



2月の離乳食こんだて



平成30年度 磐石堂さくら保育園

日	曜日	初期		中期		材料名	
		10倍粥	野菜ペースト	野菜スープ	野菜ペースト		野菜スープ
1	金	10倍粥	野菜ペースト	野菜スープ	米	豆腐	きゃべつ 玉葱 人参 ジャガ芋 大根
		5分粥	煮魚の野菜あんかけ	野菜スープ	米	かれい 豆腐	きゃべつ 玉葱 人参 ジャガ芋 大根 小松菜
2	土	10倍粥	野菜ペースト	野菜スープ	米	豆腐	きゃべつ 玉葱 人参 さつまいも
		煮込みうどん	さつまいも煮	野菜スープ	うどん	ささみ 豆腐	きゃべつ 玉葱 人参 さつまいも
4	月	10倍粥	野菜ペースト	野菜スープ	米	豆腐	きゃべつ 玉葱 人参
		5分粥	煮魚	煮浸し	野菜スープ	米	かれい 豆腐
5	火	10倍粥	野菜ペースト	野菜スープ	米		きゃべつ 玉葱 人参
		5分粥	ささみと野菜の煮物	野菜スープ	米	ささみ	きゃべつ 玉葱 人参
6	水	10倍粥	野菜ペースト	野菜スープ	米	豆腐	きゃべつ 玉葱 人参 大根
		5分粥	ささみと野菜の煮物	野菜スープ	米	ささみ 豆腐	きゃべつ 玉葱 人参 大根
7	木	10倍粥	野菜ペースト	野菜スープ	米		きゃべつ 玉葱 人参
		煮込みうどん	煮浸し	野菜スープ	うどん	ささみ	きゃべつ 玉葱 人参
8	金	芋粥	野菜ペースト	野菜スープ	米		きゃべつ 玉葱 人参 ジャガ芋
		芋粥	ささみと野菜の煮物	野菜スープ	米	ささみ	きゃべつ 玉葱 人参 ジャガ芋
9	土	発表会					
11	月	建国記念日					
12	火	10倍粥	野菜ペースト	野菜スープ	米		きゃべつ 玉葱 人参 ジャガ芋
		5分粥	肉じゃが	野菜スープ	米	ささみ	きゃべつ 玉葱 人参 ジャガ芋 小松菜
13	水	10倍粥	野菜ペースト	野菜スープ	米		きゃべつ 玉葱 人参
		5分粥	煮魚の野菜あんかけ	野菜スープ	米	かれい	きゃべつ 玉葱 人参
14	木	人参粥	野菜ペースト	野菜スープ	米		きゃべつ 玉葱 人参 さつまいも
		人参粥	ささみと野菜の煮物	野菜スープ	米	ささみ	きゃべつ 玉葱 人参 さつまいも
15	金	10倍粥	野菜ペースト	野菜スープ	米		きゃべつ 玉葱 人参 ジャガ芋
		パン粥	ささみと野菜の煮物	野菜スープ	パン	ささみ	きゃべつ 玉葱 人参 ジャガ芋 かぼちゃ
16	土	10倍粥	野菜ペースト	野菜スープ	米	豆腐	きゃべつ 玉葱 人参
		5分粥	ささみと野菜の煮物	野菜スープ	米	ささみ 豆腐	きゃべつ 玉葱 人参 小松菜 ほうれん草
18	月	10倍粥	野菜ペースト	野菜スープ	米		きゃべつ 玉葱 人参 ジャガ芋
		5分粥	肉じゃが	野菜スープ	米	ささみ	きゃべつ 玉葱 人参 ジャガ芋 ほうれん草
19	火	10倍粥	野菜ペースト	野菜スープ	米		きゃべつ 玉葱 人参 さつまいも
		5分粥	ささみと野菜の煮物	野菜スープ	米	ささみ	きゃべつ 玉葱 人参 さつまいも 小松菜
20	水	10倍粥	野菜ペースト	野菜スープ	米		きゃべつ 玉葱 人参 ジャガ芋 大根
		5分粥	煮魚	煮浸し	野菜スープ	米	かれい
21	木	10倍粥	野菜ペースト	野菜スープ	米		きゃべつ 玉葱 人参
		煮込みうどん	煮浸し	野菜スープ	うどん	ささみ	きゃべつ 玉葱 人参 ほうれん草
22	金	10倍粥	野菜ペースト	野菜スープ	米		きゃべつ 玉葱 人参 さつまいも
		青菜粥	ささみと野菜の煮物	野菜スープ	米	ささみ	きゃべつ 玉葱 人参 さつまいも 小松菜
23	土	10倍粥	野菜ペースト	野菜スープ	米		きゃべつ 玉葱 人参
		5分粥	ささみと野菜の煮物	野菜スープ	米	ささみ	きゃべつ 玉葱 人参 小松菜
25	月	10倍粥	野菜ペースト	野菜スープ	米		きゃべつ 玉葱 人参
		5分粥	ささみと野菜の煮物	野菜スープ	米	ささみ	きゃべつ 玉葱 人参 ほうれん草
26	火	10倍粥	野菜ペースト	野菜スープ	米		きゃべつ 玉葱 人参 ジャガ芋
		5分粥	ささみと野菜の煮物	野菜スープ	米	ささみ	きゃべつ 玉葱 人参 ジャガ芋
27	水	10倍粥	野菜ペースト	野菜スープ	米		きゃべつ 玉葱 人参
		5分粥	ささみと野菜の煮物	野菜スープ	米	ささみ	きゃべつ 玉葱 人参
28	木	10倍粥	野菜ペースト	野菜スープ	米		きゃべつ 玉葱 人参
		5分粥	煮魚の野菜あんかけ	野菜スープ	米	かれい	きゃべつ 玉葱 人参 ほうれん草

★食材購入の都合によりメニューを変更させて頂く場合があります。

おやつは4番目の食事です

1~2歳児にとっておやつは、「4番目の簡単な食事」と考えます。成長や運動量に見合った食事が3回の食事ではとりきれないので、昼食と夕食の間にもう1回補うという意味合いです。とはいっても1食分作るほどのことはありません。おにぎりやふかし芋、野菜を使った腹もちのよいもの、3食ではとれなかったものなどを中心にしましょう。甘いものやお菓子は食事の代わりには

1・2歳児におすすめのおやつ

ごはん類

- のり巻き
- おにぎり
- うどん
- お焼き

いも類

- 焼きいも
- 干しいも
- ふかしたジャガイモ

豆・種子類

- 枝豆
- 干しぶどう
- 干しブルーベリー

フルーツ

- りんご
- みかん
- バナナ