

2月離乳食献立表

【目安量】

初期:つぶし粥スプーン1さじから始め、様子みて量・食材を増やす
 中期:七倍粥50・80g+ 野菜30g+ 魚15g 又は 肉15g 又は 豆腐40g 又は 乳製品50・70g
 後期:全粥(5倍粥)90g+ 野菜40g+ 魚15g 又は 肉15g 又は 豆腐45g 又は 乳製品80g
 完了期:軟飯90g+ 野菜50g+ 魚20g 又は 肉20g 又は 豆腐50g 又は 乳製品100g

豊山町立青山保育園

目安	離乳初期(5~6か月頃)	離乳中期(7~8か月頃)	離乳後期(9~11か月頃)	離乳完了期(12~18か月頃)	離乳完了期(12~18か月頃)
日 曜	滑らかにすりつぶした状態	舌でつぶせる固さ	歯茎でつぶせる固さ	歯茎でかめる、幼児食より薄味	歯茎でかめる、幼児食より薄味
2月	つぶし粥 カレイのペースト 小松菜のペースト	七倍粥 カレイのとりみ煮 小松菜と人参の煮浸し	全粥 カレイの煮つけ 納豆と人参の煮物 すまし汁(小松菜、玉ねぎ)	軟飯 白身魚の塩焼き カラフル納豆 かき玉汁(小松菜、玉ねぎ)	さなごサブレ
3火	つぶし粥 さつま芋のペースト 人参のペースト	七倍粥 鶏ささみと玉ねぎのとりみ煮 ブロッコリーと人参の煮物	全粥 玉ねぎの豚そぼろ煮 ブロッコリーと人参の煮物 バナナヨーグルト	大豆入りキーマカレー(軟飯) ブロッコリーサラダ フルーツヨーグルト	鬼まんじゅう
4水	つぶし粥 じゃがいものペースト キャベツのペースト	七倍粥 ツナとキャベツのとりみ煮 じゃが芋と玉ねぎの煮物	全粥 鶏肉と人参の煮物 ツナとキャベツの煮物 味噌汁(じゃが芋、玉ねぎ)	軟飯 鶏肉の照焼き(コーンフレークなし) キャベツのツナ和え 味噌汁(じゃが芋、玉ねぎ)	豆腐入りホットケーキ
5木	つぶし粥 ほうれん草のペースト さつま芋のペースト	うどんのやわらか煮(鶏ささみ、ほうれん草、人参) さつま芋の煮物	うどんのやわらか煮(豚肉、ほうれん草、人参) さつま芋の煮物	五目うどん かぼちゃとさつま芋のチーズ焼き みかん	おにぎり 味噌汁(さつま芋)
6金	つぶし粥 かぶのペースト 人参のペースト	七倍粥 ツナと白菜のとりみ煮 かぶと人参の煮物	全粥 豚肉と白菜の煮物 かぶと人参の煮物 味噌汁(麩)	軟飯 すき焼き風煮 もやしときゅうりの和え物 味噌汁(かぶ、麩)	ほうれん草入りポテト
7土	つぶし粥 豆腐のペースト かぼちゃのペースト	七倍粥 豆腐とほうれん草のとりみ煮 かぼちゃの煮物	全粥 ほうれん草と人参の鶏そぼろ煮 かぼちゃの煮物 すまし汁(豆腐、わかめ)	そぼろ丼(ほうれん草)(軟飯) かぼちゃの煮物 すまし汁(豆腐、わかめ)	おにぎり 味噌汁(かぼちゃ)
9月	つぶし粥 カレイのペースト さつま芋のペースト	七倍粥 カレイのとりみ煮 人参といんげんの煮物	全粥 カレイの煮つけ 人参といんげんの煮物 味噌汁(さつま芋)	軟飯 さわらの漬け焼き 切干大根の煮物 味噌汁(さつま芋、長ねぎ) バナナ	豚まん風蒸しパン
10火	つぶし粥 じゃが芋のペースト キャベツのペースト	七倍粥 ツナとじゃが芋のとりみ煮 キャベツと人参の煮浸し	全粥 鶏肉とじゃが芋の煮物 キャベツと人参の煮浸し すまし汁(小松菜、しめじ)	軟飯 鶏肉のパン粉焼き(パセリ粉なし) キャベツとコーンのソテー 豆乳スープ	フライドポテト
12木	つぶし粥 大根のペースト 人参のペースト	七倍粥 鶏ささみとキャベツのとりみ煮 白菜と人参の煮浸し	全粥 豚肉とキャベツの煮物 白菜と人参の煮浸し 味噌汁(大根)	軟飯 野菜たっぷり豚肉の生姜焼き 白菜の甘酢和え 味噌汁(厚揚げ、大根) みかん缶	おにぎり すまし汁(白菜)
13金	つぶし粥 キャベツのペースト 玉ねぎのペースト	七倍粥 ツナとブロッコリーのとりみ煮 キャベツと玉ねぎの煮物	全粥 鶏肉と玉ねぎの煮物 ツナとブロッコリーの煮物 すまし汁(キャベツ)	軟飯 鶏肉の照焼き(レモン果汁なし) カラフルサラダ マカロニのカレースープ	マフィン(レモン果汁なし)
14土	つぶし粥 じゃが芋のペースト 人参のペースト	七倍粥 鶏ささみとじゃが芋のとりみ煮 キャベツと人参の煮浸し	スパゲッティーのやわらか煮(豚肉、玉ねぎ) キャベツと人参の煮浸し 味噌汁(じゃが芋)	ナポリタン 彩り和え(キャベツ) 野菜スープ(パセリ粉なし)	おにぎり すまし汁(キャベツ)
16月	つぶし粥 豆腐のペースト 白菜のペースト	七倍粥 豆腐と白菜のとりみ煮 大根と人参の煮物	全粥 豚肉と白菜の煮物 大根と人参の煮物 味噌汁(豆腐、わかめ)	軟飯 八宝菜 大根ときゅうりのナムル 中華スープ(豆腐、わかめ)	にんじんクッキー
17火	つぶし粥 キャベツのペースト 人参のペースト	七倍粥 鮭と玉ねぎのとりみ煮 ツナと人参の煮物	全粥 鮭と玉ねぎの煮物 ツナと人参の煮物 すまし汁(キャベツ)	ロールパン 鮭のムニエル ごぼうのカミミサラダ コンソメスープ パイナップル	ひじきおにぎり 味噌汁(玉ねぎ)
18水	つぶし粥 かぼちゃのペースト キャベツのペースト	七倍粥 鶏ささみとかぼちゃのとりみ煮 キャベツと人参の煮浸し	全粥 鶏肉と玉ねぎの煮物 キャベツと人参の煮浸し すまし汁(かぼちゃ)	軟飯 チキンカツ コールスローサラダ コンソメスープ(かぼちゃ、玉ねぎ)(パセリ粉なし)	いちごのパウンドケーキ
19木	つぶし粥 豆腐のペースト 人参のペースト	七倍粥 豆腐とほうれん草のとりみ煮 人参の煮物	全粥 鶏肉と人参の煮物 豆腐とほうれん草の煮物 すまし汁(人参、しいたけ)	軟飯 白身魚の竜田焼き およごし だご	丸ぼうろ風
20金	つぶし粥 じゃが芋のペースト 人参のペースト	七倍粥 ツナとブロッコリーのとりみ煮 じゃが芋と人参の煮物	全粥 じゃが芋と人参の豚そぼろ煮 ツナとブロッコリーの煮物 味噌汁(もやし)	味噌ラーメン じゃが芋とブロッコリーのツナマヨ焼き オレンジ	昆布おにぎり すまし汁(じゃが芋)
21土	つぶし粥 豆腐のペースト 小松菜のペースト	七倍粥 豆腐と玉ねぎのとりみ煮 小松菜と人参の煮浸し	全粥 豚肉と玉ねぎの煮物 小松菜と人参の煮浸し 味噌汁(豆腐)	豚野菜炒め丼(チンゲン菜)(軟飯) 小松菜のおかか和え 味噌汁(豆腐、油揚げ)	おにぎり すまし汁(もやし)
24火	つぶし粥 大根のペースト 人参のペースト	七倍粥 ツナと大根のとりみ煮 人参といんげんの煮物	全粥 豚肉と大根の味噌煮 ひじきと人参といんげんの煮物 すまし汁(麩)	軟飯 豚肉の味噌漬け焼き ひじき煮 すまし汁(大根、麩)	おにぎり 味噌汁(いんげん)
25水	つぶし粥 じゃが芋のペースト ほうれん草のペースト	七倍粥 鶏じゃが(鶏ささみ、じゃが芋、玉ねぎ) ほうれん草と人参の煮浸し	全粥 鶏じゃが(鶏肉、じゃが芋、玉ねぎ) ほうれん草と人参の煮浸し 味噌汁(麩、わかめ)	軟飯 鶏じゃが 千草あえ 味噌汁(麩、わかめ)	豆腐ドーナツ
26木	つぶし粥 カレイのペースト さつま芋のペースト	七倍粥 カレイといんげんのとりみ煮 さつま芋の煮物	全粥 カレイといんげんの煮物 さつま芋の煮物 味噌汁(小松菜、しめじ) カットヨーグルト	軟飯 カレイのしょう油焼き(レモン果汁なし) れんこんの炒め煮 味噌汁(小松菜、しめじ) カットヨーグルト	さつま芋の甘煮
27金	つぶし粥 じゃが芋のペースト キャベツのペースト	七倍粥 鶏ささみとキャベツのとりみ煮 じゃが芋と人参の煮物	全粥 鶏肉とキャベツの煮物 じゃが芋と人参の煮物 すまし汁(玉ねぎ)	軟飯 アークリー ラザールコンソム(レモン果汁なし) 野菜スープ(キャベツ、じゃが芋) バナナ	ムフガシ
28土	つぶし粥 白菜のペースト 人参のペースト	七倍粥 ツナと玉ねぎのとりみ煮 白菜と人参の煮浸し	全粥 豚肉と玉ねぎの煮物 白菜と人参の煮浸し 味噌汁(わかめ)	豚肉チャブチエ風丼(軟飯) もやしとチンゲン菜のナムル(かにかまなし) わかめスープ	おにぎり すまし汁(もやし)