

## 2月予定献立表

日	曜日	昼食	3時のおやつ	材 料 名			小さい子の朝のおやつ	
				熱や力になるもの	血や肉になるもの	体の調子を整えるもの		
1	土	南瓜入りフーチバー雑炊 茹卵 フルーツ	ミルク 調理パン	米 白甘みそ 三温糖 バター 菜種油 パン	鶏肉 卵 ミルク	よもぎ 南瓜 ネギ バナナ	フルーツ	
3	月	鬼は外ビーフカレー フルーツヨーグルト スープ	ミルク マフィン	米 じゃが芋 ホットケーキミックス かたくり粉 カレールウ サラダ油	牛肉 大豆 あずきあん ヨーグルト 鶏ガラ ミルク	玉葱 人参 にんにく パセリ 白桃 黄桃 みかん	フルーツ	
4	火	ご飯 肉じゃが 春菊のお浸し みそ汁 フルーツ	ミルク 煮干しかりかり パン	米 じゃが芋 パン みそ 醤油 菜種油	牛肉 煮干し 油揚げ ミルク	春菊 ほうれん草 こんにやく 大根 人参 玉葱 りんご	フルーツ	
5	水	あわご飯 昆布イリチー お浸し 石狩り汁 フルーツ	ミルク ローズオープンサンド	米 あわ 食パン じゃが芋 白甘みそ 醤油 マヨネーズ	新巻さ鮭 豚肉 チーズ ベーコン チキアギ ミルク	小松菜 大根 たけのこ 人参 切り昆布 こんにやく りんご	フルーツ	
6	木	あわご飯 レバーのごまがらめ キャロットサラダ もずくスープ フルーツ	ミルク 豆腐のスコーン	米 あわ じゃが芋 炒りごま ホットケーキミックス バター	豚レバー 絹ごし豆腐 鶏ガラ ミルク	人参 きゅうり レタス ねぎ もずく りんご みかん	フルーツ	
7	金	沖縄そば 長命草の白和え フルーツ	ミルク ジュシーおにぎり	沖縄そば 米 塩 酢 醤油 ドレッシング	豚肩ロース 棒かまぼこ 豆腐 豚だし骨 ミルク	長命草 小松菜 人参 ねぎ にら みかん	フルーツ	
8	土	<b>生活発表会</b>						
10	月	茸スパゲティ ブロッコリーのミモザサラダ 白菜のスープ フルーツ	ミルク 鮭にぎり	スパゲティ 米 トマトソース トマトペースト オリーブ油	鮭 鶏肉 卵 鶏ガラ ミルク	(生)しいたけ マッシュルーム しめじ ブロッコリー 茄子 白菜 焼きのり りんご	フルーツ	
12	水	あわご飯 ふろふき大根 高野豆腐の卵とじ イカ墨汁 フルーツ	ミルク ピザトースト	米 あわ 白みそ 食パン 砂糖 醤油 白ごま	高野豆腐 イカ 鶏肉 卵 ミルク	大根 昆布 さやいんげん 長ネギ パプリカ みかん	フルーツ	
13	木	あわご飯 ひじき入り卵豆腐 切干大根の煮付け みそ汁 フルーツ	コーンフレークインミルク フルーツ	米 あわ コーンフレーク かたくり粉 醤油 菜種油	卵 豚肉 チキアギ ミルク	切干大根 人参 もやし ねぎ ひじき グリンピース こんにやく りんご	フルーツ	
14	金	あわご飯 鯖のみそ煮 人参シリシリ 清し汁 フルーツ	ミルク ハートのチョコチップクッキー	米 あわ ホットケーキミックス チョコチップ みそ 砂糖 バター	鯖 油揚げ 卵 煮干し ミルク	人参 玉葱 ねぎ 白菜 みかん	フルーツ	
15	土	カレーうどん フルーツ	ミルク 調理パン	うどん 小麦粉 カレー粉 塩 醤油 米 菜種油 パン	豚肉 ミルク	玉葱 長ネギ パプリカ バナナ	フルーツ	
17	月	あわご飯 コロッケ おからサラダ スープ フルーツ	ミルク クリームラスク	米 あわ パン粉 食パン	おから 卵 ハム ベーコン 生クリーム ミルク	チンゲン 玉葱 人参 きゅうり グリンピース みかん	フルーツ	
18	火	あわご飯 レバにら炒め チーズ春巻き 中華スープ フルーツ	ミルク 焼き芋	米 あわ 春巻きの皮 醤油 さつま芋 ごま油	豚レバー 豚肉 チーズ 鶏ガラ ミルク	にら もやし 小松菜 にんにく アオサ みかん	フルーツ	
19	水	パン ツナグラタン 鶏サラダ スープ フルーツ	ミルク みそおにぎり	ロールパン みそ 砂糖 ごま バター 米 ドレッシング	鶏肉 卵 豚肉 鶏ガラ ミルク	小松菜 レタス トマト 人参 しめじ茸 焼きのり 玉葱 りんご	フルーツ	
20	木	納豆ご飯 大根のそぼろ煮 山海和え ミルク フルーツ	ミルク アメリカンドック	米 押し麦 かたくり粉 ホットケーキミックス マヨネーズ	ひきわり納豆 豆腐 ウインナー 豚肉 卵 煮干し 粉チーズ ミルク	大根 玉葱 グリンピース 白菜 きゅうり 山海ぶし りんご	フルーツ	
21	金	<b>弁当会</b>				ウインナー 卵 パイシート ミルク		フルーツ
22	土	冬野菜と鶏のクリームシチュー フルーツ	ミルク 調理パン	米 小麦粉 パン バター	鶏肉 生クリーム ミルク	カリフラワー (生)しいたけ ブロッコリー 人参 玉葱 みかん	フルーツ	
25	火	あわご飯 魚のから揚げ ポテトサラダ オニオンスープ	ミルク サンドイッチ	米 あわ じゃが芋 マヨネーズ バターロール トマトソース	白身魚 卵 ハム 鶏ガラ ミルク	レタス トマト ブロッコリー しめじ茸 人参 玉葱 りんご	フルーツ	
26	水	ご飯 おから春巻き 南蛮和え スープ フルーツ	ミルク オートミールクッキー	米 オートミール 粉黒糖 みそ 醤油 小麦粉 ごま油	おから 鶏肉 焼き豚 卵 鶏ガラ ミルク	チンゲン もやし 人参 レタス 舞い茸 ひじき トマト パイン	フルーツ	
27	木	あわご飯 肉だんご入りおでん みそ汁 白菜とりんご和え フルーツ	ミルク 芋いりこの甘露煮	米 あわ さつま芋 みそ 炒りごま 麩 醤油 オリーブ油	いりこ 豆腐 豚肉 卵 ちくわ 煮干し ミルク	白菜 わかめ 長ネギ 人参 昆布 小松菜 りんご パイン	フルーツ	
28	金	<b>誕生日会</b>				卵 鶏肉 鶏ガラ	しいたけ 大根 セロリー トマト 玉葱 スイートコーン ぶどう	フルーツ
29	土	小松菜丼 フルーツ	ミルク 調理パン	米 砂糖 醤油 パン ごま油	鶏肉 卵 ミルク	小松菜 人参 玉葱 にんにく みかん	フルーツ	

## 2 月 離乳食 予定献立表 ( 期 )

日	曜日	後期 (かみかみ)	おやつ	
			中期	後期
1	土	南瓜入りフーチバー雑炊(鶏肉入り) 湯し豆腐	南瓜ペーストとミルクのパン粥 南瓜ペーストサンド	
3	月	牛肉と野菜の軟らか煮 フルーツヨーグルト 呉汁(大豆と軟らかく煮てミキサーにかけスープでのばす)	あんなし よれよれ まんじゅう 砂糖減 蒸しまんじゅう	
4	火	軟らか肉じゃが ほうれん草の煮びたし 大根の清し汁	みじんキャベツと卵黄のスクランブル ふっくらお好み焼き	
5	水	豚肉とポテトと小松菜の軟らか煮 人参グラッセ きざみ石狩汁	チーズ入りパン粥 プチチーズサンド	
6	木	鶏レバーの軟らか煮 軟らか粉吹芋 きゅうり人参の茹添え レタススープ	甘さ控えめ とろとろ甘菓子 甘さ控えめ 軟らか甘菓子	
7	金	豚肉と野菜入り煮込みそば 小松菜と人参の豆腐和え	さつま芋のつぶしだんご さつま芋の輪切り	
8	土	<b>生活発表会</b>	チーズと野菜入りパン粥 チーズと野菜入りプチサンド	
10	月	スパゲッティのスープ煮 白菜のスープ ブロッコリーのミモザサラダ	みじん になり 鮭粥 になり 鮭粥	
12	水	軟らかふろふき大根 人参と長ネギのお汁 おろし高野豆腐の煮卵とじ	あんなし よれよれ まんじゅう 砂糖減 蒸しまんじゅう	
13	木	卵豆腐 豚肉ともやしのスープ みじんいんげんと人参とグリーンピースのくず煮	つぶしコーンフレークインミルク バナナ入りコーンフレークミルク	
14	金	煮魚 ベーコン抜き人参シリシリ 白菜のスープ	チョコ抜きソフトクッキー チョコ抜きクッキー	
15	土	野菜入り軟らか肉うどん	チーズ入り軟らか蒸しパン チーズ入り蒸しパン	
17	月	ポテトのフィンガーコロッケ チンゲンのスープ 人参とグリーンピースの軟らか煮 きゅうりと卵のサラダ	どろどろ卵黄トースト プチ フレンチトースト	
18	火	鶏レバーの野菜あんかけ 型抜きチーズ 小松菜のスープ	絹ごしの みかんソースかけ ふっくら豆腐スコーンみかんソース	
19	水	鶏のクリーム煮 野菜きざみサラダ 小松菜と人参のスープ	みそ味 ぼってり粥(人参、小松菜入り) みそ味 おじや(人参、小松菜入り)	
20	木	大根のそぼろ煮 人参のきざみ白和え 豆腐とわかめの味噌汁	とっても軟らか焼き芋 軟らか焼き芋	
21	金	<b>弁当会</b>	ホットケーキのミルクかけ プチ ホットケーキ	
22	土	冬野菜と鶏肉の軟らかシチュー	豚肉と野菜入りおじや 豚肉と野菜入り軟飯	
25	火	魚とブロッコリー焼き ポテトサラダ オニオンスープ	パンのチーズ煮 プチ チーズサンド	
26	水	つぶし豚の水餃子 鶏と野菜の軟らか炒め チンゲンのスープ	黒糖風味オートミールミルク煮 黒糖風味オートミールミルク煮	
27	木	肉だんごのくず煮 豆腐のスープ おでん風煮	ぼってり雑炊(人参、豚肉、になり入り) おじや(人参、豚肉、になり入り)	
28	金	<b>誕生会</b>	スポンジケーキのいちごミルクかけ スポンジケーキのいちごのせ	
29	土	鶏肉と小松菜の軟飯丼 豆腐と人参と玉葱の清し汁	人参ペーストとミルクのパン粥 人参ペーストプチサンド	

☆ 主食(全粥 7倍粥 10倍粥)とフルーツとミルクが紙面上 省かれています。