

2月離乳食献立表

日	曜	離乳食中期・後期	赤:血や肉になる	黄:熱や力となる	緑:調子をととのえる	離乳食初期	赤:血や肉になる	黄:熱や力となる	緑:調子をととのえる
1	月	お粥 みそ汁 肉団子 じゃが芋の煮物	鶏ひき肉	みそ 玉葱 米 片栗粉 じゃがいも	人参 たまねぎ 人参	お粥 みそ汁 じゃがいもの煮物	みそ	米	人参 たまねぎ 人参 じゃがいも
2	火	お粥 みそ汁 ささみの味噌煮 大根の煮物	ささみ	みそ 米 じゃがいも	人参 たまねぎ 人参 大根	お粥 みそ汁 大根の煮物		米	人参 たまねぎ 人参 大根
3	水	お粥 みそ汁 鮭の野菜あんかけ キャベツの煮物	鮭	みそ 米 片栗粉	人参 たまねぎ 人参 キャベツ	お粥 みそ汁 キャベツの煮物	みそ	米	人参 たまねぎ 人参 キャベツ
4	木	お粥 みそ汁 豆腐ハンバーグ マッシュポテト	豆腐 鶏ひき肉	みそ 米 じゃがいも	人参 高野豆腐 人参	お粥 みそ汁 マッシュポテト	みそ	米	人参 たまねぎ 人参 じゃがいも
5	金	お粥 みそ汁 鱈の煮物 南瓜の煮物	鱈	みそ 米	人参 人参 人参 南瓜	お粥 みそ汁 南瓜の煮物	みそ	米	人参 人参 人参 南瓜
6	土	お粥 みそ汁 肉団子 人参煮	鶏ひき肉	みそ 米 片栗粉	人参 たまねぎ 人参 人参	お粥 みそ汁 人参煮	みそ	米	人参 たまねぎ 人参 人参
8	月	お粥 みそ汁 鱈の煮物 大根の煮物	鱈	みそ 米	人参 人参 大根 人参 キャベツ	お粥 みそ汁 大根の煮物	みそ	米	人参 人参 大根 人参 大根
9	火	お粥 みそ汁 松風焼き ほうれん草の煮物	鶏ひき肉	みそ 米	人参 人参 たまねぎ 人参 ほうれんそう	お粥 みそ汁 ほうれん草の煮物	みそ	米	人参 たまねぎ 人参 ほうれん草
10	水	お粥 みそ汁 豆腐の煮物 ほうれん草の煮物	鶏ひき肉	みそ 米	人参 人参 人参 人参 ほうれん草 人参 ほうれんそう	お粥 みそ汁 ほうれん草の煮物	みそ	米	人参 たまねぎ 人参 ほうれん草
12	金	お粥 みそ汁 肉じゃが 大根の煮物	鶏ひき肉	みそ 米 じゃがいも	人参 人参 大根 人参 キャベツ	お粥 みそ汁 大根の煮物	みそ	米	人参 人参 大根 人参 大根
13	土	お粥 みそ汁 麻婆豆腐 バナナ	豆腐 鶏ひき肉	みそ 米 片栗粉 じゃがいも	人参 人参 たまねぎ 人参 人参	お粥 みそ汁 豆腐の煮物	みそ 豆腐	米	人参 たまねぎ 人参 人参
15	月	お粥 みそ汁 ささみの煮物 じゃが芋の煮物	ささみ	みそ 米 片栗粉 じゃがいも	人参 人参 人参 人参 人参	お粥 みそ汁 じゃがいもの煮物	みそ	米 じゃがいも	人参 かぶ 人参 人参
16	火	お粥 みそ汁 鮭の照り焼き ほうれん草の煮物	鮭	みそ 豆腐 米	人参 人参 人参 ほうれん草	お粥 みそ汁 ほうれん草の煮物	みそ	米	人参 たまねぎ 人参 ほうれん草
17	水	お粥 みそ汁 肉団子 マッシュポテト	鶏ひき肉	みそ 米 片栗粉 じゃがいも	人参 人参 人参 人参	お粥 みそ汁 じゃがいもの煮物	みそ	米 じゃがいも	人参 たまねぎ 人参 人参
18	木	お粥 みそ汁 ささみの煮物 ブロッコリーの煮物	ささみ	みそ 米 じゃがいも 片栗粉 じゃがいも	人参 人参 人参 人参 人参	お粥 みそ汁 ブロッコリーの煮物	みそ	米	人参 人参 人参 ブロッコリー
19	金	お粥 みそ汁 肉じゃが 人参の煮物	鶏ひき肉	みそ 米 じゃがいも	人参 人参 人参 人参	お粥 みそ汁 人参の煮物	みそ	米	人参 人参 人参 人参
20	土	お粥 みそ汁 肉じゃが バナナ	鶏ひき肉	みそ 米 じゃがいも	人参 人参	お粥 みそ汁 マッシュポテト	みそ	米	人参 たまねぎ 人参 じゃがいも
22	月	お粥 みそ汁 ささみのみそ煮 白菜の煮物	ささみ	みそ 米 片栗粉	人参 人参 玉葱 人参 白菜	お粥 みそ汁 白菜の煮物	みそ	米	人参 人参 人参 白菜
23	火	お粥 みそ汁 鮭の煮物 ほうれん草の煮物	鮭	みそ 豆腐 米	人参 人参 たまねぎ 人参 ほうれん草	お粥 みそ汁 ほうれん草の煮物	みそ	米	人参 人参 豆腐 人参 ほうれん草
24	水	お粥 みそ汁 肉じゃが キャベツの煮物	鶏ひき肉	みそ 米 じゃがいも	人参 人参 かぶ 人参 人参 キャベツ	お粥 みそ汁 キャベツの煮物	みそ	米	人参 人参 大根 人参 人参 キャベツ
25	木	お粥 みそ汁 ハンバーグ キャベツの煮物	鶏ひき肉	みそ 米 じゃがいも	人参 人参 たまねぎ 人参 たまねぎ 人参 人参 キャベツ	お粥 みそ汁 キャベツの煮物	みそ	米 じゃがいも	人参 人参 人参 人参 キャベツ
26	金	お粥 みそ汁 鮭の野菜あんかけ ブロッコリーの煮物	鮭	みそ 米 片栗粉 じゃがいも	人参 人参 たまねぎ 人参 玉葱 人参 人参	お粥 味噌汁 ブロッコリーの煮物	みそ	米	人参 たまねぎ 人参 ブロッコリー
27	土	お粥 みそ汁 ささみの煮物 じゃがいも煮	ささみ	みそ 米 じゃがいも	人参 人参 たまねぎ 人参 たまねぎ	お粥 みそ汁 じゃがいも煮	みそ	米 じゃがいも	人参 人参 人参 人参
29	月	お粥 みそ汁 小判焼き 人参煮	鶏ひき肉	みそ 米 じゃがいも	人参 人参 たまねぎ 人参 たまねぎ 人参 人参	お粥 みそ汁 じゃがいも煮	みそ	米 じゃがいも	人参 人参 人参 人参