



2月

保育園離乳食献立表(0歳児)



2021年 2月分

日付	9~11カ月頃			7~8カ月頃	
	朝の補食	お昼ごはん	午後の補食	お昼ごはん	午後の補食
1・15 (月)	ミルク またはお茶 にんじん	きのこご飯やおじや (しいたけ・しめじ・人参・青のり) すまし汁(白菜・人参) 鶏肉の照り焼き刻み(さやいんげん添え) バナナ <small>【昆布だし・鰹だし・醤油・酒・みりん・塩・砂糖・調合油・ケチャップ】</small>	ミルク ピザトースト <small>(食パン・玉ねぎ・コーン・チーズ)</small>	おかゆ すまし汁(汁のみ) 麩・白菜・人参のとろとろ煮 つぶしバナナ	ミルク
2・16 (火)	ミルク またはお茶 さつまいも	固がゆ 野菜スープ(春雨・人参) 魚のあかね焼き刻み(カジキ) 肉じゃが刻み <small>(豚肉・じゃが芋・玉ねぎ・人参・グリーンピース)</small> <small>【醤油・ごま油・調合油・ケチャップ・酒・みりん・砂糖・鰹だし】</small>	ミルク マカロニきなこ (マカロニ・きな粉)	おかゆ 野菜スープ(汁のみ) <small>カジキ・じゃが芋・グリーンピースの煮つぶし</small> 玉ねぎ・人参のやわらか煮	ミルク
3 (水)	ミルク またはお茶 じゃがいも	固がゆ 豆まきミートローフ(ブロッコリー添え) (豚肉・玉ねぎ・大豆・枝豆・人参) フライドポテト刻み オレンジ刻み <small>【調合油・パン粉・スキムミルク・ケチャップ・ソース・砂糖・塩・薄力粉・牛乳】</small>	ミルク クッキー 	おかゆ 野菜スープ(汁のみ) 豆腐・玉ねぎ・人参のとろとろ煮 ブロッコリーのやわらか煮	ミルク
4・18 (木)	ミルク またはお茶 麩ラスク	固がゆ すまし汁(かぶ・豆腐) 魚のみそ煮刻み(さば・しょうが) 豚肉とじゃが芋の炒め物刻み (豚肉・じゃが芋・ピーマン・人参) <small>【鰹だし・醤油・食塩・砂糖・酒・味噌・調合油・ごま油】</small>	ミルク バナナヨーグルト	おかゆ すまし汁(汁のみ) 豆腐・かぶ・人参のとろとろ煮 じゃが芋・ピーマンの煮つぶし	ミルク
5・19 (金)	ミルク またはお茶 にんじん	野菜あんかけ丼 (豚肉・しいたけ・人参・白菜・もやし) かぼちゃのオイル焼き刻み バナナ <small>【調合油・酒・塩・醤油・片栗粉・ごま油・オリーブ油】</small>	ミルク 中華ごはんやおじや (精白米・豚肉・人参)	おかゆ 野菜スープ(汁のみ) ささみ・人参・かぼちゃ・白菜のとろとろ煮 つぶしバナナ	ミルク
6・20 (土)	ミルク またはお茶 さつまいも	固がゆ みそ汁(わかめ・じゃが芋・ほうれん草) 煮魚刻み(ぶり・しょうが) 人参シリシリ刻み (人参・コーン・白ごま) <small>【煮干しだし・味噌・砂糖・醤油・酒・調合油・ごま油】</small>	ミルク チーズ	おかゆ みそ汁(汁のみ) 麩・じゃが芋のとろとろ煮 人参・ほうれん草のやわらか煮	ミルク
8・22 (月)	ミルク またはお茶 じゃがいも	固がゆ 豚汁(豚肉・里芋・大根・人参・白菜・ねぎ) ひじき入り卵焼き刻み (卵・玉ねぎ・人参・いんげん・ひじき) キウイフルーツ刻み <small>【味噌・鰹だし・調合油・砂糖・食塩・醤油】</small>	ミルク しょうゆおかかおにぎり またはおじや (精白米・鰹節)	おかゆ みそ汁(汁のみ) ささみ・大根・白菜のとろとろ煮 人参・いんげんの煮つぶし	ミルク
9 (火)	ミルク またはお茶 麩ラスク	鮭のちらし寿司 (精白米・鮭・きゅうり・コーン・白ごま) みそ汁(里芋・えのき) 人参スティック トマト刻み <small>【砂糖・塩・酢・煮干しだし・味噌・バター】</small>	ミルク さつま芋とりんごの重ね煮	おかゆ みそ汁(汁のみ) 鮭・人参・コーンのトロトロ煮 トマト・きゅうりのやわらか煮	ミルク

保育園離乳食献立表(0歳児)



2021年 2月分

日付	9~11カ月頃			7~8カ月頃	
	朝の補食	お昼ごはん	午後の補食	お昼ごはん	午後の補食
10・24 (水)	ミルク またはお茶 にんじん	固がゆ 野菜のケチャップ煮刻み (鶏肉・じゃが芋・玉ねぎ・人参・にんにく) 豆腐サラダ刻み(豆腐・きゅうり・トマト) オレンジ刻み <small>【バター・塩・ソース・調合油・ケチャップ・醤油・酢・砂糖・ごま油】</small>	ミルク 麩ラスク	おかゆ 野菜スープ(汁のみ) 豆腐・じゃが芋・玉ねぎ・人参のとろとろ煮 トマト・きゅうりのやわらか煮	ミルク
12・26 (金)	ミルク またはお茶 じゃがいも	クリームスパゲッティ (スパゲッティ・玉ねぎ・マッシュルーム) 温野菜刻み(人参・ブロッコリー・さつまいも) みかん <small>【バター・薄力粉・調合油・生クリーム・牛乳・塩・ホットケーキミックス・ココア・豆乳】</small>	ミルク バナナケーキ	おかゆ 野菜スープ(汁のみ) カジキ・さつまいも・人参の煮つぶし ブロッコリー・玉ねぎのやわらか煮 つぶしみかん	ミルク 
13・27 (土)	ミルク またはお茶 さつまいも	固がゆ すまし汁(麩・わかめ) 魚の西京焼き刻み(鮭) 塩きんぴら刻み(じゃが芋・玉ねぎ・人参) <small>【鰹だし・醤油・塩・酒・味噌・みりん・砂糖・ごま油】</small>	ミルク チーズ	おかゆ すまし汁(汁のみ) 鮭・じゃが芋の煮つぶし 玉ねぎ・人参のやわらか煮	ミルク
17 (水)	ミルク またはお茶 麩ラスク	固がゆ 野菜スープ(えのき・わかめ) 豆まきミートローフ(ブロッコリー添え) (豚肉・玉ねぎ・大豆・枝豆・人参) オレンジ刻み <small>【片栗粉・醤油・塩・ごま油・調合油・パン粉・スキムミルク・ケチャップ・ソース・砂糖・薄力粉・牛乳】</small>	ミルク クッキー	おかゆ 野菜スープ(汁のみ) ささみ・玉ねぎ・人参のとろとろ煮 ブロッコリーのやわらか煮	ミルク
25 (木)	ミルク またはお茶 にんじん	ロールパン 野菜スープ(キャベツ・人参) ハンバーグ刻み(豚肉・玉ねぎ・チーズ) フライドポテト刻み トマト・ブロッコリー刻み <small>【塩・片栗粉・調合油・ケチャップ・ソース・砂糖】</small>	ミルク わかめご飯 又はおじや (精白米・わかめ・白ごま)	パン粥 野菜スープ(汁のみ) ささみ・玉ねぎ・トマトのとろとろ煮 キャベツ・ブロッコリーのやわらか煮	ミルク

※9~11カ月頃の午後の補食は発育の状態に合わせて変更する場合があります ※献立は予告なく変更する場合があります



時短におすすめ! 「取り分け離乳食」

おとなのご飯から取り分けて作ります♪一緒に作れてラクチン!

食材選びが大切

食べやすい食材・旬のものを選ぶ!
辛みや脂肪分の多いもの(お惣菜など)は控えて



取り分けやすい メニューを

煮物や汁物など、油分控えめ・食材が多い料理がおすすめ
刺身は茹でたり、ソテーしてあげればOK!

みんなで同じ食事を食べて、
楽しい時間を過ごしましょう!
食べられる食材が増えたり
「食べること」への興味もグンと
広がりますよ♪

「薄味」になるように

おとな用の味付けをする前に取り分け!
味付け後に取り分けする場合は、だしや野菜スープを足して薄めて



硬さや大きさを工夫

少しかたいかな?と感じたら電子レンジでやわらかく♪
食べやすさに合わせてきざんだり、とろみをつけたり工夫

