

令和3年2月献立表（後期・カミカミ期）

1 月	2 火	3 水	4 木	5 金	6 土
5倍粥 豆腐の三色あんかけ きゅうりとわかめの和え物 赤ちゃん味噌汁	節分粥 <small>チキンとさつまいものだし煮</small> ココロサラダ 野菜スープ	卵粥 カレイの照り焼き キャベツのおかか和え 赤ちゃんすまし汁	小松菜粥 トマトミートグラタン 豆腐のちゃんぶる 野菜スープ	5倍粥 鮭のパン粉焼き 温野菜サラダ 具だくさん味噌汁	鶏ときのこのとろみうどん チーズサラダ さつまいもきんぴら
さつまおやき ミルク	二色おにぎり ミルク	野菜たっぷりオムレツ ミルク	ちゃんぽんうどん ミルク	鬼まんじゅう ミルク	お麩ピザ ミルク
8 月	9 火	10 水	11 木	12 金	13 土
彩り粥 ほぐし鮭の野菜あん 白菜とキャベツの納豆和え 赤ちゃん味噌汁	鶏だしうどん 豆腐入り肉団子 <small>ブロッコリーとトマトのチーズ和え</small>	りんご粥 たらの甘辛煮 青菜とにんじんの煮浸し 赤ちゃん味噌汁	建国記念日	ハートのにんじん粥 チキンのクリーム煮 カラフルツナサラダ 野菜スープ	野菜たっぷり赤ちゃんにゅう麵 ほうれん草とわかめのごま和え ヨーグルトサラダ
焼きそうめん ミルク	マッシュポテトグラタン ミルク	フルーツヨーグルト ミルク		バレンタインクッキー ミルク	りんごのコンポート ミルク
15 月	16 火	17 水	18 木	19 金	20 土
トマトうどん ブロッコリースフレ かぶのとろとろ煮	5倍粥 ささみと納豆の煮物 五色和え 赤ちゃん味噌汁	カラフル粥 鮭の味噌焼き キャベツのさっぱりサラダ 赤ちゃんすまし汁	5倍粥 鶏肉と小松菜のトマト煮 スティック野菜 野菜スープ	にんじん粥 お麩と青菜の卵とじ しらすと豆腐のサラダ 赤ちゃんすまし汁	味噌煮込みうどん 白菜の甘酢和え りんごとにんじんの重ね煮
手作りボーロ ミルク	豆乳プリン ミルク	小豆蒸しパン ミルク	野菜雑炊 ミルク	フレンチトースト ミルク	こふきいも ミルク
22 月	23 火	24 水	25 木	26 金	27 土
5倍粥 ひき肉の三色煮 大根とツナのサラダ くずし豆腐のとろみ汁	天皇誕生日	小豆粥 カレイの甘味噌焼き 青菜の三色和え 赤ちゃんすまし汁	さつまいも粥 ツナの炒り豆腐 <small>ブロッコリーとにんじんのサラダ</small> 赤ちゃん味噌汁	5倍粥 蒸し鶏のヨーグルトソース <small>小松菜のスクランブルエッグ</small> トマトスープ	ひすいうどん じゃがいものそぼろ煮 ふるふき大根
お麩ラスク ミルク		フルーツミルク寒天 ミルク	チーズトースト ミルク	にゅう麵 ミルク	鶏だしおじや ミルク

●ひとことメッセージ●

離乳食に慣れてくると、今まで食べていた食材を急に食べなくなってしまうこともあるかと思います。同じ調理法、味付けにならないように工夫して献立を立ててみましょう。硬さや舌触りがお子さんに合っていないと、食べづらいこともありますので、とろみをつけるなどして食べやすくしてみましょう。食材の幅を広げる時期でもあります。一度食べられる食材を見直してみてもいいでしょうか。



※ 食材チェック表により、個別対応する場合があります。
 ※ 発達や食行動にあわせて調理方法を変えていきます。

からまつ保育園

令和3年2月献立表（完了期・パクパク期）

1 月	2 火	3 水	4 木	5 金	6 土
軟飯 豆腐の三色あんかけ きゅうりとわかめの和え物 なめこの味噌汁 フルーツ寒天	節分粥 チキンとさつまいものだし煮 ココロサラダ 野菜スープ りんご	卵粥 カレーの照り焼き キャベツのおかか和え 赤ちゃんすまし汁 いちご	小松菜粥 トマトミートグラタン 豆腐のちゃんぶる わかめスープ 甘平みかん	軟飯 鮭のパン粉焼き 温野菜サラダ 具だくさん味噌汁 ヨーグルト	鶏ときのこのスパゲティ チーズサラダ アップル寒天
さつまおやき 麦茶	二色おにぎり 麦茶	野菜たっぷりオムレツ 麦茶	ちゃんぽんうどん 麦茶	鬼まんじゅう 麦茶	お麩ピザ 麦茶
8 月	9 火	10 水	11 木	12 金	13 土
彩り粥 焼きさば 白菜とキャベツの納豆和え 豆腐の味噌汁 甘平みかん	鶏だしラーメン 豆腐入り肉団子 ブロッコリーとトマトのチーズ和え グレープ寒天	軟飯 たらの甘辛煮 青菜とにんじんの煮浸し 白菜の味噌汁 りんご	建国記念日	ハートのにんじん粥 えびのクリーム煮 カラフルツナサラダ ベーコンと青菜のスープ いちご	野菜たっぷり赤ちゃんラーメン ほうれん草とわかめのごま和え ヨーグルト
焼きそうめん 麦茶	マッシュポテトグラタン 麦茶	フルーツヨーグルト 麦茶		バレンタインクッキー 麦茶	りんごのコンポート 麦茶
15 月	16 火	17 水	18 木	19 金	20 土
スパゲティトマトソース ブロッコリースフレ かぶのスープ せとか	軟飯 豚肉と納豆の煮物 五色和え わかめの味噌汁 ヨーグルト	カラフル粥 さばの味噌焼き キャベツのさっぱりサラダ 赤ちゃんすまし汁 みかんポンチ	軟飯 豚肉と野菜のトマト煮 スティック野菜 小松菜のスープ アップル寒天	にんじん粥 お麩と青菜の卵とじ しらすと豆腐のサラダ 赤ちゃんすまし汁 りんご	味噌煮込みうどん 白菜の甘酢和え フルーツ寒天
手作りボーロ 麦茶	豆乳プリン 麦茶	小豆蒸しパン 麦茶	野菜雑炊 麦茶	フレンチトースト 麦茶	こふきいも 麦茶
22 月	23 火	24 水	25 木	26 金	27 土
軟飯 ひき肉の三色煮 大根とツナのサラダ くずし豆腐のとろみ汁 フルーツ寒天	天皇誕生日	小豆粥 カレーの甘味噌焼き 青菜の三色和え 麩のすまし汁 2月のバースディケーキ	さつまいも粥 ツナの炒り豆腐 ブロッコリーとえびの炒めもの 赤ちゃん味噌汁 ヨーグルト	軟飯 蒸し鶏のヨーグルトソース 小松菜のスクランブルエッグ ミネストローネ 清見オレンジ	ひすいうどん じゃがいものそぼろ煮 オレンジ寒天
お麩ラスク 麦茶		フルーツミルク寒天 麦茶	チーズトースト 麦茶	にゅう麺 麦茶	鶏だしおじや 麦茶

●ひとことメッセージ●

自分で興味を持って食べるようになると、初めての食材や苦手なものを口からベッと出してしまうこともあるかと思います。これは少しずつ記憶力がつき、自分の好みの味や食感がわかってきたという成長の証です。無理に食べさせようとすると食事が嫌になってしまうこともありますので、食材の食感や形を変えてみたり、好きなものと一緒に料理に加えたりと、再度料理に取り入れてみましょう。



- ※ 食材チェック表により、個別対応する場合があります。
- ※ 発達や食行動にあわせて調理方法を変えていきます。