

# 2月離乳食の献立

## ☆初期(2回食)

平成31年— 東寺保育園 —

- ・おかゆ(つぶし)+ペースト(昆布だし)

\*下記の食材をペースト状にして提供します。味付けは昆布だしのみになります。

・人参	・南瓜	・キャベツ	・白菜	・ほうれん草	・ブロッコリー	・じゃが芋	・薩摩芋
・大根	・玉ねぎ	・トマト	・豆腐	・しらす	・白身魚		

## ☆中期(3回食)

\*おかずとスープは昆布だしの味となります。大きさ→みじん切り。

月	火	水	木	金	土
<ul style="list-style-type: none"> <li>・おかゆ</li> <li>・薩摩芋の甘露煮</li> <li>・豆腐チャンプルー</li> <li>・スープ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・おかゆ</li> <li>・ネバネバサラダ</li> <li>・ツナポテト</li> <li>・スープ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・おかゆ</li> <li>・人参の白和え</li> <li>・野菜のそぼろ煮</li> <li>・スープ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・おかゆ</li> <li>・南瓜の炊いたん</li> <li>・鮭の野菜煮</li> <li>・スープ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・おかゆ</li> <li>・大根の煮物</li> <li>・チキンのトマト煮</li> <li>・スープ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・野菜煮込み丼</li> <li>・フルーツ</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>・米</li> <li>・薩摩芋</li> <li>・鶏ミンチ,豆腐</li> <li>人参,玉葱</li> <li>ほうれん草</li> <li>・玉葱,人参</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・米</li> <li>・わかめ,しらす</li> <li>オクラ</li> <li>・ツナ,キャベツ</li> <li>じゃが芋,人参</li> <li>・ねぎ,大根</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・米</li> <li>・人参,豆腐</li> <li>・鶏ミンチ,南瓜</li> <li>大根,ほうれん草</li> <li>・薩摩芋,人参</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・米</li> <li>・南瓜,ねぎ</li> <li>・鮭,キャベツ</li> <li>人参,里芋</li> <li>・えのき,わかめ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・米</li> <li>・大根,オクラ</li> <li>・鶏ささみ,じゃが芋</li> <li>ブロッコリー</li> <li>トマト</li> <li>・豆腐,玉葱</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・米</li> <li>白身魚,人参</li> <li>キャベツ,玉葱</li> <li>・バナナ</li> </ul>

## ☆後期(3回食) \*大きさ→角切り。おかゆ→軟飯に移行します。

\*スープは醤油 or 味噌の味付けとなります。おかずは砂糖と醤油ベースの味付けとなります。

月	火	水	木	金	土
<ul style="list-style-type: none"> <li>・軟飯</li> <li>・薩摩芋の甘露煮</li> <li>・豆腐チャンプルー</li> <li>・おすまし</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・軟飯</li> <li>・ネバネバサラダ</li> <li>・ツナポテト</li> <li>・お味噌汁</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・軟飯</li> <li>・人参の白和え</li> <li>・野菜のそぼろ煮</li> <li>・おすまし</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・軟飯</li> <li>・南瓜の炊いたん</li> <li>・鮭の野菜煮</li> <li>・お味噌汁</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・軟飯</li> <li>・大根のあんかけ</li> <li>・チキンのトマト煮</li> <li>・おすまし</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・味噌煮込み丼</li> <li>・フルーツ</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>・米</li> <li>・薩摩芋</li> <li>・鶏ミンチ,豆腐</li> <li>人参,玉葱</li> <li>ほうれん草</li> <li>・玉葱,人参</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・米</li> <li>・わかめ,しらす</li> <li>オクラ</li> <li>・ツナ,キャベツ</li> <li>じゃが芋,人参</li> <li>・ねぎ,大根</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・米</li> <li>・人参,豆腐</li> <li>・鶏ミンチ,南瓜</li> <li>大根,ほうれん草</li> <li>・薩摩芋,人参</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・米</li> <li>・南瓜,ねぎ</li> <li>・鮭,キャベツ</li> <li>人参,里芋</li> <li>・えのき,わかめ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・米</li> <li>・大根,オクラ,片栗粉</li> <li>・鶏ささみ,じゃが芋</li> <li>ブロッコリー</li> <li>トマト</li> <li>・豆腐,玉葱</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・米</li> <li>白身魚,人参</li> <li>キャベツ,玉葱</li> <li>・バナナ</li> </ul>

\*個々のペースに合わせて調整していきますのでお気軽にご相談下さい!!

### 【お願い】

いろいろな食材を増やしていきたいと思えます。

『 そうめん 』を、一度お家で試してみてください!!