

# 令和2年2月 離乳食予定献立表

きりん保育園

月	火	水	木	金	土
 <p>離乳期の味覚 基本的に味付けなしの無塩で素材の味を生かしましょう。 かつお節のうま味や野菜の甘味をしっかり感じる味覚を育てたいですね、 幼児食に移行して、少しずつ味付けしていきましょう。遅ければ遅いほどいいと思いますよ！ 食べ物を美味しく感じ、食べる事が大好きな子は、好き嫌いなく元気いっぱい遊んで 病気に負けない体を作ります！</p> 					1 お粥 マーボー豆腐風 じゃが芋マッシュ かつおだし汁 野菜雑炊 ブルーン 米 豚挽き肉 玉葱 椎茸 グリンピース冷 沖縄豆腐 ブルーン じゃが芋 人参 かつお節
3 のり粥 豚肉の柔らかか煮 野菜煮物 かつおだし汁 おから雑炊 いちご 米 胡瓜 焼きのり 豚肉 大根 ごぼう 人参 ポイル大豆 かつお節 いちご おから	4 お粥 豚肉の柔らかか煮 大根煮物 絹ごしのすまし汁 南瓜粥 みかん 米 豚肉 大根 人参 じゃが芋 絹ごし豆腐 かつお節 南瓜 みかん	5 お粥 煮魚 野菜煮物 かつおだし汁 コーン雑炊 ぶどう 米 白身魚 生しいたけ 白菜 小松菜 人参 ささみ ホールコーン缶 玉葱 かつお節 ぶどう パナナ	6 お粥 豚肉の柔らかか煮 きゃべつとしらすの煮浸し かつおだし汁 じゃが芋雑炊 りんご 米 豚肉 玉葱 キャベツ 胡瓜 しらす干し 島人参 かつお節 じゃが芋 あおのり粉 りんご	7 お粥 豚肉の柔らかか煮 野菜煮物 かつおだし汁 野菜雑炊 フルーツヨーグルト 米 豚肉 じゃが芋 人参 玉葱 ビーマン セロリー かつお節 ブルーン パナナ プレーンヨーグルト	8 お粥 豚肉の柔らかか煮 野菜煮物 かつおだし汁 野菜雑炊 ぶどう 米 豚肉 玉葱 キャベツ 人参 もやし ねぎ あおのり粉 ぶどう かつお節
10 お粥 煮込みうどん 大根の煮物 ふかし芋 野菜雑炊 パナナ 米 うどん 豚肉 白菜 人参 かつお節 大根 胡瓜 さつま芋 パナナ	11 	12 お粥 煮魚 ごぼう柔らかか煮 ほうれん草の味噌汁 野菜雑炊 ぶどう 米 白身魚 ごぼう 人参 ひじき 豚肉 ほうれん草 かつお節 ぶどう	13 お粥 豚肉の柔らかか煮 大根煮物 かつおだし汁 豆雑炊 みかん 米 豚肉 大根 じゃが芋 人参 かつお節 みかん ポイル大豆 レッドキドニー缶 玉葱	14 お粥 豚肉の柔らかか煮 じゃが芋煮物 玉葱の味噌汁 野菜雑炊 芋と豆の煮物 米 豚肉 玉葱 白菜 沖縄豆腐 じゃが芋 胡瓜 ホールコーン缶 かつお節 みかん 金時豆 さつま芋	15 お粥 豚肉の柔らかか煮 野菜煮物 かつおだし汁 野菜雑炊 ブルーン 米 豚肉 キャベツ 玉葱 にんじん しめじ ブルーン かつお節
17 お粥 煮奴 野菜煮物 かつおだし汁 野菜雑炊 みかん 米 絹ごし豆腐 もやし 人参 胡瓜 白菜 かつお節 みかん 玉葱 パセリ	18 お粥 あったかポトフ 南瓜煮物 かつおだし汁 ポロポロジュシー パナナ 米 豚肉 キャベツ 大根 じゃが芋 人参 島人参 南瓜 胡瓜 ホールコーン缶 パナナ 乾しいたけ ひじき	19 お粥 煮魚 野菜煮物 かつおだし汁 野菜雑炊 りんご 米 白身魚 人参 豚肉 大根 島人参 豚肉 沖縄豆腐 かつお節 りんご	20 お弁当会 	21 お粥 煮魚 野菜煮物 白菜の味噌汁 レバー雑炊 りんご 米 鮭 からし菜 人参 白菜 かつお節 りんご 鶏レバー 玉葱 セロリー	22 お粥 豚肉の柔らかか煮 野菜の煮物 かつおだし さつま芋雑炊 みかん 米 豚肉 玉葱 人参 ホールコーン グリンピース みかん かつお節 さつま芋
24 	25 のり粥 豚肉の柔らかか煮 大根の煮物 豆腐の味噌汁 野菜雑炊 みかん 米 きざみのり 豚肉 玉葱 人参 大根 沖縄豆腐 しめじ かつお節 みかん	26 お粥 豚肉の柔らかか煮 小松菜ともやしの煮浸し かつおだし汁 野菜雑炊 パナナ 米 豚肉 かつお節 玉葱 人参 小松菜 もやし パナナ	27 お粥 煮魚 からし菜と麩の煮込み 大根の味噌汁 野菜雑炊 ぶどう 米 白身魚 車ぶ からし菜葉先 人参 キャベツ 大根 かつお節 ぶどう	28 お粥 豆腐のみぞれ煮 野菜煮物 白菜の味噌汁 さつま芋雑炊 いちご 米 絹ごし豆腐 大根 豚肉 人参 白菜 しめじ かつお節 いちご さつま芋	29 お粥 豚肉の柔らかか煮 冬野菜煮物 かつおだし みかん 米 豚肉 大根 白菜 人参 小松菜 かつお節 みかん

※材料、その他の都合により献立を変更することがあります。

食べたことのない食材にチェックを入れて29日(水曜日)までに提出をお願いします