



2月の離乳食献立予定表



令和7年2月1日
こぼろしこども園

日	曜日	後期献立名(午前食) ※初期、中期食は後期食の献立をもとに作っています。	主な食材
1	土	軟飯、大根のそぼろ煮、キャベツの和え物、ココロスープ	米、鶏ささみひき肉、キャベツ、にんじん、大根、じゃがいも、小松菜、玉ねぎ
3	月	煮込みうどん、豆腐入り鶏つくね、ほうれん草の和え物	うどん、米、にんじん、大根、ほうれん草、キャベツ、木綿豆腐、鶏ささみひき肉、パン粉
4	火	軟飯、鶏肉のコーンソース、ブロッコリーのサラダ、トマトスープ	米、鶏ささみひき肉、ブロッコリー、にんじん、玉ねぎ、キャベツ、きゅうり、トマト、じゃがいも
5	水	軟飯、じゃがいものそぼろ煮、大根の和え物、白菜のみそ汁	米、鶏ささみひき肉、じゃがいも、にんじん、大根、小松菜、白菜
6	木	軟飯、鶏肉のトマト煮、さつまいものサラダ、チンゲン菜のスープ	米、鶏ささみひき肉、にんじん、玉ねぎ、白菜、キャベツ、さつまいも、チンゲン菜
7	金	軟飯、白身魚のみそ煮、小松菜の和え物、豆腐のスープ	米、白身魚、小松菜、玉ねぎ、にんじん、豆腐、キャベツ、大根
8	土	軟飯、鶏肉の和風あんかけ煮、キャベツの和え物、玉ねぎのみそ汁	米、鶏ささみひき肉、玉ねぎ、にんじん、大根、小松菜、キャベツ
10	月	軟飯、白身魚のパン粉焼き、ポテトコンソメ煮、キャベツのスープ	米、白身魚、パン粉、にんじん、じゃがいも、キャベツ、玉ねぎ、さやいんげん
12	水	軟飯、ベビー麻婆豆腐、白菜の和え物、すまし汁	米、鶏ささみひき肉、白菜、にんじん、大根、ねぎ、豆腐、チンゲン菜
13	木	軟飯、白身魚のかぼちゃソース、キャベツの和え物、大根のみそ汁	米、白身魚、かぼちゃ、玉ねぎ、にんじん、大根、キャベツ
14	金	ベビーカレー、きゅうりのサラダ、ポテトスープ	米、鶏ささみひき肉、にんじん、かぼちゃ、玉ねぎ、きゅうり、もやし
15	土	軟飯、豆腐の和風煮、じゃがいもの和え物、わかめスープ	米、豆腐、玉ねぎ、にんじん、じゃがいも、白菜、わかめ、大根、きゅうり
17	月	軟飯、鶏肉のミルク煮、マカロニサラダ、レタススープ	米、鶏ささみひき肉、にんじん、キャベツ、玉ねぎ、レタス、マカロニ、粉ミルク、パン粉
18	火	軟飯、チキンバーグのトマト煮、キャベツのサラダ、コーンスープ	米、鶏ささみひき肉、キャベツ、にんじん、きゅうり、玉ねぎ、粉ミルク、パン粉、トマト
19	水	軟飯、三目納豆、ほうれん草の和え物、じゃがいものみそ汁	米、納豆、青のり、ほうれん草、玉ねぎ、キャベツ、じゃがいも、わかめ
20	木	にんじんごはん、鶏肉の照り煮、ポテトサラダ、キャベジンスープ	米、鶏ささみひき肉、じゃがいも、玉ねぎ、パン粉、にんじん、キャベツ
21	金	軟飯、白身魚のみそダレ、さつまいもサラダ、豆腐のすまし汁	米、白身魚、さつまいも、豆腐、玉ねぎ、キャベツ、白菜、わかめ
22	土	ベビードライカレー、小松菜のサラダ、オニオンスープ	米、鶏ささみひき肉、豆腐、小松菜、にんじん、玉ねぎ、キャベツ、チンゲン菜
25	火	軟飯、白身魚のかば焼き、花野菜サラダ、切干大根のみそ汁	米、白身魚、切干大根、じゃがいも、カリフラワー、キャベツ、にんじん、ブロッコリー
26	水	軟飯、鶏肉のつくね煮込み、ひじきの和え物、豆腐のみそ汁	米、鶏ささみひき肉、パン粉、豆腐、にんじん、玉ねぎ、ひじき、キャベツ
27	木	軟飯、鶏肉と野菜のトマト煮、マカロニサラダ、玉ねぎのスープ	米、豆腐、鶏ささみひき肉、ほうれん草、大根、じゃがいも、にんじん、玉ねぎ
28	金	軟飯、白身魚のやわらか煮、キャベツの青のり和え、ほうれん草のスープ	米、白身魚、にんじん、ほうれん草、わかめ、玉ねぎ、キャベツ、青のり

※材料その他の都合により変更する場合があります。

冬でも水分補給を忘れず



暑い夏の時期には意識して水分を摂っているかと思いますが、空気が乾燥する冬にも水分補給は大切です。まだミルクのみの赤ちゃんの水分補給は、基本的にはミルクとなりますが、ミルク以外で与える場合は湯冷まし、5ヶ月以降の赤ちゃんならばベビー用のお茶でも良いかと思えます。月齢が上がり、離乳食がメインとなってきた場合は、ミルクの量が減るため他のものでの水分補給も必要となってきます。外出時や、暖房の入った部屋で過ごす時、入浴後などこまめな水分補給を意識できるといいですね。

赤ちゃん用にベビーイオン飲料や、ベビージュースなども販売されていますが、赤ちゃん用のものにも糖分が入っているため、体調が悪くミルクや離乳食が食べられないようなときには、ひとつのエネルギー補給として与えるようにし、普段はお茶や水で水分補給をしましょう。

