

2020年2月 離乳中期食 予定献立表

どんぐりこども園

	献立名	材料名		
		熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの
1 (土)	豚肉と野菜の煮込みそうめん	そうめん	豚ひき肉	人参、玉ねぎ、キャベツ
15 (土)	じゃが芋と玉ねぎのスープ	じゃが芋	かつおだし	玉ねぎ
3 (月)	人参ごはん (おかゆ)	米		人参
	白身魚の煮付け		さわら	
	キャベツときゅうりの煮物			キャベツ、きゅうり
	大豆のみそ汁	さつま芋	大豆水煮、みそ、かつお・昆布だし	大根
4 (火)	おかゆ	米		
	チキンのケチャップ煮		鶏もも肉	
	18 (火) ブロccoliーとじゃが芋の煮物	じゃが芋		ブロッコリー
	人参とかぶのスープ		かつお・昆布だし	人参、かぶ
5 (水)	マーボー丼風 (おかゆ)	米	豚ひき肉、木綿豆腐、みそ	玉ねぎ
	19 (水) 小松菜としらすの煮物		しらす	人参、小松菜
	ねぎと人参のスープ		昆布だし	長ねぎ、人参
6 (木)	パンがゆ	食パン	粉ミルク	
	おからと野菜の煮物		おから、ツナ缶、鶏ささみ	人参、玉ねぎ
	20 (木) 白菜とじゃが芋の煮物	じゃが芋		白菜
	玉ねぎとキャベツのスープ		昆布だし	玉ねぎ、キャベツ
7 (金)	豆腐入り納豆混ぜごはん (おかゆ)	米	木綿豆腐、ひきわり納豆、豚ひき肉	小ねぎ
	28 (金) 人参とさつま芋の煮物	さつま芋		人参
	お麩のすまし汁	お麩	かつお・昆布だし	ほうれん草、長ねぎ
8 (土)	みそ煮込みうどん	うどん	鶏もも肉、みそ、かつおだし	人参、白菜、長ねぎ
	22 (土) 小松菜と人参の煮物			小松菜、人参
10 (月)	おかゆ	米		
	白身魚の照り煮		メルルーサ	
	25 (火) キャベツと人参の煮物			キャベツ、人参、きゅうり
	ブロッコリーのスープ		かつお・昆布だし	ブロッコリー、玉ねぎ
12 (水)	ツナのトマトそうめん	そうめん	ツナ缶	トマト缶、玉ねぎ
	26 (水) さつま芋といんげんの煮物	さつま芋		いんげん、人参
	コーンポタージュ	じゃが芋	豆乳、昆布だし	クリームコーン缶、玉ねぎ
13 (木)	おかゆ	米		
	鶏肉と玉ねぎの煮物		鶏もも肉	玉ねぎ
	27 (木) ほうれん草と人参の和え物			ほうれん草、人参
	里芋と白菜のみそ汁	里芋	みそ、かつお・昆布だし	白菜
14 (金)	おかゆ	米		
	肉団子のおろし煮		豚ひき肉	玉ねぎ、大根
	キャベツときゅうりの煮物			キャベツ、きゅうり
	人参とねぎのすまし汁		かつお・昆布だし	人参、長ねぎ
17 (月)	おかゆ	米		
	鮭のみそ煮		鮭、みそ	
	人参と里芋の煮物	里芋		人参、長ねぎ
	小松菜とじゃが芋のすまし汁	じゃが芋	かつお・昆布だし	小松菜
21 (金)	人参ごはん (おかゆ)	米		人参
	じゃが芋と豚肉のお団子	じゃが芋	豚ひき肉	玉ねぎ
	ささみときゅうりの煮物		鶏ささみ	きゅうり
	いんげんのスープ		かつお・昆布だし	いんげん、長ねぎ
29 (土)	豚肉と野菜の煮込みそうめん	そうめん	豚ひき肉、かつおだし	人参、長ねぎ、白菜
	豆腐とキャベツの煮物		木綿豆腐	キャベツ、きゅうり