



2月の離乳食こんだて



平成30年度 巻石堂さくら保育園

日	曜日	後期	材 料 名	
1	金	全粥 煮魚の野菜あんかけ けんちん汁の上澄み	米 カレイ 豆腐	きゃべつ 人参 玉葱 ジャガ芋 小松菜 大根
2	土	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 人参 玉葱 さつまいも
4	月	全粥 煮魚 煮浸し 雷汁の上澄み	米 カレイ 豆腐	きゃべつ 人参 玉葱
5	火	全粥 ささみと野菜の煮物 野菜スープ	米 ささみ	きゃべつ 人参 玉葱 フロッコリー おやつ スティックパン
6	水	全粥 ささみと野菜の煮物 野菜スープ	米 ささみ 豆腐	きゃべつ 人参 玉葱 大根
7	木	煮込みスパゲッティ 煮浸し バナナ	スパゲッティ ささみ	きゃべつ 人参 玉葱 フロッコリー バナナ
8	金	芋粥 ささみと野菜の煮物 野菜スープ	米 ささみ	きゃべつ 人参 玉葱 ジャガ芋 白菜
9	土	発表会		
11	月	建国記念の日		
12	火	全粥 肉じゃが 野菜スープ	米 ささみ 大豆	きゃべつ 人参 玉葱 ジャガ芋 小松菜
13	水	全粥 煮魚の野菜あんかけ 野菜スープ	米 カレイ	きゃべつ 人参 玉葱
14	木	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 人参 玉葱 白菜 さつまいも おやつ さつまいも
15	金	スティックパン マカロニと野菜の煮物 野菜スープ	パン ささみ マカロニ	きゃべつ 人参 玉葱 ジャガ芋 かぼちゃ
16	土	全粥 ささみと野菜の煮物 なめこ汁の上澄み	米 ささみ 豆腐	きゃべつ 人参 玉葱 小松菜 ほうれん草
18	月	全粥 肉じゃが 野菜スープ	米 ささみ	きゃべつ 人参 玉葱 ジャガ芋 ほうれん草
19	火	全粥 ささみと野菜の煮物 お味噌汁の上澄み	米 ささみ	きゃべつ 人参 玉葱 白菜 小松菜 さつまいも おやつ さつまいも
20	水	全粥 煮魚 煮浸し 野菜スープ	米 カレイ	きゃべつ 人参 玉葱 ジャガ芋 ほうれん草 大根 おやつ スティックパン
21	木	煮込みうどん 煮浸し 野菜スープ	うどん ささみ	きゃべつ 人参 玉葱 もやし ほうれん草 フロッコリー
22	金	青菜粥 ささみと野菜の煮物 呉汁の上澄み	米 ささみ 大豆	きゃべつ 人参 玉葱 里芋 かぼちゃ 小松菜 さつまいも おやつ さつまいも
23	土	全粥 ささみと野菜の煮物 お吸い物の上澄み	米 ささみ	きゃべつ 人参 玉葱 小松菜
25	月	全粥 ささみと野菜の煮物 野菜スープ	米 ささみ	きゃべつ 人参 玉葱 ほうれん草 おやつ ヨーグルト
26	火	全粥 ささみと野菜の煮物 野菜スープ	米 ささみ	きゃべつ 人参 玉葱 ジャガ芋 白菜
27	水	全粥 ささみと野菜の煮物 野菜スープ <small>あひるさんのリクエスト献立</small>	米 ささみ	きゃべつ 人参 玉葱 フロッコリー
28	木	全粥 煮魚の野菜あんかけ 野菜スープ	米 カレイ	きゃべつ 人参 玉葱 もやし ほうれん草 白菜

★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。とはいえ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	いも類
おにぎり	おもち	焼きいも
うどん	お焼き	干しいも
豆・種子類	栗	ふかしたジャガイモ
枝豆	干しぶどう	フルーツ
干しぶるん	りんご	みかん
	バナナ	

