2月　離乳食献立表（中期）

日	曜日	献立名 主食	献立名 おかず	主な材料
1	土	軟飯	白身魚のだし煮 ブロッコリーのおかか和え 人参と白菜のみそ汁	白身魚 ブロッコリー・かつお節 人参・白菜
3	月	うどん	煮込みうどん 三度豆と人参のやわらか煮 じゃが芋と玉ねぎのぽってり煮	うどん・鶏ミンチ・かぼちゃ 三度豆・人参 じゃがいも・玉ねぎ
4	火	軟飯	豆腐の野菜あん もやしときゅうりのおかか和え 冬瓜と三つ葉のすまし汁	豆腐・玉ねぎ・人参・ピーマン もやし・きゅうり 冬瓜・三度豆
5	水	軟飯	じゃが芋の鶏煮 ほうれん草と人参のやわらか煮 わかめスープ	じゃがいも・鶏ミンチ・玉ねぎ ほうれん草・人参 わかめ
6	木	軟飯	白身魚とほうれん草の煮物 かぼちゃの甘煮 人参と水菜のみそ汁	白身魚・ほうれん草 かぼちゃ 人参・水菜
7	金	軟飯	豆腐のそぼろあん コロコロ煮 ほうれん草のスープ	豆腐・鶏ミンチ・玉ねぎ じゃが芋・人参 ほうれん草
8	土	軟飯	具沢山おじや	米・鶏ミンチ・玉ねぎ・人参・三度豆
10	月	軟飯	鶏の野菜煮 さつま芋の甘煮 大根と人参のみそ汁	鶏ミンチ・玉ねぎ・人参・ピーマン さつま芋 大根・人参
11	火		建国記念日	
12	水	うどん	みそうどん きゅうりと人参のコロコロ煮 冬瓜とほうれん草のスープ	うどん・鶏ミンチ・玉ねぎ・しめじ きゅうり・人参 冬瓜・ほうれん草
13	木	軟飯	白身魚のだし煮 小松菜と人参のくたくた煮 じゃが芋と玉ねぎのみそ汁	白身魚 小松菜・人参 じゃが芋・玉ねぎ
14	金	軟飯	鶏のみぞれ煮 じゃが芋のぽってり煮 キャベツと人参のスープ	鶏ミンチ・玉ねぎ・大根 じゃが芋 キャベツ・人参
15	土	軟飯	豆腐のあんかけ コロコロ煮 ほうれん草としめじのみそ汁	豆腐・鶏ミンチ・玉ねぎ じゃが芋・人参 ほうれん草・しめじ
17	月	軟飯	ツナじゃが ほうれん草のやわらか煮 白菜と人参のスープ	ツナ・じゃが芋・玉ねぎ ほうれん草 白菜・人参
18	火	軟飯	白身魚のみぞれ煮 コロコロ煮 豆腐とわかめのみそ汁	白身魚・大根 じゃが芋・人参 豆腐・わかめ
19	水	軟飯	鶏煮 じゃが芋と三度豆の煮物 わかめスープ	鶏ミンチ・玉ねぎ・人参 じゃが芋・三度豆 わかめ
20	木	軟飯	白身魚のだし煮 キャベツときゅうりのさっぱり煮 じゃが芋と人参のスープ	白身魚 キャベツ・きゅうり じゃが芋・人参
21	金	軟飯	肉じゃが 三度豆のおかか和え 麩とえのきのみそ汁	鶏ミンチ・じゃが芋・玉ねぎ・人参 三度豆・かつお節 麩・えのき
22	土	軟飯	鶏おじや	米・鶏ミンチ・玉ねぎ・青ねぎ・人参
24	月	軟飯	振替休日	
25	火	軟飯	鶏の野菜あん きゅうりのサラダ 豆腐と大根のすまし汁	鶏ミンチ・人参・玉ねぎ きゅうり 豆腐・大根
26	水	うどん	お野菜うどん ブロッコリーのおかか和え マッシュポテト	うどん・鶏ミンチ・キャベツ・玉ねぎ・人参 ブロッコリー・かつお節 じゃが芋
27	木	軟飯	白身魚のだし煮 三度豆のと人参のやわらか煮 玉ねぎとじゃが芋のみそ汁	白身魚 三度豆・人参 玉ねぎ・じゃが芋
28	金	軟飯	鶏のあんかけ ブロッコリーとじゃが芋のぽってり煮 ほうれん草のスープ	鶏ミンチ・玉ねぎ・人参 ブロッコリー・じゃが芋 ほうれん草
29	土	軟飯	中華風おじや	米・小松菜・人参・もやし