



令和5年度2月 離乳食献立表



日	曜	行事	献立	果物	三色食品群			未満児 午前おやつ	3時の おやつ
					あか 血や肉をつくる (主にたんぱく質)	きいろ はたらく力や 体温になる (主に脂質・糖質)	みどり 体をばい菌から守ったり 元気になる (主にビタミン・ミネラル)		
1	木		つくね 切り昆布の煮付け 大根のすまし汁	りんご	鶏ミンチ・豆腐 昆布・鶏むね肉	片栗粉	玉葱・人参 大根・さやいんげん りんご	お茶 みかん	お茶 大根粥
2	金	誕生会・節分	～鬼は外、福は内～ 和風粥・ささみの照り煮・粉ふき芋 大豆の和え物・白菜の中華スープ	せとか	ささみ・大豆	じゃが芋 鶏がらスープの素	白菜・玉葱 人参・小松菜・せとか	お茶 りんご	お茶 白菜粥
3	土		中華風煮 もやしのナムル	バナナ	ささみ	鶏がらスープの素	白菜・玉葱・人参 もやし・小松菜・バナナ	お茶 みかん	お茶 小松菜粥
5	月	リトミック(年長)	すき焼き風煮 春雨の酢の物 もやしの中華スープ	ポンカン	ささみ	春雨・さつま芋 鶏がらスープの素	白菜・玉葱・人参 きゅうり・もやし・ポンカン	お茶 バナナ	お茶 芋がゆ
6	火		ささみの照り煮 大豆五目煮 豆乳スープ	青りんご	ささみ・大豆 鶏むね肉・豆乳	鶏がらスープの素	人参・白菜 玉葱・青りんご	お茶 ポンカン	お茶 白菜粥
7	水	じゃが芋植え (年少・年中)	鯛の野菜あんかけ ポテトサラダ 味噌汁	バナナ	鯛・ささみ 味噌	じゃが芋	玉葱・人参・えのき きゅうり・かぼちゃ 大根・バナナ	お茶 青りんご	お茶 かぼちゃ粥
8	木	太陽スポーツ (年少・年中)	ポトフ ポパイソテー かぼちゃの煮物	みかん	ささみ	じゃが芋 無添加コンソメ 鶏がらスープの素	人参・玉葱・ほうれん草 キャベツ・もやし かぼちゃ・みかん	お茶 バナナ	お茶 ほうれん草粥
9	金	じゃが芋植え予備日 (年少・年中)	焼きうどん ブロッコリーのおかか和え 豆腐のすまし汁 チキンチャップ	バナナ	ささみ・青のり かつお節・豆腐	うどん	キャベツ・玉葱・人参 もやし・ブロッコリー 大根・バナナ	お茶 みかん	お茶 ブロッコリー粥
10	土		白菜の和え物	りんご	ささみ	ケチャップ 鶏がらスープの素	キャベツ・玉葱・人参 白菜・きゅうり りんご	お茶 バナナ	お茶 キャベツ粥
13	火		鶏団子と野菜の煮物 ひじきサラダ レタスのコンソメスープ	ポンカン	鶏ミンチ ひじき・ささみ	じゃが芋 鶏がらスープの素 無添加コンソメ	玉葱・きゅうり・人参 レタス・ポンカン	お茶 りんご	お茶 じゃが芋粥
14	水		鯛の煮付け 大根の煮物 キャベツの中華スープ	バナナ	鯛	鶏がらスープの素	大根・人参・さやいんげん キャベツ・もやし バナナ	お茶 ポンカン	お茶 中華粥
15	木		豆腐ハンバーグ 中華和え 味噌汁	オレンジ	鶏ミンチ 豆腐・ささみ 味噌	パン粉 鶏がらスープの素	玉葱・小松菜・キャベツ 大根・人参・オレンジ	お茶 バナナ	お茶 小松菜粥
16	金	リトミック(年中)	けんちんうどん 酢の物 豆じゃこ煮	りんご	ささみ・大豆 ちりめんじゃこ	うどん	人参・玉葱・大根 もやし・きゅうり・りんご	お茶 オレンジ	お茶 大根粥
17	土		チャプチェ 大根のサラダ	バナナ	ささみ	春雨 鶏がらスープの素	キャベツ・人参・玉葱 大根・きゅうり・バナナ	お茶 りんご	お茶 キャベツ粥
19	月		さつま芋のポトフ ひじきの煮物 ささみの照り煮	みかん	鶏むね肉・豆乳 ひじき・大豆・ささみ	さつま芋 無添加コンソメ	人参・さやいんげん 玉葱・みかん	お茶 バナナ	お茶 芋粥
20	火		鶏団子 キャベツの酢の物 かぼちゃの味噌汁	青りんご	鶏ミンチ ささみ・味噌	片栗粉	玉葱・キャベツ・きゅうり かぼちゃ・青りんご	お茶 みかん	お茶 かぼちゃ粥
21	水	お茶の稽古(年長)	鯛の味噌煮 白菜の煮びたし 小松菜のすまし汁	オレンジ	鯛・味噌	砂糖	白菜・玉葱・人参 小松菜・大根・オレンジ	お茶 青りんご	お茶 小松菜粥
22	木	太陽スポーツ(年長)	ナポリタン ブロッコリーサラダ じゃが芋のコンソメスープ	バナナ	ささみ	スパゲティ・ケチャップ 鶏がらスープの素 じゃが芋・無添加コンソメ	玉葱・ブロッコリー カリフラワー・キャベツ 人参・バナナ	お茶 オレンジ	お茶 洋風粥
24	土		鶏肉の照り焼き風煮 白菜サラダ	りんご	ささみ	片栗粉	キャベツ・玉葱・人参 白菜・大根・コーン りんご	お茶 バナナ	お茶 白菜粥
26	月		肉じゃが ほうれん草の白和え かぶの味噌汁	みかん	ささみ・豆腐 味噌	じゃが芋	人参・玉葱・しめじ ほうれん草・かぶ キャベツ・みかん	お茶 りんご	お茶 かぶ粥
27	火		鶏団子 野菜のきんぴら わかめの中華スープ	バナナ	鶏ミンチ・豆腐 わかめ	パン粉 鶏がらスープの素	玉葱・ごぼう・人参 れんこん・バナナ	お茶 みかん	お茶 根菜粥
28	水		ささみと野菜の含め煮 もやしの和え物 豆腐のすまし汁	りんご	ささみ・豆腐	片栗粉	玉葱・人参・ニラ もやし・キャベツ・きゅうり 白菜・りんご	お茶 バナナ	お茶 豆腐粥
29	木		中華うどん キャベツのサラダ レバーの煮物	オレンジ	ささみ・豚レバー	うどん 鶏がらスープの素	白菜・人参・キャベツ 大根・オレンジ	お茶 りんご	お茶 中華粥



※ お子さまの月齢や進み具合に合わせて、初期・中期・後期・完了期食を提供しています。
そのため記載している使用食材や調理方法等が異なる場合があります。ご了承下さい。
気になることがありましたら、いつでもお声がけください。よろしくお祈りします。

