねぎ 胡瓜 若布 もやし 人参 小松菜 じゃが芋 果物
15	土	野菜粥 筑前煮 じゃが芋と若布の味噌汁 デザート	鶏ごぼうの炊き込みご飯	精白米 玉ねぎ 人参 南瓜 ブロッコリー 鶏肉 大根 じゃが芋 いんげん 若布 牛蒡 椎茸 里芋 果物
29				
17	月	野菜うどん 鶏肉の和風煮 もやしのくったり煮 デザート	野菜粥	うどん 精白米 鶏肉 小松菜 人参 玉ねぎ 長ねぎ 干し椎茸 もやし 果物
18	火	トースト 豆腐のとろみ煮 デザート じゃが芋のやわらか煮 コーンと若布のスープ	うどん粥	トースト うどん 豆腐 じゃが芋 胡瓜 人参 若布 長ねぎ 玉ねぎ 果物
19	水	軟飯 カレイの和風煮 切干大根のやわらか煮 なめこ豆腐の味噌汁 デザート	南瓜粥	精白米 カレイ 切干大根 人参 南瓜 なめこ 玉ねぎ ほうれん草 果物
20	木	トースト 鶏肉の洋風煮 きのこのスープ ほうれん草のくったり煮 デザート	人参粥	食パン 精白米 鶏肉 ほうれん草 キャベツ 人参 椎茸 しめじ 長ねぎ 果物
21	金	軟飯 ツナのトマト煮 野菜煮 野菜スープ デザート	トースト	精白米 食パン ツナ缶 人参 玉ねぎ 胡瓜 じゃが芋 トマト 果物
26	水	山菜うどん 鶏肉の甘辛煮 野菜煮 デザート	野菜粥	うどん 精白米 鶏肉 ぜんまい わらび 筍 人参 玉ねぎ 胡瓜 切干大根 小松菜 干し椎茸 果物
27	木	トースト 鶏肉のトマト煮 野菜煮 白菜のシチュー デザート	人参粥	食パン 精白米 鶏肉 玉ねぎ 胡瓜 人参 白菜 果物
28	金	軟飯 カレイの和風煮 青菜と麩の味噌汁 ブロッコリーのやわらか煮 デザート	芋粥	精白米 カレイ 若布 人参 玉ねぎ ブロッコリー 小松菜 じゃが芋 麩 果物

初期、中期食は献立をもとに使用できる食材を選んで提供しています。