



2月離乳食献立

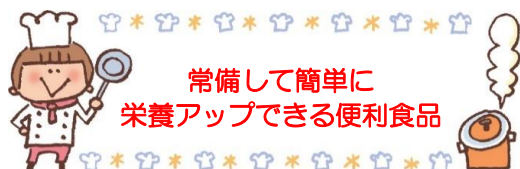


(後期食)

令和7年1月31日

東部保育園

月ようび	火ようび	水ようび	木ようび	金ようび
3 鬼さんそぼろ丼 魚のあんかけ煮 白菜の和え物 スティック野菜煮 具だくさんスープ	4 ごはん 野菜入りつくね きゅうりの煮物 スティック野菜煮 小松菜のみそ汁	5 ごはん かぼちゃ団子 ほうれん草の和え物 高野豆腐煮 玉ねぎのみそ汁	6 食パン ささみの煮付け マカロニサラダ スティック野菜煮 豆腐のスープ	7 ごはん 魚のクリームコーン煮 きゃべつの和え物 スティック野菜煮 チンゲン菜のみそ汁
10 ごはん ささみのおろし煮 ひじきサラダ スティック野菜煮 小松菜のみそ汁	11 建国記念の日	12 ごはん 魚の煮付け おから煮 スティック野菜煮 ほうれん草のみそ汁	13 ごはん ささみのあんかけ煮 春雨サラダ スティック野菜煮 かぼちゃのスープ	14 ごはん 魚のあんかけ煮 きゃべつのサラダ スティック野菜煮 麴のスープ
17 ごはん 魚のほぐし煮 納豆和え スティック野菜煮 豆腐のみそ汁	18 ごはん ハンバーグ きゅうりのサラダ スティック野菜煮 白菜のみそ汁	19 ごはん 魚の煮付け 白菜の和え物 スティック野菜煮 玉ねぎのみそ汁	20 ごはん ささみのほぐし煮 人参サラダ スティック野菜煮 きゃべつのみそ汁	21 ちゃんこうどん きゅうりの和え物 スティック野菜煮
24 振替休日	25 ごはん 鮭の野菜あんかけ煮 さつま芋サラダ スティック野菜煮 ほうれん草のみそ汁	26 納豆ごはん ささみの人参あんかけ ほうれん草サラダ スティック野菜煮 白菜のみそ汁	27 ごはん 白身魚の煮付け きゃべつの和え物 スティック野菜煮 かぼちゃのみそ汁	28 ごはん じゃがいも入りつくね ブロッコリーサラダ スティック野菜煮 大根のみそ汁



さっと出して、混ぜたりかけたりして使える、調理の手間がかからない食品をいくつか常備しておく、簡単に食事の栄養価を高めることができます。離乳食のごはんやおかずにも少し入れるだけで味に変化が付き、よく食べるようになったりするのでストックしておくだけでとても便利です♪

のり

食物繊維やビタミン、ミネラルが多くたんぱく質もあります。ごはんにかけておろしかけ代わりにもなります。

ごま

エネルギーとなる良質の脂質のほか、食物繊維もたっぷり。すりごまや練りごまを使って野菜を和えると香りもいいです！

きな粉

大豆を丸ごと炒って粉にしたもの。良質なたんぱく質を手軽にとれます。ごはんや、マカロニ、ヨーグルトにも使えます。

かつお節

高たんぱくで、ミネラル類も豊富、よい香りが食欲をそそります。お浸しや豆腐にかけて手軽に栄養価やうま味をアップできる代表食品です。

ツナ缶

マグロやカツオの栄養を手軽にとれ、子どもにも好まれる味です。魚不足の解消にも役立ちます。炊き込みご飯にするのもおすすめです。

麴

小麦のたんぱく質を主な原料としていて、高たんぱく。みそ汁やスープにボンと入れるだけで、ボリュームもアップします。

納豆

大豆の栄養成分をパワーアップさせた発酵食品。冷凍保存もできます。

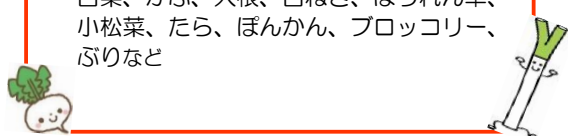


青のり

カルシウムや鉄、カリウムなど健康を維持するのに欠かせない栄養素が豊富に含まれています。乾物なので長期保存が可能です。ごはんや魚、お肉料理など様々な料理に使用できます。

2月の旬の食材

白菜、かぶ、大根、白ねぎ、ほうれん草、小松菜、たら、ぽんかん、ブロッコリー、ぶりなど



- ※食材、行事等で献立を変更することがあります。
- ※献立表は東部保育園HPにも掲載してあります。