

2月 離乳食献立予定

令和7年度 こどもパル

		12~18ヶ月		9~11ヶ月	7・8ヶ月	6ヶ月
		◎は10時、○は午後おやつ	昼食の主な食材	○は午後おやつ		
2	月	御飯 野菜ラーメン ほうれん草の中華サラダ チーズ みかん ◎牛乳 米菓子 ○豆乳 マシュマロサンド	米 中華めん 豚肉 白菜 玉ねぎ 人参 もやし ねぎ キャベツ ほうれん草 人参 卵 チーズ みかん	しらす煮 ほうれん草の煮びたし 野菜スープ 軟飯~全粥 ○お茶 みかん	しらす煮 ほうれん草の煮びたし 野菜スープ 5倍粥	しらすのペースト ほうれん草の煮びたし 野菜スープ 10倍粥
3	火	御飯 鬼っ子ハンバーグ ポイルブロックリー 花麩のすまし汁 みかん◎リンゴジュース ○お茶 おにぎり	米 豚肉 牛肉 玉ねぎ 牛乳 卵 竹輪 コーンスナック 中華種 ブロックリー 玉ねぎ 人参 麩 ねぎ みかん	豆腐ハンバーグ 柔らかブロックリー 花麩のすまし汁 軟飯~全粥 ○お茶 みかん	豆腐ハンバーグ風 ブロックリーの煮物 野菜スープ 5倍粥	豆腐ペースト ブロックリーのペースト 野菜スープ 10倍粥
4	水	御飯 魚のから揚げ 白菜ときこのおひたし 鶏肉と大根のスープ りんご ◎牛乳 ハナナ ○牛乳 かりんとう	米 おひょう 白菜 人参 しめじ かつお節 鶏肉 大根 ねぎ 生姜 りんご	煮魚 白菜の和え物 野菜スープ 軟飯~全粥 ○お茶 りんご	煮魚 白菜の煮びたし 野菜スープ 5倍粥	白身魚のペースト 白菜と人参のペースト 野菜スープ 10倍粥
5	木	御飯 おからのチキンナゲット 白菜サラダ えのきの中華スープ パイナップル◎牛乳 小魚 ○牛乳 りんごのケーキ	米 おから 鶏肉 玉ねぎ ミルク 白菜 ハム りんご レモン えのき茸 人参 ねぎ わかめ パイン	柔らかナゲット 白菜とりんごの煮びたし 野菜スープ 軟飯~全粥 ○お茶 パイン	柔らかナゲット 白菜とりんごの煮びたし 野菜スープ 5倍粥	豆腐のペースト 白菜と人参のペースト 野菜スープ 10倍粥
6	金	御飯 豚肉と春雨の中華炒め わかめとツナの梅和え にらと卵の味噌汁 オレンジ ◎牛乳 米菓子 ○牛乳 メロンパン	米 豚肉 春雨 ほうれん草 人参 ねぎ ピーマン しいたけ 生姜 わかめ ツナ 梅 玉ねぎ きゅうり 卵 にら 玉ねぎ えのき オレンジ	鶏肉と春雨の煮物 わかめとツナの和え物 野菜スープ 軟飯~全粥 ○お茶 オレンジ	鶏肉と春雨の煮物 わかめとツナの和え物 野菜スープ 5倍粥	ささみのペースト ブロックリーのペースト 野菜スープ 10倍粥
7	土	◎牛乳 クラッカー ○オレンジジュース サブレ				
9	月	御飯 和風パスタ ブロックリーのドレッシング和え ほうれん草のすまし汁 グレープフルーツ ◎牛乳 ビスケット○豆乳 人参蒸しパン	米 スパゲティ ツナ キャベツ 玉ねぎ 人参 ブロックリー ハム パプリカ ごま ほうれん草 豆腐 人参 グレープフルーツ	豆腐の旨煮 ブロックリーの煮物 キャベツのスープパスタ 軟飯~全粥 ○お茶 グレープフルーツ	豆腐の旨煮 ブロックリーの煮物 野菜スープ 5倍粥	豆腐のペースト ブロックリーのペースト 野菜スープ 10倍粥
10	火	御飯 クリームシチュー コロッケ 白菜サラダ オレンジ◎牛乳 せんべい ○プリン	米 鶏肉 玉ねぎ 人参 じゃが芋 ミルク バター 豚肉 鶏肉 白菜 ツナ 人参 きゅうり オレンジ	肉じゃが煮 白菜の煮物 野菜スープ 軟飯~全粥 ○お茶 オレンジ	肉じゃが煮 白菜の煮物 野菜スープ 5倍粥	ささみのペースト 人参とじゃが芋のペースト 野菜スープ 10倍粥
12	木	御飯 鮭のちゃんちゃん焼き わかめと春雨の和え物 ほうれん草のすまし汁 ハナナ ◎牛乳 米菓子 ○牛乳 サラダパン	米 鮭 キャベツ 人参 しめじ わかめ 春雨 かまぼこ もやし ごま ほうれん草 豆腐 えのき茸 ハナナ	鮭とキャベツの煮物 春雨と人参の和え物 ほうれん草のすまし汁 軟飯~全粥 ○お茶 ハナナ	鮭とキャベツの煮物 春雨と人参の煮物 野菜スープ 5倍粥	白身魚のペースト ほうれん草のペースト 野菜スープ 10倍粥
13	金	御飯 鯖のアングレース 春雨の酢の物 すまし汁 りんご ◎牛乳 ビスケット ○牛乳 ジャムサンド	米 鯖 生姜 パセリ 春雨 人参 きゅうり キャベツ みかん缶 ごま 麩 ほうれん草 玉ねぎ りんご	煮魚 春雨の和え物 野菜スープ 軟飯~全粥 ○お茶 りんご	煮魚 春雨の煮物 野菜スープ 5倍粥	白身魚のペースト ほうれん草のペースト 野菜スープ 10倍粥
14	土	◎牛乳 クッキー ○りんごジュース かりんとう				
16	月	御飯 焼きそば コロコロサラダ わかめのすまし汁 みかん ◎牛乳 ポーロ ○牛乳 ロッククッキー	米 中華麺 豚肉 玉ねぎ もやし 人参 キャベツ ピーマン 青のり ブロックリー コーン 人参 きゅうり ハム わかめ 人参 玉ねぎ みかん	しらすのやわらか煮 ブロックリーの和え物 野菜スープ 軟飯~全粥 ○お茶 みかん	しらすの軟らか煮 ブロックリーの和え物 野菜スープ 5倍粥	しらすのペースト ブロックリーのペースト 野菜スープ 10倍粥
17	火	御飯 赤魚の味噌チーズ焼き 白菜の塩昆布和え 豆腐の味噌汁 ハナナ ◎豆乳 ロールパン ○牛乳 米菓子	米 赤魚 チーズ 白菜 きゅうり 人参 昆布 豆腐 玉ねぎ ねぎ ハナナ	煮魚 白菜の和え物 豆腐の味噌汁 軟飯~全粥 ○お茶 ハナナ	煮魚 白菜の煮びたし 小松菜の煮びたし 野菜スープ 5倍粥	白身魚のペースト 白菜と人参のペースト 野菜スープ 10倍粥
18	水	大山おこわ チキンカツ そえ菜 スパゲティサラダ ポイル野菜 パイナップル◎飲むヨーグルト ○牛乳 ロールケーキ	米 鶏肉 人参 ごぼう しいたけ 竹輪 鶏肉 レタス スパゲティ きゅうり ツナ チーズ 人参 ブロックリー 人参 パイン	鶏肉のリゾット 鶏肉の旨煮 柔らかブロックリー 野菜スープ ○お茶 パイン	鶏肉のリゾット 鶏肉の旨煮 柔らかブロックリー 野菜スープ 5倍粥	ささ身と人参のペースト ブロックリーのペースト 野菜スープ 10倍粥
19	木	御飯 ★とまとまる揚げ 白菜ときゅうりの即席漬 えのきと豆腐の味噌汁 みかん ◎牛乳 ビスケット ○牛乳 ★バリバリせんべい	米 魚すり身 玉ねぎ 人参 昆布 白菜 きゅうり 人参 えのき 豆腐 人参 ねぎ みかん	豆腐のおやき 白菜の煮びたし 野菜スープ 軟飯~全粥 ○お茶 みかん	豆腐のおやき 白菜の煮びたし 野菜スープ 5倍粥	豆腐のペースト 白菜のペースト 野菜スープ 10倍粥
20	金	御飯 チキン南蛮 ブロックリーのサラダ ほうれん草の中華スープ ハナナ ◎ヨーグルト ○牛乳 ホットケーキ	米 鶏肉 卵 玉ねぎ パセリ ブロックリー レタス きゅうり 人参 ほうれん草 玉ねぎ 人参 ハナナ	鶏肉の旨煮 柔らかブロックリー 野菜スープ 軟飯~全粥 ○お茶 ハナナ	鶏肉の旨煮 柔らかブロックリー 野菜スープ 5倍粥	ささ身のペースト ブロックリーのペースト 野菜スープ 10倍粥
21	土	◎牛乳 クラッカー ○オレンジジュース サブレ				
24	火	御飯 カレーうどん 大根のバリバリサラダ チーズ りんご ◎牛乳 ビスケット ○牛乳 大学芋	米 うどん 玉ねぎ 豚肉 しいたけ かまぼこ 人参 ねぎ 大根 人参 きゅうり ツナ ポテトフライ チーズ りんご	煮込みうどん 豆腐の旨煮 大根と人参の煮物 軟飯~全粥 ○お茶 りんご	煮込みうどん 豆腐の旨煮 大根と人参の煮物 野菜スープ 5倍粥	豆腐のペースト 大根と人参のペースト 野菜スープ 10倍粥
25	水	御飯 コロッケ キャベツとツナのサラダ 大根の味噌汁 ハナナ ◎牛乳 りんご ○牛乳 せんべい	米 じゃが芋 豚肉 玉ねぎ キャベツ きゅうり 人参 コーン ツナ 大根 しめじ 油揚げ ねぎ ハナナ	鶏肉の旨煮 ツナとキャベツの煮物 野菜スープ 軟飯~全粥 ○お茶 ハナナ	ささ身の旨煮 ツナとキャベツの煮びたし 野菜スープ 5倍粥	ささ身のペースト キャベツのペースト 野菜スープ 10倍粥
26	木	御飯 揚げ餃子 たくあんサラダ 豆腐の中華スープ オレンジ ◎牛乳 せんべい ○牛乳 じゃが餅	米 餃子の皮 豚肉 キャベツ 玉ねぎ 生姜 沢庵 きゅうり 人参 大根 春雨 ごま 玉ねぎ 人参 ベーコン 小松菜 豆腐 オレンジ	水餃子 大根と人参の煮物 野菜スープ 軟飯~全粥 ○お茶 オレンジ	鶏たんご煮 大根と人参の柔らか煮 野菜スープ 5倍粥	ささみのペースト 大根と人参のペースト 野菜スープ 10倍粥
27	金	ビーフカレーライス 大根サラダ 福神漬 ハナナ ◎牛乳 クラッカー ○フルーツヨーグルト	米 牛肉 玉ねぎ じゃが芋 人参 大根 きゅうり 人参 ツナ キャベツ 福神漬 ハナナ	鶏肉煮 じゃが芋煮 野菜スープ 軟飯~全粥 ○お茶 ハナナ	鶏肉煮 じゃが芋煮 野菜スープ 5倍粥	ささ身のペースト じゃがいものペースト 野菜スープ 10倍粥
28	土	◎牛乳 米菓子 ○りんごジュース せんべい				

発達の段階や離乳食の進み具合により、メニューを変更する場合があります。