

# 2月



## 離乳食メニュー



七飯ほんちょう  
保育園

日付	完了期	後期	中期	初期
1木	牛乳 食パン ミネストローネスープ チーズインハンバーグ ブロッコリーのマヨネーズあえ 牛乳 きな粉おはぎ	食パン ミネストローネスープ 鶏団子のやわらか煮 ブロッコリーのあえもの きなこおにぎり	ミルク パンがゆ 野菜のだし汁 鶏団子のやわらか煮 ブロッコリーのとろとろ煮	ミルク パンがゆ 野菜のだし汁 白身魚のやわらか煮 ブロッコリーのとろとろ煮
2金	牛乳 ごはん 五目みそ汁 さばの塩焼き ひじきと大豆の炒り煮 牛乳 小倉豆乳ゼリー	ごはん 五目みそ汁 白身魚のやわらか煮 ひじきと大豆の炒り煮 くだもの	ミルク 全がゆ 大根と人参のだし汁 白身魚のやわらか煮 人参と大豆のとろとろ煮	ミルク 五分がゆ 大根と人参のだし汁 白身魚のやわらか煮 人参と大豆のとろとろ煮
3土	牛乳 豆乳ココア ハヤシライス バナナ 牛乳 レーズンパン	豆乳 ごはん ミルクシチュー バナナ ジャムパン	ミルク 豆乳 全がゆ ミルクシチュー 	ミルク 豆乳 五分がゆ 野菜のミルクシチュー
4日				
5月	牛乳 ごはん 納豆と野菜のみそ汁 肉じゃが ほうれん草のサラダ 牛乳 あんかけうどん	ごはん 納豆と野菜のみそ汁 鶏ささみとじゃが芋のやわらか煮 ほうれん草のあえもの 野菜うどん	ミルク 全がゆ 大根のだし汁 鶏ささみとじゃが芋のやわらか煮 ほうれん草のとろとろ煮	ミルク 五分がゆ 大根のだし汁 じゃが芋のやわらか煮 ほうれん草のとろとろ煮
6火	牛乳 ごはん かに豆腐汁 ひき肉の春巻き きゅうりの華風サラダ 牛乳 煮豆蒸しパン	ごはん かに豆腐汁 鶏団子のやわらか煮 きゅうりのあえもの 蒸しパン	ミルク 全がゆ 豆腐のだし汁 鶏団子のやわらか煮 きゅうりのとろとろ煮	ミルク 五分がゆ 豆腐のだし汁 白身魚のやわらか煮 きゅうりのとろとろ煮
7水	牛乳 ごはん 大根と厚揚げのみそ汁 豚肉の柳川風煮物 白菜のりあえ 牛乳 チョコッとフレンチ	ごはん 大根と厚揚げのみそ汁 鶏ささみと野菜のやわらか煮 白菜のあえもの ジャムパン	ミルク 全がゆ 大根のだし汁 鶏ささみと野菜のやわらか煮 白菜のとろとろ煮	ミルク 五分がゆ 大根のだし汁 豆腐と野菜のやわらか煮 白菜のとろとろ煮
8木	牛乳 食パン 野菜スープ 鶏肉の照り焼き スイートポテトサラダ 牛乳 昆布おにぎり	食パン 野菜スープ 鶏団子のやわらか煮 さつま芋のあえもの 昆布おにぎり	ミルク パンがゆ 野菜スープ 鶏団子のやわらか煮 さつま芋のとろとろ煮	ミルク パンがゆ 野菜スープ 豆腐のやわらか煮 さつま芋のとろとろ煮
9金	牛乳 ごはん けんちん汁 鮭の西京焼き れんこんのきんぴら 牛乳 フルーツゼリー	ごはん けんちん汁 鮭のみそ煮 人参のやわらか煮 くだもの	ミルク 全がゆ 大根と人参のだし汁 白身魚のとろとろ煮 人参のやわらか煮	ミルク 五分がゆ 大根と人参のだし汁 白身魚のとろとろ煮 人参のやわらか煮
10土	牛乳 豆乳ココア カレーライス イチゴヨーグルト 牛乳 あんぱん	豆乳 ごはん ミルクシチュー ヨーグルト ジャムパン	ミルク 豆乳 全がゆ ミルクシチュー	ミルク 豆乳 五分がゆ 野菜のミルクシチュー
11日	〈建国記念の日〉			
12月	〈振替休日〉			
13火	牛乳 ごはん 切干しと里芋のみそ汁 豚肉と野菜のごま炒め コロコロサラダ 牛乳 ドーナツ	ごはん 切干しと里芋のみそ汁 鶏団子のとろとろ煮 えだまめと人参のあえもの ホットケーキ	ミルク 全がゆ 玉ねぎのだし汁 鶏団子のとろとろ煮 人参のやわらか煮	ミルク 五分がゆ 玉ねぎのだし汁 白身魚のとろとろ煮 人参のやわらか煮
14水	牛乳 ごはん もやしとわかめのみそ汁 肉豆腐 ほうれん草のおかか和え 牛乳 豆乳ケーキ	ごはん もやしとわかめのみそ汁 豆腐のそぼろ煮 ほうれん草のおかか和え くだもの	ミルク 全がゆ もやしのだし汁 豆腐のそぼろ煮 ほうれん草のやわらか煮	ミルク 五分がゆ もやしのだし汁 豆腐のとろとろ煮 ほうれん草のやわらか煮
15木	牛乳 食パン ミルクスープ パンプキンオムレツ パスタサラダ 牛乳 おやつ雑炊	食パン ミルクスープ かぼちゃのやわらか煮 パスタのあえもの おやつ雑炊	ミルク パンがゆ 玉ねぎのだし汁 かぼちゃのやわらか煮 キャベツときゅうりのとろとろ煮	ミルク パンがゆ 玉ねぎのだし汁 かぼちゃのやわらか煮 キャベツときゅうりのとろとろ煮
16金	牛乳 ごはん 豚汁 白身魚の磯辺揚げ きゅうりといり卵のサラダ 牛乳 チーズラスク	ごはん 野菜のみそ汁 白身魚のやわらか煮 きゅうりのあえもの ジャムパン	ミルク 全がゆ さつま芋のだし汁 白身魚のやわらか煮 きゅうりのとろとろ煮	ミルク 五分がゆ さつま芋のだし汁 白身魚のやわらか煮 きゅうりのとろとろ煮
17土	牛乳 豆乳ココア ホワイトシチューライス フルーツカクテル 牛乳 いちごジャムパン	豆乳 ごはん ミルクシチュー フルーツカクテル ジャムパン	豆乳 全がゆ ミルクシチュー 	豆乳 五分がゆ 野菜のミルクシチュー

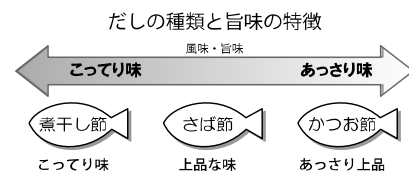
日付	完了期	後期	中期	初期
18日				
19月	牛乳 ごはん じゃが芋ときぬさやのみそ汁 鶏肉とたまごの煮物 小松菜のごまあえ 牛乳 お好み焼き	ごはん じゃが芋ときぬさやのみそ汁 鶏ささみと大根のやわらか煮 小松菜のごまあえ キャベツ焼き	ミルク 全がゆ じゃが芋のだし汁 鶏ささみと大根のやわらか煮 小松菜のとり煮	ミルク 五분이ゆ じゃが芋のだし汁 豆腐と大根のやわらか煮 小松菜のとり煮
20火	牛乳 ごはん 白菜とえのきのみそ汁 ピーマンの細切り炒め 切干し大根のサラダ 牛乳 ミニアメリカンドッグ	ごはん 白菜とえのきのみそ汁 鶏団子のやわらか煮 きゅうりと人参のあえもの ホットケーキ	ミルク 全がゆ 白菜のだし汁 鶏団子のやわらか煮 きゅうりと人参のとり煮	ミルク 五분이ゆ 白菜のだし汁 白身魚のやわらか煮 きゅうりと人参のとり煮
21水	牛乳 白身魚フライのカレー きゅうりとコーンのサラダ みかん 牛乳 フルーツ白玉	ごはん ミルクシチュー きゅうりのあえもの みかんだもの	ミルク 全がゆ ミルクシチュー きゅうりのあえもの みかん	ミルク 五분이ゆ 野菜のミルクシチュー きゅうりのあえもの みかん
22木	牛乳 食パン 野菜スープ 肉団子のケチャップ煮 ゆで野菜 牛乳 ココアブラウニー	食パン 野菜スープ 鶏団子のトマト煮 ゆで野菜 ホットケーキ	ミルク パンがゆ ほうれん草のだし汁 鶏団子のトマト煮 キャベツとブロッコリーのとり煮	ミルク パンがゆ ほうれん草のだし汁 豆腐のトマト煮 キャベツとブロッコリーのとり煮
23金	牛乳 ごはん さつまい芋といんげんの煮付け 白あえ 牛乳 バナナパンケーキ	ごはん さつまい芋のやわらか煮 白あえ バナナホットケーキ	ミルク 全がゆ さつまい芋のだし汁 白身魚のやわらか煮 ほうれん草のとり煮	ミルク 五분이ゆ さつまい芋のだし汁 白身魚のやわらか煮 ほうれん草のとり煮
24土	牛乳 豆乳ココア マーボー豆腐丼 わかめスープ 牛乳 ごまパン	豆乳 ごはん 豆腐のそばろ煮 わかめスープ ジャムパン	豆乳 ミルク 全がゆ 豆腐のそばろ煮 キャベツのだし汁	豆乳 ミルク 五분이ゆ 豆腐のとり煮 キャベツのだし汁
25日				
26月	牛乳 ごはん 小松菜となめこのみそ汁 五目厚焼き卵 野菜炒め 牛乳 いちご豆乳ゼリー	ごはん 小松菜となめこのみそ汁 豆腐のとり煮 野菜のあえもの くだもの	ミルク 全がゆ 小松菜のだし汁 豆腐のとり煮 キャベツのやわらか煮	ミルク 五분이ゆ 小松菜のだし汁 豆腐のとり煮 キャベツのやわらか煮
27火	牛乳 ごはん 鶏肉と冬野菜のみそ汁 厚揚げのそばろ煮 白菜のサラダ 牛乳 パウンドケーキ	ごはん 鶏肉と冬野菜のみそ汁 豆腐のそばろ煮 白菜のあえもの ホットケーキ	ミルク 全がゆ 大根と人参のだし汁 豆腐のそばろ煮 白菜のとり煮	ミルク 五분이ゆ 大根と人参のだし汁 豆腐のやわらか煮 白菜のとり煮
28水	牛乳 ミートスパゲティ きのこのスープ フルーツヨーグルト 牛乳 ジャムロール	野菜うどん ヨーグルトあえ ジャムロール	ミルク 野菜うどん ヨーグルトあえ	ミルク 野菜うどん ヨーグルトあえ

### ★だしの秘密

#### 1、おいしさの秘密は「うま味」

だしの主成分は、昆布、かつお、煮干しなどに含まれるうま味成分です。「うま味」には基本の味(甘味・塩味・酸味・辛味・うま味)のひとつで、深いコクやまろやかさ、独特な風味があり、素材の味わいを引きだします。和食を「おいしい」と感じるのは、だしの「うま味」のおかげです。

だしには地域性があり、郷土料理の特徴のひとつです。かつお節、さば節、むろあじ節、いわし煮干しなどが使われ、それぞれに風味とうま味に違いがあります。



#### 2、「うま味」は先天的に好む味

うま味成分のひとつで、例えば昆布などに含まれるグルタミン酸は、健康を支えるアミノ酸で、生まれたての赤ちゃんが飲む「母乳」にもたくさん含まれています。「うま味」は先天的に誰もが好む味だと言われています。



#### 3、「風味」は学習が必要

だしには「うま味」とともに「風味」があります。「うま味」が先天的に好まれる一方で、「風味」は後天的なものだと言われています。だしのフワツとかおる匂いは、海外の人には好まれないそうです。だしをおいしいと思えるのは食体験があるからこそ。健康的な和食をおいしく味わうためには、乳幼児期から繰り返し「だし」に触れ、風味に慣れる必要があります。