

令和3年2月 離乳食予定献立表

きりん保育園

月	火	水	木	金	土
1 お粥 豚肉とレバーの煮込み 野菜煮物 かつおだし汁	のり粥 チキンの柔らか煮 大根煮物 豆腐のみそ汁	お粥 鶏のつくね煮物 ひじき煮 きやべつの味噌汁	4 お粥 煮魚 豆腐と野菜の煮物 じゃが芋と玉ねぎの味噌汁	5 のり粥 チキンの柔らか煮 大根煮物 白菜のみそ汁	6 お粥 豚肉の柔らか煮 野菜煮物 かつおだし汁
そうめん煮込み パナナ 米 豚レバー 豚肉 玉葱 人参 ピーマン 茄子 胡瓜 ホールコーン缶 トウモロコシ かつお節 パナナ そうめん ねぎ	野菜雑炊 いちご 米 胡瓜 焼きのり 鶏もも肉 大根 ごぼう 人参 ねぎ 絹ごし豆腐 かつお節 いちご 玉葱	さつま芋雑炊 りんご 米 鶏挽き肉 玉葱 ひじき 人参 キャベツ かつお節 りんご さつま芋	野菜雑炊 みかん 米 白身魚 沖縄豆腐 キャベツ にんじん 豚肉 じゃが芋 玉葱 ねぎ かつお節 みかん	野菜雑炊 プルーン 米 きざみのり 鶏もも肉 玉葱 人参 乾しいたけ ねぎ 大根 胡瓜 ホールコーン缶 白菜 わかめ かつお節 プルーン	野菜雑炊 みかん 米 豚肉 白菜 玉葱 人参 パクチョイ みかん かつお節
8 お粥 煮魚 ほうれん草の煮浸し 白菜の味噌汁	9 お粥 豆腐煮込み 野菜煮物 かつおだし汁	10 お粥 チキンの柔らか煮 大根煮物 絹ごしとわかめのすまし汁	11 2月11日  建国記念日	12 お粥 豚肉の柔らか煮 野菜煮物 かつおだし汁	13 お粥 マーボー豆腐風 さつま芋煮物 かつおだし汁
野菜雑炊 プルーン 米 鮭 玉葱 人参 しめじ 舞茸 ほうれん草 沖縄豆腐 白菜 かつお節 プルーン	野菜雑炊 フルーツヨーグルト 米 沖縄豆腐 人参 乾しいたけ 鶏挽き肉 あおのり粉 胡瓜 大根 赤ピーマン 黄ピーマン 豚肉 島人参 ニガナ かつお節 いちご プルーンヨーグルト パナナ	野菜雑炊 りんご 米 鶏むね肉 キャベツ 人参 大根 合挽き肉 絹ごし豆腐 わかめ かつお節 りんご 胡瓜		グリーンピース雑炊 みかん 米 豚肉 じゃが芋 人参 玉葱 グリンピース セロリー 乾しいたけ ねぎ かつお節 みかん	野菜雑炊 パナナ 米 豚挽き肉 玉葱 乾しいたけ グリーンピース 沖縄豆腐 パナナ さつま芋 かつお節
15 お粥 鶏ときのこの煮込み 温野菜サラダ かつおだし汁	16 お粥 煮魚 ごぼう煮物 かつおだし汁	17 お粥 豚肉の柔らか煮 大根煮物 沖縄そば煮込み	18 お弁当 	19 お粥 レバー柔らか煮 大根と島人参の煮物 ワカメと豆腐の味噌汁	20 お粥 牛肉の柔らか煮 野菜煮物 かつおだし汁
野菜雑炊 フルーツヨーグルト 米 鶏もも肉 玉葱 セロリー しめじ 生しいたけ じゃが芋 人参 ピーマン ブロッコリー カリフラワー みかん りんご プレーンヨーグルト	野菜雑炊 芋とプルーン煮物 米 赤魚 ごぼう からし菜 人参 キャベツ 玉葱 ねぎ かつお節 プルーン さつま芋	野菜雑炊 りんご 米 ゆで沖縄そば 豚肉 乾しいたけ かつお節 ねぎ 大根 人参 玉葱 りんご	ベビー菓子 パナナ	さつま芋雑炊 金時豆煮物 米 豚レバー 大根 人参 島人参 豚肉 わかめ 絹ごし豆腐 長葱 かつお節 みかん 金時豆 さつま芋	さつま芋マッシュ パナナ 米 牛肉 玉葱 人参 生しいたけ グリンピース かつお節 パナナ さつま芋
22 お粥 ささみの柔らか煮 野菜煮物 かつおだし汁	23 天皇誕生日 	24 お粥 牛肉の柔らか煮 野菜煮物 かつおだし汁	25 お粥 煮魚 納豆と野菜の煮物 かつおだし汁	26 お粥 豚肉の柔らか煮 野菜煮物 沖縄そば煮込み	27 お粥 豚肉の柔らか煮 野菜煮物 かつおだし汁
野菜雑炊 みかん 米 大根 胡瓜 もやし ささみ 人参 豚肉 島人参 昆布 ねぎ かつお節 みかん		野菜雑炊 りんご 米 牛肉 もやし 人参 胡瓜 わかめ 乾しいたけ 白菜 かつお節 りんご	野菜雑炊 プルーン 米 納豆 白身魚 いんげん 鶏もも肉 玉葱 人参 わかめ かつお節 プルーン	野菜雑炊 プルーン 米 ゆで沖縄そば かつお節 キャベツ 人参 豚肉 ねぎ やまいも 玉葱 いら いちご 乾しいたけ からし菜	米 豚肉 キャベツ 玉葱 にんじん しめじ みかん かつお節



離乳期の味付け

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！

