

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 南瓜ペースト	野菜うどん 鶏肉のとろみ煮 南瓜の柔らかに	うどん 鶏肉 南瓜 ほうれん草	野菜うどん 鶏肉のとろみ煮 南瓜の柔らかに	ツナ粥	うどん 鶏肉 南瓜 ツナ 精白米 ほうれん草
3	火	10倍粥ペースト 人参ペースト	5倍粥 カレイのとろみ煮 小松菜のだし煮 豆腐の味噌汁	精白米 カレイ 豆腐 ほうれん草	5倍粥 カレイのとろみ煮 小松菜のだし煮 豆腐の味噌汁	野菜粥	精白米 カレイ 小松菜 豆腐 ほうれん草
4	水	10倍粥ペースト ほうれん草ペースト	5倍粥 豆腐のとろみ煮 野菜煮 もやしとキャベツの味噌汁	精白米 豆腐 キャベツ	5倍粥 豆腐のとろみ煮 野菜煮 もやしとキャベツの味噌汁	人参粥	精白米 豆腐 もやし キャベツ 里芋
5	木	10倍粥ペースト じゃがいもペースト	トースト 豆腐のとろみ煮 プロッコリーのだし煮 野菜スープ	食パン 豆腐 プロッコリー じゃが芋 胡瓜 キャベツ	トースト 豆腐のとろみ煮 プロッコリーのだし煮 野菜スープ	野菜粥	食パン 豆腐 プロッコリー 精白米 じゃが芋 胡瓜 キャベツ 若布
6	金	10倍粥ペースト 人参ペースト	5倍粥 カレイのとろみ煮 野菜煮 豆腐と野菜のすまし汁	精白米 カレイ 豆腐 ほうれん草 長ねぎ	5倍粥 カレイのとろみ煮 野菜煮 豆腐と野菜のすまし汁	青菜粥	精白米 カレイ 豆腐 ほうれん草 長ねぎ
7	土	10倍粥ペースト 人参ペースト	さつまいもと南瓜のおかゆ 白身魚と野菜の洋風煮込み じゃがいもと若布のみぞ汁	精白米 南瓜 たら 豆乳 さつまいも じゃがいも	鶏と野菜のリゾット 鮭のホワイトシチュー じゃが芋と若布の味噌汁	ツナときのこのリゾット	精白米 南瓜 鮭 豆腐 若布 南瓜 プロッコリー じゃが芋 舞茸 ツナ キャベツ 椎茸
9	月	10倍粥ペースト さつま芋ペースト	5倍粥 鶏肉のとろみ煮 ほうれん草の柔らか煮 豆腐と若布のスープ	精白米 鶏肉 ほうれん草 豆腐 さつま芋	5倍粥 鶏肉のとろみ煮 ほうれん草の柔らか煮 豆腐と若布のスープ	さつま芋粥	精白米 鶏肉 ほうれん草 豆腐 若布 さつま芋
10	火	10倍粥ペースト 大根ペースト	野菜うどん カレイのとろみ煮 小松菜のくったり煮	うどん カレイ キャベツ 大根	野菜うどん カレイのとろみ煮 小松菜のくったり煮	人参粥	うどん カレイ 小松菜 精白米 キャベツ 大根 若布
12	木	10倍粥ペースト ほうれん草ペースト	5倍粥 カレイのとろみ煮 ほうれん草の納豆煮 白菜の味噌汁	精白米 カレイ ほうれん草 納豆	5倍粥 カレイのとろみ煮 ほうれん草の納豆煮 白菜の味噌汁	野菜粥	精白米 カレイ ほうれん草 納豆 白菜
13	金	10倍粥ペースト 人参ペースト	トースト 鶏肉のとろみ煮 ほうれん草の野菜煮 青梗菜と若布のスープ	食パン 鶏肉 ほうれん草	トースト 鶏肉のとろみ煮 ほうれん草の野菜煮 青梗菜と若布のスープ	うどん粥	食パン 鶏肉 ほうれん草 うどん 青梗菜 若布

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 豆腐のとろみ煮 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 豆腐のとろみ煮 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 鶏肉のとろみ煮 野菜煮	うどん 鶏肉 胡瓜	野菜うどん 鶏肉のとろみ煮 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 鶏肉とろみ煮 野菜煮 野菜スープ	精白米 鶏肉 じゃが芋 胡瓜	5倍粥 鶏肉とろみ煮 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 カレイのとろみ煮 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 カレイのとろみ煮 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 鶏肉のとろみ煮 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 鶏肉のとろみ煮 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 カレイのとろみ煮 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 カレイのとろみ煮 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。

節分の日の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、節分の日の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
- 鬼を追い払う いわし ●長寿を願う
- 寒い時期に体を温める けんちんじる ●福を巻き込む
- 大きな幸せや成長 くじら ●健康を願う

そば
恵方巻
大豆

