

2月 給食献立表



令和6年

節分

日	曜	星 食	お や つ	赤・血や肉になる	黄・熱や力となる	緑・調子をとのえる
1	木	ごはん みそ汁(かぶ) 豚肉の生姜焼き 小松菜ともやしの和え物 オレンジ	牛乳 恵方巻き	かつお削り節・淡色辛みそ・豚ロース 油揚げ・普通牛乳・まぐろ缶詰	米・調合油・三温糖・マヨドレ	かぶ・生わかめ・しょうが・こまつな・にんじん ブラックマッペもやし・パレンシアオレンジ きゅうり・焼きのり
2	金	ごはん すまし汁(玉ねぎ) カジキの甘酢焼き 炒りどり ヨーグルト	牛乳 フライドポテト	かつお削り節・めかじき・鶏もも ヨーグルト・普通牛乳	米・三温糖・かたくり粉・調合油 じゃがいも	たまねぎ・こねぎ・えのきたけ・ま昆布 にんじん・乾しいたけ・たけのこ・ごぼう さやいんげん・あおのり
3	土	すき焼き丼 もやしのスープ キャベツのごま和え みかん	麦茶 ゆかりおにぎり	豚もも・焼き豆腐・しらす干し	米・三温糖・ごま	根深ねぎ・ブラックマッペもやし・生わかめ キャベツ・にんじん・えのきたけ・温州みかん うめ
5	月	ハヤシライス 白菜のスープ さつま芋のサラダ いよかん	牛乳 フルーツサンド	豚もも・普通牛乳・ホイップクリーム ヨーグルト	米・調合油・さつまいも・三温糖 マヨドレ・食パン ハヤシレウ	たまねぎ・にんじん・エリンギ・トマト缶詰 はくさい・にんじん・ぶなしめじ・きゅうり いよかん・みかん缶詰・パインアップル缶詰 バナナ
6	火	ごはん みそ汁(大根) カレイの煮つけ れんごんのきんぴら りんご	牛乳 ミートソースペンネ	油揚げ・かつお削り節・淡色辛みそ まがれい・豚かた・普通牛乳 豚ひき肉	米・三温糖・ごま油・マカロニ・スパゲッティ	大根・大根・しょうが・れんこん・ごぼう にんじん・青ピーマン・りんご・たまねぎ トマト缶詰
7	水	ごはん 青梗菜とベーコンのスープ 鶏のマヨカレー焼き キャベツとコーンのサラダ ぼんかん	牛乳 さつま芋のチーズ おやき	ベーコン・鶏もも・普通牛乳 プロセスチーズ	米・マヨドレ・三温糖・調合油 さつまいも・かたくり粉	デンゲンサイ・ぶなしめじ・キャベツ にんじん・スイートコーン缶詰・きゅうり・ぼんかん
8	木	ごはん みそ汁(もやし) タラの唐揚げみぞれソース ブロッコリーのおかか和え ヨーグルト	牛乳 パウンドケーキ	油揚げ・かつお削り節・淡色辛みそ まだら・ヨーグルト・普通牛乳・たまご	米・かたくり粉・調合油・三温糖 薄力粉・有塩バター	りよくともやし・生わかめ・大根 ブロッコリー・にんじん・スイートコーン缶詰
9	金	ごはん すまし汁(きのこ) 豚肉のマーマレード焼き 厚揚げと野菜の炒め物 バナナ	牛乳 いなりずし(幼児) こんこんにぎり(乳児)	かつお削り節・豚かたロース・生揚げ 普通牛乳・油揚げ	米・マーマレード・調合油・ごま 三温糖	えのきたけ・まいたけ・たまねぎ・糸みつば ま昆布・キャベツ・にんじん・青ピーマン バナナ
10	土	ごはん えのきと豆腐のスープ 鶏肉のみそ焼き キャベツのじゃこ和え ぼんかん	麦茶 ツナそぼろおにぎり	木綿豆腐・鶏もも・淡色辛みそ しらす干し・まぐろ缶詰	米・調合油・三温糖	えのきたけ・にんじん・こねぎ・しょうが キャベツ・ブロッコリー・ぼんかん
13	火	マーボー丼 わかめスープ かぶのナムル りんご	牛乳 いそべじゃがもち	木綿豆腐・豚ひき肉・淡色辛みそ 豆みそ・普通牛乳	米・ごま油・三温糖・かたくり粉・ごま じゃがいも	たまねぎ・根深ねぎ・しょうが・にんにく・にち 生わかめ・えのきたけ・かぶ・かぶ・にんじん りんご・焼きのり
14	水	ごはん こしね汁 鮭の照り焼き ひじきの煮物 バナナ	牛乳 ジャムサンド	油揚げ・木綿豆腐・豚もも 淡色辛みそ・しるさげ・だいたい 普通牛乳	米・じゃがいも・調合油・車糖・三温糖 コッパン・いちごジャム	生しいたけ・根深ねぎ・ごぼう・にんじん ほしひじき・さやいんげん・バナナ
15	木	ごはん みそ汁(なめこ) 鶏のから揚げ(ネギだれ) ポテトサラダ ヨーグルト	牛乳 豆乳蒸しパン	木綿豆腐・淡色辛みそ・かつお削り節 鶏もも・ヨーグルト・普通牛乳 調製豆乳	米・かたくり粉・調合油・ごま油・三温糖 じゃがいも・マヨドレ・薄力粉・ごま	なめこ・根深ねぎ・しょうが・にんじん きゅうり・たまねぎ・スイートコーン缶詰
16	金	ごはん 千切り野菜のすまし汁 サバの味噌焼き ほうれん草のごま和え せとが	麦茶 わかめおにぎり	かつお削り節・まさば・淡色辛みそ	米・三温糖・ごま	大根・にんじん・さやえんどう・ま昆布 ほうれん草・えのきたけ・キャベツ パレンシアオレンジ・生わかめ
17	土	ごはん キャベツのスープ 鶏の照焼き もやしのナムル オレンジ	麦茶 肉そぼろおにぎり	鶏もも・鶏ひき肉	米・三温糖・ごま・ごま油	キャベツ・ぶなしめじ・たまねぎ・しょうが きゅうり・にんじん・ブラックマッペもやし パレンシアオレンジ
19	月	カレーライス 春雨スープ オリエンタルサラダ ヨーグルト	牛乳 シュガーラスク	豚もも・ささ身・ヨーグルト・普通牛乳	米・調合油・じゃがいも・緑豆はるさめ コーンフレーク・ごま油・食パン 有塩バター・三温糖・カレーレウ	たまねぎ・にんじん・きくらげ・たけのこ ブラックマッペもやし・キャベツ・きゅうり
20	火	ごはん みそ汁(小松菜) 豚肉のジュシー焼き 野菜炒め バナナ	麦茶 和風クリームパン ティ	木綿豆腐・かつお削り節・淡色辛みそ 豚かたロース・ベーコン・普通牛乳	米・三温糖・調合油・マカロニ・スパゲッティ 有塩バター・薄力粉	こまつな・生わかめ・にんにく・たまねぎ キャベツ・にんじん・青ピーマン スイートコーン缶詰・バナナ・ぶなしめじ ほうれん草
21	水	ごはん すまし汁(豆腐) カレイのもみじ焼き かぼちゃのそぼろ煮 りんご	牛乳 コーンフレークおき ユロック	木綿豆腐・かつお削り節・まがれい 淡色辛みそ・鶏ひき肉・普通牛乳 豚ひき肉	米・マヨドレ・三温糖・かたくり粉 さつまいも・調合油・コーンフレーク	生わかめ・根深ねぎ・ま昆布・にんじん 青ピーマン・西洋かぼちゃ・りんご・たまねぎ
22	木	豆乳ロール 白菜とベーコンのスープ チキンカツ りんごサラダ ゼリー	牛乳 マドレーヌ	ベーコン・鶏もも・まぐろ缶詰 普通牛乳・たまご	ロールパン・薄力粉・パン粉・調合油 三温糖・有塩バター	はくさい・ぶなしめじ・キャベツ・きゅうり りんご・ぶどう飲料・オレンジ飲料・寒天 レモン・もも・ゆず干し
24	土	焼き鳥丼 大根スープ 海苔酢和え オレンジ	麦茶 しらすおにぎり	鶏もも・まぐろ缶詰・しらす干し	米・三温糖・ごま油・ごま	根深ねぎ・さやいんげん・焼きのり・しょうが 大根・えのきたけ・ブラックマッペもやし にんじん・ほうれん草・パレンシアオレンジ
25	月	豚丼 くずし豆腐のスープ ひじきサラダ バナナ	牛乳 いちご蒸しパン	豚かたロース・木綿豆腐・ロースハム 普通牛乳・調製豆乳	米・三温糖・調合油・ごま油・薄力粉 車糖・いちごジャム	たまねぎ・しょうが・にんにく・ぶなしめじ にんじん・ほしひじき・キャベツ・バナナ
27	火	ごはん ぶた汁 サバの甘辛だれ ほうれん草のおかか和え たんかん	牛乳 のりラーメン	豚もも・生揚げ・淡色辛みそ・まさば かつお削り節・普通牛乳・豚ばら	米・さといも・かたくり粉・調合油 三温糖・中華めん・ごま油	大根・ごぼう・にんじん・こねぎ・しょうが ほうれん草・キャベツ・ブラックマッペもやし パレンシアオレンジ・りよくともやし 焼きのり
28	水	ごはん ジュリエンスープ ハンバーグ マカロニサラダ ヨーグルト	牛乳 きりたんぽおじや	豚ひき肉・豆乳・ヨーグルト・普通牛乳 鶏もも・かつお削り節	米・パン粉・マカロニ・スパゲッティ・調合油 三温糖・マヨドレ	たまねぎ・にんじん・セロリー・きゅうり スイートコーン缶詰・ごぼう・乾しいたけ たけのこ・切りみつば・しょうが・ま昆布
29	木	ごはん 沢煮焼 サワラの生姜焼き 大根とちくわの煮物 オレンジ	牛乳 ピザトースト	鶏もも・かつお削り節・さわら 焼き竹輪・普通牛乳・ベーコン プロセスチーズ	米・三温糖・ごま油・食パン	たけのこ・ごぼう・にんじん・乾しいたけ さやいんげん・ま昆布・しょうが・大根 パレンシアオレンジ・たまねぎ・青ピーマン

誕生会

2月1日(木) …めざしが出ます。

一日平均給与量	エネルギー	脂質	たんぱく
幼児	552kcal	15.5g	23.5g
乳児	442kcal	12.4g	18.8g

※畑で育てた白菜、大根、ブロッコリーを収穫時に使用します。
 ※2月28日(水)…サッカー大会 実施の場合、くまグループは
 ジュースが出ます。(雨天3月6日(水)に延期)

*仕入れの都合などにより、献立が変更になることがあり
 *延長のお子さんには、お菓子和麦茶が出ます

《中期食》

令和6年2月 離乳食献立表

日にち	曜日	午前の食事	日にち	曜日	午前の食事
1	木	7倍がゆ かぶのスープ しらすと人参のとろ煮	16	金	7倍がゆ 大根のスープ カレイとキャベツのとろ煮
2	金	7倍がゆ 玉ねぎのスープ カジキとかぼちゃのとろ煮	17	土	ツナと青のりのおかゆ キャベツのスープ
3	土	豆腐と青のりのおかゆ キャベツのスープ	19	月	7倍がゆ じゃが芋のスープ 鮭と人参のとろ煮
5	月	7倍がゆ 白菜のスープ しらすとさつま芋のとろ煮	20	火	7倍がゆ かぼちゃのスープ 豆腐とキャベツのとろ煮
6	火	7倍がゆ じゃが芋のスープ カレイと人参のとろ煮	21	水	7倍がゆ 人参のスープ カレイとかぼちゃのとろ煮
7	水	7倍がゆ キャベツのスープ 豆腐とほうれん草のとろ煮	22	木	7倍がゆ キャベツのスープ ツナとさつま芋のとろ煮
8	木	7倍がゆ 大根のスープ 鮭とブロッコリーのとろ煮	24	土	しらすとおかかのおかゆ 大根のスープ
9	金	7倍がゆ 人参のスープ ツナとキャベツのとろ煮	26	月	7倍がゆ 人参のスープ 豆腐とかぼちゃのとろ煮
10	土	しらすとブロッコリーのおかゆ さつま芋のスープ	27	火	7倍がゆ キャベツのスープ 鮭とほうれん草のとろ煮
13	火	7倍がゆ かぶのスープ 豆腐と人参のとろ煮	28	水	7倍がゆ 玉ねぎのスープ しらすとじゃが芋のとろ煮
14	水	7倍がゆ 人参のスープ 鮭とじゃが芋のとろ煮	29	木	7倍がゆ 大根のスープ ツナと人参のとろ煮
15	木	7倍がゆ 玉ねぎのスープ しらすとかぼちゃのとろ煮			

※都合により材料、その他を変更することがありますのでご了承ください。

※保育園の離乳食では卵・乳製品は使っておりませんが、ご家庭では月齢に合わせて摂ってください。

初めて食べる食材について



新しい食材を食べさせることは味覚形成に役立ちます。初めて食べさせる時は、ごく少量を様子を見ながら与えます。柔らかく煮て豆腐やおかゆ、マッシュポテトなどに混ぜると食べやすくなります。初めて使う食材は1品のみにとするとアレルギー反応を起こした時の原因を特定しやすいので安心です。

《後期食》

令和6年2月 離乳食献立表

日にち	曜日	午前の食事		おやつ	
1	木	5倍がゆ みそ汁(かぶ) 肉団子煮 小松菜ともやし煮びたし	かぶ・わかめ 豚肉・玉ねぎ・パン粉・豆乳 小松菜・人参・もやし・油揚げ	おかゆ・麦茶	米・ツナ・人参
2	金	5倍がゆ すまし汁(玉ねぎ) カジキのほぐし煮 かぼちゃの煮物	玉ねぎ・こねぎ・えのき カジキ かぼちゃ・鶏肉・いんげん	お焼き・麦茶	じゃが芋・片栗粉
3	土	すき焼き丼(5倍がゆ) スープ(もやし) キャベツのやわらか煮	豚肉・ねぎ・豆腐 もやし・わかめ・ねぎ キャベツ・人参・えのき	おかゆ・麦茶	米・しらす・青のり
5	月	豚肉と野菜の旨煮丼(5倍がゆ) スープ(白菜) さつまいものマッシュ	豚肉・玉ねぎ・人参・エリンギ・トマト 白菜・人参・玉ねぎ・しめじ さつまいも・玉ねぎ・きゅうり・人参	おかゆ・麦茶	米・鮭
6	火	5倍がゆ みそ汁(大根) カレイのほぐし煮 じゃが芋の煮物	大根・油揚げ カレイ じゃが芋・人参・ピーマン・豚肉	煮込みうどん・麦茶	うどん・豚肉・人参・玉ねぎ・トマト
7	水	5倍がゆ スープ(テンゲン菜) 鶏のほぐし煮 キャベツの煮びたし	テンゲン菜・しめじ 鶏肉 キャベツ・コーン・人参・きゅうり	お焼き・麦茶	さつまいも・片栗粉
8	木	5倍がゆ みそ汁(もやし) 鮭のみぞれ煮 ブロッコリーのおかか煮	もやし・わかめ・油揚げ 鮭・大根 ブロッコリー・人参・コーン・おかか	豆乳蒸しパン・麦茶	小麦粉・豆乳
9	金	5倍がゆ すまし汁(えのき) 肉団子煮 厚揚げと野菜の炒め煮	えのき・まいたけ・玉ねぎ 豚肉・玉ねぎ・パン粉・豆乳 生揚げ・玉ねぎ・キャベツ・人参・ピーマン	おかゆ・麦茶	米・油揚げ・人参
10	土	5倍がゆ スープ(豆腐) 鶏肉のほぐし煮 キャベツのじやこ煮	えのき・人参・豆腐・こねぎ 鶏肉 キャベツ・人参・ブロッコリー・しらす	おかゆ・麦茶	米・ツナ
13	火	マーボー丼(5倍がゆ) スープ(わかめ) かぶの煮物	豆腐・豚肉・玉ねぎ・ねぎ・ニラ わかめ・ねぎ・えのき かぶ・人参	お焼き・麦茶	じゃが芋・片栗粉
14	水	5倍がゆ みそ汁(じゃが芋) 鮭のほぐし煮 かぼちゃの煮物	ねぎ・じゃが芋・人参・豆腐・豚肉 鮭 かぼちゃ・いんげん	おかゆ・麦茶	米・しらす・かぼちゃ
15	木	5倍がゆ みそ汁(なめこ) 鶏のほぐし煮 ポテトのマッシュ	豆腐・なめこ・ねぎ 鶏肉 じゃが芋・人参・きゅうり・玉ねぎ・コーン	豆乳蒸しパン・麦茶	小麦粉・豆乳
16	金	5倍がゆ すまし汁(大根) カレイのほぐし煮 ほうれん草のおかか煮	大根・人参・絹さや カレイ ほうれん草・人参・えのき・キャベツ・おかか	おかゆ・麦茶	米・わかめ・おかか
17	土	5倍がゆ スープ(キャベツ) 鶏のほぐし煮 もやしの煮びたし	キャベツ・しめじ・玉ねぎ 鶏肉 もやし・きゅうり・人参	おかゆ・麦茶	米・鶏肉
19	月	豚肉と野菜の旨煮丼(5倍がゆ) スープ(人参) キャベツと鶏肉やわらか煮	豚肉・玉ねぎ・じゃが芋・人参 人参・もやし キャベツ・きゅうり・人参・玉ねぎ・鶏肉	おかゆ・麦茶	米・ツナ・青のり
20	火	5倍がゆ みそ汁(小松菜) 肉団子煮 野菜の炒め煮	豆腐・小松菜・わかめ 豚肉・玉ねぎ・パン粉・豆乳 玉ねぎ・キャベツ・人参・ピーマン・コーン	煮込みうどん・麦茶	うどん・鶏肉・玉ねぎ・しめじ ほうれん草
21	水	5倍がゆ すまし汁(豆腐) カレイのほぐし煮 かぼちゃのそぼろ煮	豆腐・わかめ・ねぎ カレイ かぼちゃ・鶏肉	お焼き・麦茶	さつまいも・片栗粉
22	木	5倍がゆ スープ(白菜) 鶏肉のほぐし煮 キャベツの煮びたし	白菜・しめじ 鶏肉 キャベツ・きゅうり・ツナ	豆乳蒸しパン・麦茶	小麦粉・豆乳
24	土	焼き鳥丼(5倍がゆ) スープ(大根) ほうれん草とツナのやわらか煮	鶏肉・ねぎ・いんげん 大根・えのき もやし・人参・ほうれん草・ツナ	おかゆ・麦茶	米・しらす・おかか
26	月	豚丼(5倍がゆ) スープ(豆腐) キャベツの煮びたし	豚肉・玉ねぎ 豆腐・しめじ・人参 ひじき・キャベツ・人参	豆乳いちご蒸しパン 麦茶	小麦粉・豆乳・いちごジャム
27	火	5倍がゆ ぶた汁 鮭のほぐし煮 ほうれん草のおかか煮	豚肉・大根・人参・生揚げ・こねぎ 鮭 ほうれん草・キャベツ・もやし・人参・おかか	煮込みうどん・麦茶	うどん・豚肉・もやし
28	水	5倍がゆ スープ(人参) ハンバーグ ポテトのマッシュ	玉ねぎ・人参・セロリ・パセリ 豚肉・玉ねぎ・パン粉・豆乳 じゃが芋・きゅうり・人参・玉ねぎ・コーン	おかゆ・麦茶	米・鶏肉・青のり
29	木	5倍がゆ すまし汁(鶏肉) カレイのほぐし煮 大根の煮物	鶏肉・人参・いんげん カレイ 大根・人参	おかゆ・麦茶	米・豚肉・かぼちゃ

※都合により材料、その他を変更することがありますのでご了承ください。

※保育園の離乳食では卵・乳製品は使っておりませんが、ご家庭では月齢に合わせて摂ってください。



献立を考えるポイント

3回食が順調に進むようになると、授乳の量が減り、栄養の大半は離乳食から摂取することになります。

大人と同じように、主食、主菜、副菜の3つを考えて献立をたてると、バランスがとれます。

果物を野菜の代わりしないこともたいせつです。できれば食事の中に赤、白、緑、黄、黒の色の食材を取り入れるように心がけるのも良いでしょう。

《移行食》

令和6年2月 離乳食献立表

日にち	曜日	午前の食事		おやつ	
1	木	軟飯 みそ汁(かぶ) 豚肉の生姜焼き 小松菜ともやしの和え物 オレンジ	かぶ・わかめ 豚肉 小松菜・人参・もやし・油揚げ	軟飯・麦茶	米・ツナ・人参
2	金	軟飯 すまし汁(玉ねぎ) カジキの甘酢焼き かぼちゃの煮物 バナナ	玉ねぎ・こねぎ・えのき カジキ かぼちゃ・鶏肉・いんげん	お焼き・麦茶	じゃが芋・片栗粉
3	土	すき焼き丼(軟飯) スープ(もやし) キャベツのごま和え みかん	豚肉・ねぎ・豆腐 もやし・わかめ・ねぎ キャベツ・人参・えのき・ごま	軟飯・麦茶	米・しらす・青のり
5	月	豚肉と野菜の旨煮丼(軟飯) スープ(白菜) さつまいものサラダ いよかん	豚肉・玉ねぎ・人参・エリンギ・トマト 白菜・人参・玉ねぎ・しめじ さつまいも・玉ねぎ・きゅうり・人参・マヨドレ	豆乳パン・麦茶	豆乳パン
6	火	軟飯 みそ汁(大根) カレイの煮つけ じゃが芋の煮物 りんご	大根・油揚げ カレイ じゃが芋・人参・ピーマン・豚肉	煮込みうどん・麦茶	うどん・豚肉・人参・玉ねぎ・トマト
7	水	軟飯 スープ(チンゲン菜) 鶏の照り焼き キャベツとコーンのサラダ ぼんかん	チンゲン菜・しめじ 鶏肉 キャベツ・コーン・人参・きゅうり	お焼き・麦茶	さつまいも・片栗粉
8	木	軟飯 みそ汁(もやし) 鮭のみぞれ煮 ブロッコリーのおかか和え オレンジ	もやし・わかめ・油揚げ カレイ・大根 ブロッコリー・人参・コーン・おかか	豆乳蒸しパン・麦茶	小麦粉・豆乳
9	金	軟飯 すまし汁(えのき) 豚肉のマーメレード焼き 厚揚げと野菜の炒め物 バナナ	えのき・まいたけ・玉ねぎ 豚肉・マーメレードジャム 生揚げ・玉ねぎ・キャベツ・人参・ピーマン	軟飯・麦茶	米・油揚げ
10	土	軟飯 スープ(豆腐) 鶏肉のみそ焼き キャベツのじゃこ和え ぼんかん	えのき・人参・豆腐・こねぎ 鶏肉 キャベツ・人参・ブロッコリー・しらす	軟飯・麦茶	米・ツナ
13	火	マーボー丼(軟飯) スープ(わかめ) かぶの煮物 りんご	豆腐・豚肉・玉ねぎ・ねぎ・ニラ わかめ・ねぎ・えのき かぶ・人参	お焼き・麦茶	じゃが芋・片栗粉
14	水	軟飯 みそ汁(じゃが芋) 鮭の照り焼き ひじきの煮物 バナナ	ねぎ・じゃが芋・人参・豆腐・豚肉 鮭 ひじき・人参・油揚げ・大豆・いんげん	豆乳パン・麦茶	豆乳パン
15	木	軟飯 みそ汁(なめこ) 鶏の照焼き ポテトサラダ オレンジ	豆腐・なめこ・ねぎ 鶏肉 じゃが芋・人参・きゅうり・玉ねぎ・コーン・マヨドレ	豆乳蒸しパン・麦茶	小麦粉・豆乳
16	金	軟飯 すまし汁(大根) サバのみそ焼き ほうれん草のごま和え せとか	大根・人参・絹さや サバ ほうれん草・人参・えのき・キャベツ・ごま	軟飯・麦茶	米・わかめ・おかか
17	土	軟飯 スープ(キャベツ) 鶏の照り焼き もやしのナムル オレンジ	キャベツ・しめじ・玉ねぎ 鶏肉 もやし・きゅうり・人参・ごま	軟飯・麦茶	米・鶏肉
19	月	豚肉と野菜の旨煮丼(軟飯) スープ(人参) キャベツと鶏肉のサラダ ぼんかん	豚肉・玉ねぎ・じゃが芋・人参 人参・もやし キャベツ・きゅうり・人参・玉ねぎ・鶏肉	豆乳パン・麦茶	豆乳パン
20	火	軟飯 みそ汁(小松菜) 豚肉のジュースー焼き 野菜炒め バナナ	豆腐・小松菜・わかめ 豚肉 玉ねぎ・キャベツ・人参・ピーマン・コーン	煮込みうどん・麦茶	うどん・鶏肉・玉ねぎ・しめじ ほうれん草
21	水	軟飯 すまし汁(豆腐) カレイのもみじ焼き かぼちゃのそぼろ煮 りんご	豆腐・わかめ・ねぎ カレイ・人参・ピーマン・マヨドレ かぼちゃ・鶏肉	お焼き・麦茶	さつまいも・片栗粉
22	木	豆乳パン スープ(白菜) 鶏肉のソテー キャベツのサラダ せとか	白菜・しめじ 鶏肉 キャベツ・きゅうり・ツナ	豆乳蒸しパン・麦茶	小麦粉・豆乳
24	土	焼き鳥丼(軟飯) スープ(大根) ほうれん草のツナ和え オレンジ	鶏肉・ねぎ・いんげん 大根・えのき もやし・人参・ほうれん草・ツナ	軟飯・麦茶	米・しらす・おかか
26	月	豚丼(軟飯) スープ(豆腐) ひじきサラダ バナナ	豚肉・玉ねぎ 豆腐・しめじ・人参 ひじき・キャベツ・人参	豆乳いちご蒸しパン 麦茶	小麦粉・豆乳・いちごジャム
27	火	軟飯 ぶた汁 サバの甘辛だれ ほうれん草のおかか和え たんかん	豚肉・大根・人参・生揚げ・こねぎ サバ ほうれん草・キャベツ・もやし・人参・おかか	煮込みうどん・麦茶	うどん・豚肉・もやし
28	水	軟飯 スープ(人参) ハンバーグ ポテトサラダ りんご	玉ねぎ・人参・セロリ・パセリ 豚肉・玉ねぎ・パン粉・豆乳 じゃが芋・きゅうり・人参・玉ねぎ・コーン・マヨドレ	軟飯・麦茶	米・鶏肉・青のり
29	木	軟飯 すまし汁(鶏肉) サワラの生姜焼き 大根の煮物 オレンジ	鶏肉・人参・いんげん サワラ 大根・人参	豆乳パン・麦茶	豆乳パン

※都合により材料、その他を変更することがありますのでご了承ください。

※保育園の離乳食では卵・乳製品は使っておりませんが、ご家庭では月齢に合わせて摂ってください。



献立を考えるポイント

3回食が順調に進むようになると、授乳の量が減り、栄養の大半は離乳食から摂取することになります。

大人と同じように、主食、主菜、副菜の3つを考えて献立をたてると、バランスがとれます。

果物を野菜の代わりしないこともたいせつです。できれば食事の中に赤、白、緑、黄、黒の色の食材を取り入れるように心がけるのも良いでしょう。