



2月離乳食献立



(後期食)

令和8年1月30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
2 軟飯(5分がゆ) 鶏ささみの高野豆腐煮 白菜のお浸し スティック野菜煮 麩のみそ汁	3 鬼の納豆ごはん 白身魚のほぐし煮 スパゲティーサラダ スティック野菜煮 けんちん汁	4 軟飯(5分がゆ) 鶏つくね 小松菜のお浸し スティック野菜煮 豆腐のみそ汁	5 軟飯(5分がゆ) 白身魚のあんかけ煮 大根の煮物 スティック野菜煮 小松菜のみそ汁	6 軟飯(5分がゆ) 鶏ささみとかぼちゃの煮物 チンゲン菜のお浸し スティック野菜煮 豆腐のみそ汁
9 あんかけ丼 かぼちゃサラダ スティック野菜煮	10 軟飯(5分がゆ) 白身魚のおから煮 ほうれん草のお浸し スティック野菜煮 野菜スープ	11 建国記念 	12 軟飯(5分がゆ) 鶏ささみの野菜あんかけ煮 小松菜の白和え スティック野菜煮 かぶのみそ汁	13 食パン 鮭の豆乳グラタン コロコロサラダ スティック野菜煮 野菜たっぷりスープ
16 軟飯(5分がゆ) 白身魚のあんかけ煮 白菜のお浸し じゃがいもの煮物 大根のみそ汁	17 ふりかけごはん 鶏ささみのあんかけ煮 春雨サラダ スティック野菜煮 キャベツのみそ汁	18 軟飯(5分がゆ) 白身魚のあんかけ煮 きゃべつのサラダ スティック野菜煮 小松菜のみそ汁	19 煮込みうどん ぎゅうりのサラダ スティック野菜煮	20 軟飯(5分がゆ) 鮭の煮付け ほうれん草のお浸し さつまいも煮 豆腐のみそ汁
23 天皇誕生日 	24 軟飯(5分がゆ) 鶏つくね 春雨サラダ スティック野菜煮 白菜のスープ	25 軟飯(5分がゆ) 白身魚のほぐし煮 納豆和え じゃがいもの煮物 豆乳スープ	26 軟飯(5分がゆ) 鶏ささみとかぼちゃの煮物 ブロッコリーサラダ スティック野菜煮 豆腐のみそ汁	27 軟飯(5分がゆ) 白身魚のあんかけ煮 キャベツのお浸し スティック野菜煮 麩のスープ

<硬さの目安>

バナナ程度の硬さ

<口の中の動き>

舌を前後に・上下・左右に動かし、歯ぐきでつぶして食べます。

<形状>

1cm角程度にします。

大きくやわらかいものを前歯でかじり取って食べるようにしましょう。

9~11か月頃



保育園では、手づかみできるようにごはんはおにぎりにしたり、必ず1品はスティック野菜をつけています。

手づかみ食べは、食べる意欲にもつながりますので、是非お家の方でも自分で食べることを楽しませてあげてください。

常備して簡単に栄養アップできる便利食品

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。ごはんにかけるとふりかけ代わりにもなります。

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。

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！

麩

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

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。

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。

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。



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。



2月の旬の食材



白菜、かぶ、大根、白ねぎ、ほうれん草、小松菜、ぼんかん、ブロッコリー、たら、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。