



令和5年度2月離乳食献立



足利市役所保育課給食

日付	曜日	離乳初期	離乳中期	離乳後期	離乳完了期
26	月	〈おかゆ〉 〈野菜煮〉 〈スープ〉 〈バナナ〉	〈おかゆ〉 〈ささみ煮〉 〈スープ〉 〈バナナ〉	〈おかゆ〉 〈鶏のさっぱり煮〉 〈青のりスープ〉 〈バナナ〉	〈野菜ジュース〉 〈軟飯〉 〈鶏のさっぱり煮〉 〈青のりスープ〉 〈バナナ〉
					〈牛乳〉 〈あずきケーキ〉
13 ・ 27	火	〈おかゆ〉 〈豆腐煮〉 〈青菜煮〉 〈デコボン〉	〈おかゆ〉 〈豆腐煮〉 〈青菜のツナ和え〉 〈デコボン〉	〈おかゆ〉 〈炒り豆腐〉 〈青菜のツナ和え〉 〈デコボン〉	〈軟飯〉 〈炒り豆腐〉 〈青菜のツナ和え〉 〈デコボン〉 〈牛乳〉 〈菓子〉
					〈牛乳〉
14 ・ 28	水	〈おかゆ〉 〈白身魚ペースト〉 〈野菜汁〉	〈おかゆ〉 〈白身魚ほくし〉 〈野菜汁〉	〈おかゆ〉 〈魚のごまみそ焼き〉 〈けんちん汁〉	〈軟飯〉 〈魚のごまみそ焼き〉 〈けんちん汁〉 〈豆乳ブラウニー〉 〈牛乳〉
					〈牛乳〉
1 ・ 15	木	〈パンがゆ〉 〈野菜のマッシュ〉 〈野菜煮〉	〈パンがゆ〉 〈冬野菜の豆乳煮〉 〈野菜煮〉	〈パンがゆ〉 〈冬野菜の豆乳煮〉 〈お浸し〉	〈牛乳〉 〈パン〉 〈冬野菜の豆乳シチュー〉 〈お浸し〉 〈ヨーグルトミルク〉 〈菓子〉
					〈牛乳〉
2 ・ 16	金	〈おかゆ〉 〈白身魚ペースト〉 〈青菜のスープ〉	〈おかゆ〉 〈白身魚ほくし〉 〈青菜のスープ〉	〈おかゆ〉 〈白身魚煮〉 〈青菜のスープ〉	〈軟飯〉 〈いわしのかば焼き〉 〈青菜のスープ〉 〈発酵乳〉 〈菓子〉
					〈牛乳〉
3 ・ 17	土	〈しらすかゆ〉 〈粉ミルク〉 〈ヨーグルト〉	〈しらすかゆ〉 〈粉ミルク〉 〈ヨーグルト〉	〈しらすかゆ〉 〈粉ミルク〉 〈ヨーグルト〉	〈牛乳〉 〈総菜パン〉 〈粉ミルク〉 〈ヨーグルト〉 〈菓子〉 〈飲み物〉
					〈牛乳〉
5 ・ 19	月	〈おかゆ〉 〈野菜煮〉 〈バナナヨーグルト〉	〈おかゆ〉 〈野菜煮〉 〈バナナヨーグルト〉	〈おかゆ〉 〈挽肉煮〉 〈フルーツチーズあえ〉	〈軟飯〉 〈ドライカレー〉 〈フルーツチーズあえ〉 〈ココアミルク〉 〈菓子〉
					〈野菜ジュース〉
6 ・ 20	火	〈おかゆ〉 〈麩煮〉 〈野菜煮〉	〈おかゆ〉 〈麩煮〉 〈和風汁〉	〈おかゆ〉 〈肉団子の煮物〉 〈味噌汁〉	〈軟飯〉 〈肉団子のいがり蒸し〉 〈味噌汁〉 〈牛乳〉 〈菓子〉
					〈ヨーグルト〉
7 ・ 21	水	〈パンがゆ〉 〈野菜煮〉 〈おひたし〉 〈バナナ〉	〈パンがゆ〉 〈野菜煮〉 〈おひたし〉 〈バナナ〉	〈パンがゆ〉 〈ポークビーンズ〉 〈しょうゆフレンチ〉 〈バナナ〉	〈パン〉 〈ポークビーンズ〉 〈しょうゆフレンチ〉 〈バナナ〉 〈牛乳〉 〈マカロニきんこ〉
					〈牛乳〉
8 ・ 29	木	〈おかゆ〉 〈マッシュポテト〉 〈野菜煮〉 〈いよかん〉	〈おかゆ〉 〈卵とし〉 〈野菜煮〉 〈いよかん〉	〈おかゆ〉 〈親子煮〉 〈ひじき煮〉 〈いよかん〉	〈軟飯〉 〈親子煮〉 〈ひじき煮〉 〈いよかん〉 〈ぶどうゼリー〉 〈菓子〉
					〈牛乳〉
9 ・ 22	金 ・ 木	〈おかゆ〉 〈白身魚ペースト〉 〈スープ〉	〈おかゆ〉 〈白身魚ほくし〉 〈スープ〉	〈おかゆ〉 〈魚の味噌煮〉 〈スープ〉	〈軟飯〉 〈さばの味噌煮〉 〈スープ〉 〈発酵乳〉 〈菓子(鉄入り)〉
					〈牛乳〉
10 ・ 24	土	〈パンがゆ〉 〈粉ミルク〉 〈ヨーグルト〉	〈パンがゆ〉 〈粉ミルク〉 〈ヨーグルト〉	〈パンがゆ〉 〈粉ミルク〉 〈ヨーグルト〉	〈牛乳〉 〈総菜パン〉 〈粉ミルク〉 〈ヨーグルト〉 〈菓子〉 〈飲み物〉

※完了期になると、午前・午後のおやつを食べます。
※献立は、都合により変更となる場合があります。ご了承ください。

◆◇三色栄養素◇◆

離乳食中期頃からは、色々な食材を経験してほしい時期です。味付けは、ごく薄味で、食材のバリエーションを増やしていきます。どんなものが増やすか迷ったら、下の分類を参考に三色を食卓に揃えてみてください。三色を一緒に食べることで栄養バランスが整います。

赤 (おもに主菜)
肉・魚介・卵・大豆等



黄 (おもに主食)
ご飯・めん類・パン・いも類等



緑 (おもに副菜)
野菜・果物・きのこ等

