献立表（離乳食）

富田保育園

令和4年度2月

日	曜日	献立名	主な材料	おやつ(午前・午後)		
1	水	お粥、タラの煮つけ　マカロニサラダ　お吸い物	たら　マカロニ　人参　きゅうり　トマト　豆腐	おかし	フルーツ	○
2	木	お粥、赤魚と野菜の煮つけ　きゅうり　大根汁	赤魚　玉ねぎ　きゅうり　トマト　大根　椎茸	おかし	おかし	△
3	金	お粥、ホキのほうれん草あん　トマト　わかめスープ	ホキ　ほうれん草　人参　トマト　わかめ	おかし	おかし	□
4	土	お粥、サケ　具沢山スープ　フルーツ	さけ　じゃが芋　玉ねぎ　人参	おかし	おかし	○
5	日	休　日				
6	月	お粥、カレイの煮つけ　キャベツの煮びたし　菜っ葉汁	カレイ　キャベツ　きゅうり　トマト　菜っ葉	おかし	フルーツゼリー	△
7	火	お粥、ホッケ焼き　モヤシ炒め煮　トマト　豆腐汁	ほっけ　もやし　人参　椎茸　ピーマン　トマト　豆腐	おかし	おかし	□
8	水	お粥、たら　かぼちゃシチュー　トマト　お吸い物	たら　かぼちゃ　人参　椎茸　玉ねぎ　トマト	おかし	フルーツ	○
9	木	お粥、赤魚煮　温野菜サラダ　トマト　納豆汁	赤魚　レタス　きゅうり　トマト　納豆　豆腐	おかし	おかし	△
10	金	お粥、ホキ入り野菜うどん	ホキ　玉ねぎ　人参　うどん	おかし	ヨーグルト	□
11	土	建国記念日				
12	日	休　日				
13	月	お粥、サケのホイル焼き　きゅうりお浸し　トマト 小松菜汁	さけ　玉ねぎ　椎茸　きゅうり　トマト　小松菜	おかし	おかし	○
14	火	お粥、カレイの煮つけ　キャベツ煮びたし　豆腐汁	カレイ　キャベツ　きゅうり　トマト　豆腐　椎茸	おかし	おかし	△
15	水	お粥、ホッケ　ブロッコリーサラダ　トマト　お吸い物	ほっけ　ブロッコリー　トマト　豆腐	おかし	フルーツ	□
16	木	お粥、たらのあんかけ　もやし煮びたし　肉汁	タラ　もやし　ツナ缶　トマト　白菜　人参　椎茸	おかし	おかし	○
17	金	お粥、赤魚入りうどん	赤魚　玉ねぎ　人参　うどん麺	おかし	おかし	△
18	土	お粥、具だくさんスープ　ホキ　フルーツ	じゃが芋　玉ねぎ　人参　ほき	おかし	おかし	□
19	日	休　日				
20	月	お粥、ホッケの照り焼き　きゅうりのサラダ　トマト 豆腐汁	ほっけ　きゅうり　トマト　豆腐　ねぎ	おかし	ヨーグルト	○
21	火	二色粥　銀たら　温野菜　トマト　お吸い物	鮭　ほうれん草　銀たら　レタス　きゅうり　トマト　三つ葉	おかし	ケーキ	△
22	水	お粥、焼鮭　温野菜サラダ　トマト　お吸い物	鮭　レタス　きゅうり　トマト　豆腐	おかし	おかし	□
23	木	天皇誕生日				
24	金	お粥、カレイのほうれん草あん　トマト　白菜スープ	カレイ　ほうれん草　ツナ缶　玉ねぎ　トマト　白菜　人参	おかし	おかし	○
25	土	お粥、タラの煮つけ　具沢山スープ　フルーツ	たら　じゃが芋　玉ねぎ　人参	おかし	おかし	△
26	日	休　日				
27	月	お粥、赤魚煮つけ　人参しりしり　トマト　シジミスープ	赤魚　人参　ツナ缶　トマト　豆腐　ねぎ	おかし	焼きいも	□
28	火	納豆粥　ホキ煮　ほうれん草胡麻和え　トマト　芋汁	納豆　ホキ　ほうれん草　トマト　じゃが芋　かぼちゃ	おかし	おかし	○

離乳食の進め方

★後期食(9～11か月)は3回食。歯ぐきでつぶしながらさまざまな味や感触も楽しみます。

ここまでの離乳食は毎食ミルクとセットですが、移行食(12～18か月)のころは1日3回の食事とおやつで十分になります。一回に食べる量に合わせて、食後のミルクは減らしていきましょう。

★自分でやりたいという気持ちを大切にし、見守っていきましょう。

○湯冷まし　△ジュース　□お茶