

2月献立 【離乳食】 実習保育園

カミカミ期(9~11か月ごろ)

	主食	【栄養量】
1(月)	5倍粥	・大豆のシチュー・ツナそぼろ ・わかめスープ・フルーツ
2(火)	5倍粥	・ひき肉と大根のうま煮・温野菜 ・小松菜とえのきのすまし汁・フルーツ
3(水)	5倍粥	・いわしのつみれカレー風味揚げの柔らか煮・湯通しキャベツ ・大根と青菜の味噌汁・フルーツ
4(木)	5倍粥	・生揚げのトマト煮・温野菜 ・白菜ともやしの味噌汁・フルーツ
5(金)	5倍粥	・ツナと野菜の煮物 ・カブと玉ねぎの味噌汁・フルーツ
6(土)	5倍粥	・鶏肉の香味煮・こぶきいも ・キャベツともやしのスープ・フルーツ
8(月)	5倍粥	・豆腐の味噌そぼろ煮 ・カブとわかめのすまし汁・フルーツ
9(火)	5倍粥	・ジャガイモと生揚げの煮物 ・玉ねぎとわかめの味噌汁・フルーツ
10(水)	5倍粥	・変わりオムレツ・温野菜 ・ほうれん草の味噌汁・フルーツ
11(木)	建国記念日	
12(金)	5倍粥	・マカロニと鶏肉のクリーム煮・カブとキャベツのサラダ ・チンゲン菜のスープ・フルーツ
13(土)	5倍粥	・魚の照り焼き・もやしと白菜の削り節あえ ・玉ねぎとキャベツのスープ・フルーツ
15(月)	5倍粥	・カレーシチュー ・わかめと大根の味噌汁・フルーツ
16(火)	5倍粥	・豚肉としらたき炒め ・玉ねぎと人参スープ・フルーツ
17(水)	5倍粥	・五目ひじき ・ジャガイモとキャベツのスープ・フルーツ
18(木)	5倍粥	・ミートボールのトマトソース ・ブロッコリーの塩ゆで・フルーツ
19(金)	5倍粥	・みそ肉じゃが ・かき玉汁・フルーツ
20(土)	5倍粥	・魚の角煮・こぶきいも ・けんちん汁・フルーツ
22(月)	5倍粥	・鶏肉のマーマレード煮・小松菜のお浸し ・野菜スープ・フルーツ
23(火)	5倍粥	・生揚げとごぼうの炒め物・温野菜 ・わかめの味噌汁・フルーツ
24(水)	5倍粥	・豚肉とほうれん草の炒め野の・湯通しキャベツ ・じゃがいもと玉ねぎの味噌汁・フルーツ
25(木)	5倍粥	・いりどり・温野菜 ・豆腐と白菜の味噌汁・フルーツ
26(金)	5倍粥	・豚肉のケチャップ煮・湯豆腐 ・豆腐と小松菜のスープ・フルーツ
27(土)	5倍粥	・タンドリーチキン・ブロッコリーの塩ゆで ・キャベツと人参のスープ・フルーツ
29(月)	5倍粥	・クリームシチュー・ウィンナー ・わかめと大根の味噌汁・フルーツ

