

令和7年度2月

離乳食献立表



暦の上では立春を迎えますが、じつは1年の中で一番寒い季節です。子供の風邪予防は食事から始まります。バランスの取れた食事でバリア機能や免疫機能を高め、からだを風邪から守りましょう。

あゆみ保育園


給食 丹生 佳奈



日付		初期 (1回食となります)	中期 (午後食はありません)		後期		
		メニューと食材	メニュー	食材	昼食	午後食	食材
2	月	10倍粥ペースト	野菜うどん	うどん 鶏肉 南瓜	野菜うどん	ツナ粥	うどん 鶏肉 南瓜
・	・	南瓜ペースト	鶏肉のトロみ煮	ほうれん草	鶏肉のトロみ煮		ツナ 精白米
25	水		南瓜の柔らかさに		南瓜の柔らかさに		ほうれん草
3	火	10倍粥ペースト	5倍粥	精白米 カレイ	5倍粥	野菜粥	精白米 カレイ
・	・	人参ペースト	カレイのトロみ煮	豆腐	カレイのトロみ煮		小松菜 豆腐
			小松菜のだし煮	ほうれん草	小松菜のだし煮		ほうれん草
			豆腐の味噌汁		豆腐の味噌汁		
4	水	10倍粥ペースト	5倍粥	精白米 豆腐	5倍粥	人参粥	精白米 豆腐
・	・	ほうれん草ペースト	豆腐のトロみ煮	キャベツ	豆腐のトロみ煮		もやし キャベツ
			野菜煮		野菜煮		里芋
			もやしとキャベツの味噌汁		もやしとキャベツの味噌汁		
5	木	10倍粥ペースト	トースト	食パン 豆腐	トースト	野菜粥	食パン 豆腐
・	・	じゃがいもペースト	豆腐のトロみ煮	ブロッコリー	豆腐のトロみ煮		ブロッコリー
			ブロッコリーのだし煮	じゃが芋	ブロッコリーのだし煮		精白米 じゃが芋
			野菜スープ	胡瓜 キャベツ	野菜スープ		胡瓜 キャベツ
6	金	10倍粥ペースト	5倍粥	精白米 カレイ	5倍粥	青菜粥	精白米 カレイ
・	・	人参ペースト	カレイのトロみ煮	豆腐 ほうれん草	カレイのトロみ煮		豆腐 ほうれん草
27			野菜煮	長ねぎ	野菜煮		長ねぎ
			豆腐と野菜のすまし汁		豆腐と野菜のすまし汁		
7	土	10倍粥ペースト	さつまいもと南瓜のおかゆ	精白米 南瓜	鶏と野菜のリゾット	ツナと きのこのリゾット	精白米 南瓜
・	・	人参ペースト	白身魚と野菜の洋風煮込み	たら 豆乳	鮭のホワイトシチュー		鮭 豆腐 若布
21			じゃがいもと若布のみそ汁	さつまいも	じゃが芋と若布の味噌汁		南瓜 ブロッコリー
				じゃがいも			じゃが芋 舞茸
9	月	10倍粥ペースト	5倍粥	精白米 鶏肉	5倍粥	さつま芋粥	精白米 鶏肉
・	・	さつま芋ペースト	鶏肉のトロみ煮	ほうれん草 豆腐	鶏肉のトロみ煮		ほうれん草 豆腐
26	木		ほうれん草の柔らか煮	さつま芋	ほうれん草の柔らか煮		若布 さつま芋
			豆腐と若布のスープ		豆腐と若布のスープ		
10	火	10倍粥ペースト	野菜うどん	うどん カレイ	野菜うどん	人参粥	うどん カレイ
・	・	大根ペースト	カレイのトロみ煮	キャベツ 大根	カレイのトロみ煮		小松菜 精白米
			小松菜のくったり煮		小松菜のくったり煮		キャベツ 大根
							若布
12	木	10倍粥ペースト	5倍粥	精白米 カレイ	5倍粥	野菜粥	精白米 カレイ
・	・	ほうれん草ペースト	カレイのトロみ煮	ほうれん草 納豆	カレイのトロみ煮		ほうれん草 納豆
			ほうれん草の納豆煮		ほうれん草の納豆煮		白菜
			白菜の味噌汁		白菜の味噌汁		
13	金	10倍粥ペースト	トースト	食パン 鶏肉	トースト	うどん粥	食パン 鶏肉
・	・	人参ペースト	鶏肉のトロみ煮	ほうれん草	鶏肉のトロみ煮		ほうれん草 うどん
			ほうれん草の野菜煮		ほうれん草の野菜煮		青梗菜 若布
			青梗菜と若布のスープ		青梗菜と若布のスープ		

日付		初期 (1回食となります)	中期 (午後食はありません)	後期		
		メニューと食材	メニュー	食材	昼食	午後食 食材
14 ・ 28	土	10倍粥ペースト 人参ペースト	柔らか鶏のおかゆ 彩野菜の汁椀 豆腐と若布の味噌汁	精白米 玉ねぎ 鶏ほぐし身 じゃが芋 人参 さやいんげん	ツナと野菜の 炊き込みごはん 筑前煮 豆腐と若布の味噌汁	鮭と根菜の 炊き込みごはん 精白米 ツナ ごぼう いんげん 大根 鮭 里芋 豆腐 若布 椎茸 キャベツ ピーマン ブロッコリー
16	月	10倍粥ペースト じゃが芋ペースト	5倍粥 豆腐のとりみ煮 キャベツの柔らか煮 じゃが芋と青菜のみそ汁	精白米 豆腐 キャベツ じゃが芋	5倍粥 豆腐のとりみ煮 キャベツの柔らか煮 じゃが芋と青菜のみそ汁	芋粥 精白米 豆腐 キャベツ じゃが芋 もやし 長ねぎ
17	火	10倍粥ペースト 人参ペースト	野菜うどん 鶏肉のとりみ煮 野菜煮	うどん 鶏肉 胡瓜	野菜うどん 鶏肉のとりみ煮 野菜煮	野菜粥 うどん 鶏肉 精白米 胡瓜 ツナ
18	水	10倍粥ペースト じゃが芋ペースト	5倍粥 鶏肉とりみ煮 野菜煮 野菜スープ	精白米 鶏肉 じゃが芋 胡瓜	5倍粥 鶏肉とりみ煮 野菜煮 野菜スープ	人参粥 精白米 鶏肉 じゃが芋 胡瓜
19	木	10倍粥ペースト ほうれん草ペースト	5倍粥 カレイのとりみ煮 野菜の納豆煮 もやしの味噌汁	精白米 カレイ じゃが芋 ほうれん草	5倍粥 カレイのとりみ煮 野菜の納豆煮 もやしの味噌汁	芋粥 精白米 カレイ もやし じゃが芋 ほうれん草 白菜
20	金	10倍粥ペースト 人参ペースト	トースト 鶏肉のとりみ煮 じゃがいもの柔らか煮 野菜スープ	食パン 鶏肉 じゃが芋 ほうれん草 キャベツ	トースト 鶏肉のとりみ煮 じゃがいもの柔らか煮 野菜スープ	野菜粥 食パン 鶏肉 じゃが芋 精白米 ほうれん草 キャベツ ツナ
24	火	10倍粥ペースト 人参ペースト	トースト カレイのとりみ煮 野菜煮 キャベツのスープ	食パン カレイ キャベツ	トースト カレイのとりみ煮 野菜煮 キャベツのスープ	うどん粥 食パン カレイ キャベツ うどん 小松菜

・玉ねぎ・人参は毎日の献立でよく使われている基本食材のため、毎回の記載を省略しています。  
・紙の媒体をご希望の場合は、事務所までお声かけ下さい



### 行事食のおはなし

今年は2月3日(火)が節分です。  
節分の日料理と言えば恵方巻が有名ですが、それぞれの地域で縁起の良い食べ物の文化があります。どれも厄払いや健康・幸せを願う意味合いが込められているので、節分の日料理として食卓に並べてみてはいかがでしょうか。

～縁起の良い食材・食べ物～

●体内をきれいにする　こんにゃく

●鬼を追ひ払う　いわし

●寒い時期に体を温める　けんちんじる

●大きな幸せや成長　くじら

●長寿を願う

●福を巻き込む

●健康を願う

そば

恵方巻

大豆

