

2021年 2月 離乳食後期

日付	曜	材料と体内での主なはたらき		
		血や肉となる食べ物	力や熱となる食物	体の調子を整える食物
1	月	合挽肉 フォルマイン 普通牛乳 赤魚	米 ジャがいも 有塩バター ごま油 片栗粉	トマト パセリ 乾燥わかめ えのき ねぎ トマト 玉葱 キャベツ
2	火	ササミ 絹ごし豆腐 かつお	米 さつまいも	ブロッコリー 玉葱 キャベツ 人参 りんご
3	水	赤魚 みそ 豚肉	米 本みりん ジャがいも	生姜 人参 ごぼう 南瓜
4	木	鶏肉 絹ごし豆腐 かつお	米 油	人参 キャベツ しめじ 加納菜 人参 たんかん
5	金	合挽肉 豚肉 - 鮭	米 スパゲッティ(乾) オリーブ油 片栗粉	玉葱 人参 トマト パセリ パナ ブロッコリー 南瓜
6	土	豚肉 みそ 絹ごし豆腐	米 本みりん 油 ジャがいも さつまいも 片栗粉	玉葱 生姜 ねぎ 乾燥わかめ 胡瓜
7	日			
8	月	豚肉 かつお ゆし豆腐 みそ 芹	米	人参 ねぎ オレンジ キャベツ 玉葱
9	火	鯖 みそ 絹ごし豆腐	米 本みりん さつまいも 片栗粉 油	大根 しめじ ねぎ 胡瓜
10	水	鶏肉 みそ 赤魚	米	人参 玉葱 白菜 パナナ ブロッコリー 胡瓜
11	木			
12	金	鮭 鶏肉 普通牛乳 みそ	米 薄力粉 有塩バター 油 ジャがいも 本みりん 三温糖	人参 玉葱 パセリ キャベツ 玉葱
13	土	鶏もも みそ 豚肉	米 ジャがいも 本みりん	人参 パナナ とろろ昆布 ねぎ
14	日			
15	月	挽きわり納豆 豚肉 - 豚肉のみ 絹ごし豆腐	米 ジャがいも	人参 玉葱 みかん
16	火	鮭 みそ ササミ	米 三温糖 オリーブ油	キャベツ 人参 大根 えのき ねぎ 胡瓜
17	水	赤魚	米	乾燥わかめ 人参
18	木	合挽肉 卵 みそ 芹	米 油 パン粉(乾) 三温糖	玉葱 えのき 南瓜 ねぎ いちご ブロッコリー
19	金	沖縄豆腐 かつお 固形ブロッコリー	米 沖縄そば 三温糖 片栗粉	玉葱 ねぎ 胡瓜 ホウレン草 人参 ねぎ 木の葉
20	土	鯖 沖縄豆腐 芹	米 油	人参 みつば アサ(乾) ねぎ キャベツ パナナ
21	日			
22	月	絹ごし豆腐 かつお 卵 ササミ	米 片栗粉	玉葱 人参 ねぎ トマト キャベツ みかん 胡瓜
23	火			
24	水	ササミ 沖縄豆腐 みそ	米 片栗粉 油 ジャがいも	ブロッコリー パナ 人参
25	木	赤魚 鶏肉 かつお みそ	米 本みりん 三温糖 ごま油	玉葱 人参 胡瓜 人参
26	金	沖縄豆腐 牛乳のみ 麦味噌 挽きわり納豆	米 油 三温糖 さつまいも	人参 ねぎ ホウレン草 白菜
27	土	鶏肉 鮭 みそ 豚肉	米 おつゆ麩 ジャがいも	キャベツ 玉葱 パナ
28	日			

☆保育所の行事、材料等の都合により献立を変更することがあります。また、月齢に応じて食材、調理形態を変更することがあります。