



2024年2月 離乳食献立表

社会福祉法人 都島友の会
ひがみや児童センター

		離乳 中期食	
日 曜日	昼食	材料	
1 木	おかゆ 高野豆腐のとりみ煮 すまし汁	米 高野豆腐 人参 キャベツ 鰹昆布だし 片栗粉 大根 玉葱 鰹昆布だし	
2 金	おかゆ 魚の炒り煮 すまし汁	米 鰹 玉葱 人参 鰹昆布だし 里芋 人参 鰹昆布だし	
3 土	おじや スープ	米 しらす キャベツ 鰹昆布だし 人参 大根 鰹昆布だし	
5 月	おかゆ 豆腐のあんかけ スープ	米 豆腐 人参 玉葱 キャベツ 鰹昆布だし 片栗粉 春雨 胡瓜 鰹昆布だし	
6 火	おかゆ 豆腐と野菜の煮物 すまし汁	米 豆腐 里芋 人参 鰹昆布だし 大根 わかめ 鰹昆布だし	
7 水	おかゆ 魚の野菜あんかけ スープ	米 鰹 人参 ブロッコリー 鰹昆布だし 片栗粉 白菜 青梗菜 鰹昆布だし	
8 木	おかゆ 野菜の炒り煮 すまし汁	米 鰹 キャベツ 玉葱 鰹昆布だし 胡瓜 人参 鰹昆布だし	
9 金	おかゆ 野菜のおかか煮 スープ	米 玉葱 じゃが芋 人参 かつお節 鰹昆布だし 大根 キャベツ 鰹昆布だし	
10 土	おじや すまし汁	米 白身魚 玉葱 人参 鰹昆布だし キャベツ 里芋 鰹昆布だし	
12 月			
13 火	おかゆ 五目煮 すまし汁	米 大豆 大根 人参 鰹昆布だし 白菜 玉葱 鰹昆布だし	
14 水	おかゆ 豆腐の野菜あん すまし汁	米 豆腐 玉葱 人参 鰹昆布だし 小松菜 人参 鰹昆布だし	
15 木	おかゆ 豆腐チャンプルー すまし汁	米 豆腐 玉葱 人参 キャベツ 鰹昆布だし 大根 小松菜 鰹昆布だし	
16 金	おかゆ 高野豆腐のとりみ煮 スープ	米 高野豆腐 キャベツ 人参 鰹昆布だし 片栗粉 玉葱 ほうれん草 鰹昆布だし	
17 土	おじや スープ	米 人参 キャベツ 白身魚 鰹昆布だし 青梗菜 大根 鰹昆布だし	
19 月	おかゆ 煮魚 添え すまし汁	米 鰹 人参 鰹昆布だし 小松菜 キャベツ 鰹昆布だし	
20 火	おかゆ 魚の炒り煮 すまし汁	米 鰹 人参 ほうれん草 鰹昆布だし 里芋 鰹昆布だし	
21 水	煮込みうどん 大根の煮物 南瓜マッシュ	うどん 人参 白菜 しらす 鰹昆布だし 大根 小松菜 鰹昆布だし 南瓜 人参 胡瓜 鰹昆布だし	
22 木	青のりがゆ 大根のしらすあん すまし汁	米 青のり 大根 人参 しらす 鰹昆布だし 片栗粉 キャベツ ほうれん草 鰹昆布だし	
23 金			
24 土	おじや スープ	米 鰹 人参 玉葱 鰹昆布だし 大根 白菜 鰹昆布だし	
26 月	おかゆ 豆腐の炒り煮 すまし汁	米 豆腐 小松菜 人参 鰹昆布だし 白菜 鰹昆布だし	
27 火	おかゆ 煮魚 添え すまし汁	米 鰹 人参 鰹昆布だし 玉葱 じゃが芋 鰹昆布だし	
28 水	おかゆ 魚のあんかけ すまし汁	米 鰹 ほうれん草 人参 鰹昆布だし 片栗粉 わかめ 玉葱 鰹昆布だし	
29 木	おかゆ しらすの炒り煮 すまし汁	米 しらす 玉葱 小松菜 鰹昆布だし 人参 胡瓜 鰹昆布だし	

まだまだ寒い日が続きますが、節分をすぎると暦の上では冬から春になります。
節分の日には太巻きに鰯、煎った大豆を食べる習慣があります。鰯の臭いと大豆を撃退し、
太巻きを食べて家内安全を願うというものです。太巻き寿司を食べるのも全国的になりつつありますが、
今年の恵方は東北東やや東です。節分の日には大きな口を開け、一年の成長を願いましょう！！
また、今月の献立では日本の郷土料理を給食風にして取り入れています。

給食では、卵を含まないマヨネーズタイプの調味料を使用しています。



メディッシュフードサービス
管理栄養士 作成