

実習保育園 2020年 2月 献立表

日	曜	カミカミ期(9~11か月ごろ)			日	曜	カミカミ期(9~11か月ごろ)		
		主食	主菜 副菜 汁物	主な食材			主食	主菜 副菜 汁物	主な食材
1	土	お粥	豚肉と玉ねぎのソテー さつまいもマッシュ 豆腐のみそ汁	豚肉 玉ねぎ 人参 さつまいも 豆腐 味噌	19	水	納豆 お粥	炒り豆腐 ピーマンのツナ和え 茄子のみそ汁	豚肉 豆腐 玉ねぎ ツナ ピーマン 茄子 みそ
3	月	お粥	大豆と豚ひき炒め キャベツのきなこ和え そうめん汁	大豆 豚肉 玉ねぎ キャベツ きなこ 人参 そうめん	20	木	お粥	なすとひき肉のソテー マッシュポテト 白菜のスープ	茄子 鶏肉 長ネギ じゃが芋 白菜 人参
4	火	お粥	鶏とじゃが芋の煮物 野菜スティック 豆腐のみそ汁	鶏肉 じゃが芋 玉ねぎ きゅうり 人参 豆腐 みそ	21	金	お粥	鶏肉と野菜の煮物 小松菜のきなこ和え そうめん汁	鶏肉 白菜 人参 小松菜 きなこ そうめん 玉ねぎ
5	水	お粥	鮭とキャベツの味噌煮込み 白菜のおかか和え 人参スープ	鮭 キャベツ 白菜 かつおぶし 人参 玉ねぎ	22	土	お粥	南瓜の鶏そぼろあんかけ 大根の磯和え 人参スープ	南瓜 鶏肉 玉ねぎ 小松菜 大根 人参 大根
6	木	お粥	大根の旨煮 ブロッコリーのツナ和え お麩と玉ねぎのみそ汁	大根 豚肉 小松菜 ツナ ブロッコリー お麩 玉ねぎ	24	月	お粥	休み	
7	金	お粥	豆腐と鶏の煮物 小松菜のもやし和え 納豆汁	豆腐 鶏肉 味噌 小松菜 もやし 納豆 大根	25	火	お粥	鶏肉と大根のみそ煮 じゃが芋のおかか和え 豆乳スープ	鶏肉 大根 味噌 じゃが芋 かつおぶし 豆乳 白菜
8	土	お粥	大豆のミルク煮 鮭とキャベツの味噌煮込み オニオンスープ	大豆 鶏肉 ミルク 鮭 キャベツ 玉ねぎ	26	水	お粥	白菜のミルク煮 大根ときゅうりの胡麻和え ワカメスープ	白菜 鶏肉 人参 大根 きゅうり ワカメ 大豆
10	月	お粥	炒り豆腐 野菜スティック キャベツのスープ	豚肉 豆腐 玉ねぎ きゅうり 人参 キャベツ	27	木	お粥	鶏と玉ねぎの煮物 人参しりしり 大根のみそ汁	鶏肉 玉ねぎ 小松菜 人参 ツナ 大根 味噌
11	火		休み		28	金	お粥	なすとひき肉の炒め煮 じゃが芋とツナのサラダ ワンタンスープ	茄子 豚肉 玉ねぎ ツナ きゅうり じゃが芋 ワンタン 豆腐
12	水	お粥	納豆とひき肉の炒め煮 人参しりしり 白菜と豆乳スープ	納豆 豚肉 玉ねぎ 人参 ツナ 白菜 豆乳	29	土	お粥	鮭とじゃが芋の煮物 南瓜のマッシュ 納豆汁	鮭 じゃが芋 小松菜 南瓜 納豆 大根 味噌
13	木	お粥	豚肉と玉ねぎの旨煮 さつまいものマッシュ 豆腐のスープ	豚肉 玉ねぎ 小松菜 さつまいも 豆腐 味噌					
14	金	お粥	ミルクシチュー 豆腐のサラダ きのこ汁	鶏肉 玉ねぎ ミルク 豆腐 きゅうり コーン しめじ えのき 豆腐					
15	土	お粥	鶏とブロッコリーの炒め煮 きゅうりのツナ和え キャベツのみそ汁	鶏肉 ブロッコリー ツナ きゅうり キャベツ 人参					
17	月	お粥	鶏とかぼちゃのケチャップ煮 大根のおかか和え 豆腐の豆乳スープ	鶏肉 かぼちゃ 大根 かつおぶし 豆腐 豆乳 味噌					
18	火	お粥	白菜と豚肉の甘醤油煮 野菜スティック えのきのスープ	白菜 豚肉 きゅうり 大根 えのき 小松菜					



☆離乳食は母乳やミルクからの栄養源を切り替える為の食事です。胃腸に負担がかかるため、園では様子を見ながら提供を行います。

※フルーツや足しミルクを提供しています。

※離乳食はそれぞれ進み具合が異なるので当紙は基本メニューです。入荷状況により予告なく食材を変更する場合がございます。予めご了承ください。

※魚料理の日は当日の仕入れの状況により献立を決めさせていただきます。

