



2月の離乳食



日	曜	昼食メニュー	備考
1	日		
2	月	いものこ汁 春雨と野菜の煮物	
3	火	節分汁 緑黄色野菜いっぱい煮物	
4	水	筑前煮 切り干し大根のスープ	
5	木	大豆の煮物 すまし汁	
6	金	魚のすり身と野菜のくず煮 味噌汁	
7	土	スープスパゲティ フロッコリーのくず煮	
8	日		
9	月	けんちん汁 ジャガ芋の煮物	
10	火	鮭のきのこあんかけ 味噌汁	
11	水		建国記念の日
12	木	ささみと切り昆布の煮物 味噌汁	
13	金	ささみ入りおじや パスタスープ	
14	土		ぐろーあっぷ展
15	日		
16	月	田舎汁 野菜のくず煮	
17	火	魚とフロッコリーのくず煮 味噌汁	
18	水	ささみ入りおじや 魚と野菜のくず煮 ほうれん草スープ	誕生会
19	木	芋煮 もやしスープ	
20	金	石狩汁 ささみと野菜のくず煮	
21	土	野菜おじや 味噌汁	
22	日		
23	月		天皇誕生日
24	火	魚とフロッコリーのくず煮 すまし汁	
25	水	南瓜の煮物 野菜スープ	
26	木	ささみと野菜のくず煮 味噌汁	
27	金	野菜おじや 野菜スープ	
28	土	煮込みうどん 白菜のくず煮	

脂質は少量に抑えましょう

未発達な赤ちゃんの胃腸にとって、最も消化しにくいのが脂質。離乳食には最初は油を使わず、生後9～11ヶ月頃から少しずつ使います。

調理に使う油だけでなく、脂質の多い食材やパン・加工食品に含まれる油脂にも注意が必要です。

ただし、成長に必要な栄養素でもあるので、食品からとれる脂質を中心に適切な量を与えましょう。

