

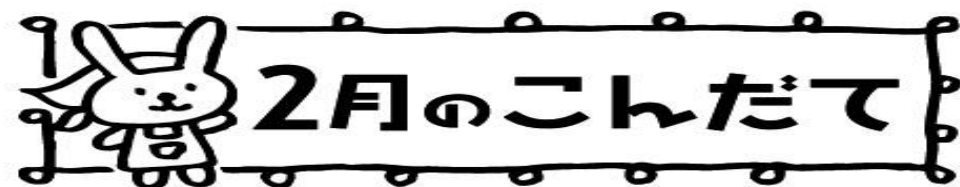
2月4日は春の始まりの『立春』です。少しずつ春が近づいて来ました。

おすすめ
レシピ

などに気を付けておいしく食事をし、元気な体を作りましょう♡

☆2がつ りにゅうしょく めにゅー☆

日	曜	ごっくん期(初期～5・6か月～) き しょき げつ		もぐもぐ期(中期～7・8か月～) き ちゅうき げつ		かみかみ期(後期～9・10・11か月～) き こうき げつ		ばくばく期(完了期～12～18か月～) き かんりょうき げつ	
		ちゅうしょく	3じのおやつ	ちゅうしょく	3じのおやつ	ちゅうしょく	3じのおやつ	ちゅうしょく	3じのおやつ
1 25	ど か	つぶしがゆ うすいみそしる ふのペーすと ぶろっこりーのペーすと みるく 160	みるく 200	おかゆ みそしる とりささみのうすくずに つぶし ぶろっこりーのやわらかに つぶし みるく 120	みるく 200	やわらかいごはん みそしる ぶたもにくのうすくずに ほぐし ぶろっこりーのやわらかに きざみ みるく 80	みるく 200 おかし	ごはん みそしる ぶたにくのばーベきゅーそーすやき きざみ ぶろっこりーのしおゆで きざみ	ぎゅうにゅう ぼたぼたやき ばたーくっきー
3 17	げつ	つぶしがゆ うすいすましじる しろみざかなのペーすと にんじんのペーすと みるく 160	みるく 200	おかゆ すましじる しろみざかなのうすくずに つぶし にんじんのやわらかに つぶし みるく 120	みるく 200	やわらかいごはん すましじる しろみざかなのうすくずに ほぐし にんじんとひじきのにも つぶし みるく 80	みるく 200 おかし	ごはん けんちんじる ぶりのしおやき ほぐし ひじきのいりに きざみ みかん	のむよーぐると くろみつかん
4 18	か	つぶしがゆ うすいやさいすーぶ きぬどうふのペーすと にんじんのペーすと みるく 160	みるく 200	おかゆ やさいすーぶ きぬどうふのうすくずに つぶし にんじんのやわらかに つぶし みるく 120	みるく 200	やわらかいごはん やさいすーぶ にくだんごのうすくずに きゅうりとにんじんのあえもの きざみ みるく 80	みるく 200 おかし	ごはん はくさいすーぶ しゅーまい きざみ ばんさんすう きざみ	ぎゅうにゅう すていっくばん
5 19	すい	ばんがゆ うすいやさいすーぶ こうやどうふのペーすと きゃべつのペーすと みるく 160	みるく 200	ばんがゆ やさいすーぶ とりささみのうすくずに つぶし きゃべつのやわらかに つぶし みるく 120	みるく 200	しょくばん やさいすーぶ とりささみのうすくずに ほぐし きゃべつのさらだ きざみ みるく 80	みるく 200 おかし	しょくばん とうにゅうこーんすーぶ とりにくのおーろらそーすやき きざみ りんごときゃべつのさらだ きざみ	ぎゅうにゅう かやくごはん
6 20	もく	つぶしがゆ うすいすましじる こうやどうふのペーすと ほうれんそうのペーすと みるく 160	みるく 200	おかゆ すましじる こうやどうふのうすくずに つぶし ほうれんそうのやわらかに つぶし みるく 120	みるく 200	やわらかいごはん すましじる ぶたもにくのうすくずに ほぐし にんじんのあえもの きざみ みるく 80	みるく 200 おかし	ごはん すましじる にくじゃが きざみ いんげんのごまあえ きざみ いよかん	ぎゅうにゅう めろんばんとーすと
7 28	きん	うどんのくたくたに(にんじん・たまねぎ) ふのペーすと さつまいものペーすと みるく 160	みるく 200	うどんのくたくたに(にんじん・たまねぎ) ふのペーすと さつまいものやわらかに つぶし みるく 120	みるく 200	にこみうどん(にんじん・たまねぎ) ふかしいも つぶし かぶのおひたし きざみ みるく 80	みるく 200 おかし	たんめん きざみ ふかしいも きざみ かぶのあますづけ きざみ ほんかん	ぎゅうにゅう とうにゅうぶりん りっくくらっかー
8 22	ど	つぶしがゆ うすいやさいすーぶ きぬどうふのペーすと にんじんのペーすと みるく 160	みるく 200	おかゆ やさいすーぶ きぬどうふのうすくずに つぶし にんじんのやわらかに つぶし みるく 120	みるく 200	やわらかいごはん やさいすーぶ きぬどうふのうすくずに にんじんのやわらかに みるく 80	みるく 200 おかし	ごはん わんたんすーぶ まーぼーどうふ きざみ	ぎゅうにゅう ろーるかすてら
10	げつ	つぶしがゆ うすいやさいすーぶ こうやどうふのペーすと じゃがいものペーすと みるく 160	みるく 200	おかゆ やさいすーぶ こうやどうふのうすくずに つぶし じゃがいものやわらかに つぶし みるく 120	みるく 200	やわらかいごはん とうにゅうしちゅー きざみ にんじんときゅうりのさらだ きざみ みるく 80	みるく 200 おかし	ごはん ぼーくかれー きざみ きりぼしだいこんのさらだ きざみ いよかん	ぎゅうにゅう きなこぼーろ
12 すい		つぶしがゆ うすいみそしる しろみざかなのペーすと にんじんのペーすと みるく 160	みるく 200	おかゆ みそしる しろみざかなのうすくずに つぶし にんじんのやわらかに つぶし みるく 120	みるく 200	やわらかいごはん みそしる しろみざかなのむにえる ほぐし にんじんときゅうりのあえもの きざみ みるく 80	みるく 200 おかし	ごはん みそしる さばのかれーむにえる ほぐし もやしのさんばいす きざみ りんご	ぎゅうにゅう まかろになぼりたん
13 27	もく	ばんがゆ うすいやさいすーぶ こうやどうふのペーすと にんじんのペーすと みるく 160	みるく 200	ばんがゆ やさいすーぶ こうやどうふのうすくずに つぶし にんじんのやわらかに つぶし みるく 120	みるく 200	ばたーろーる こんそめすーぶ ほうれんそうのぐらたん きざみ にんじんのあえもの きざみ みるく 80	みるく 200 おかし	ばたーろーる こんそめすーぶ ほうれんそうのぐらたん きゃろっとらべ きざみ みかん	ぎゅうにゅう やさいびらふ
15 29	ど	つぶしがゆ うすいやさいすーぶ きぬどうふのペーすと はくさいのペーすと みるく 160	みるく 200	おかゆ やさいすーぶ きぬどうふのうすくずに つぶし はくさいのやわらかに きざみ みるく 120	みるく 200	やわらかいごはん やさいすーぶ きぬどうふのうすくずに やさしいため きざみ みるく 80	みるく 200 おかし	ごはん わかめすーぶ はっほうさい きざみ	ぎゅうにゅう げんじばい ごませんべい
26 すい		つぶしがゆ うすいみそしる ふのペーすと にんじんのペーすと みるく 160	みるく 200	おかゆ みそしる とりればーのうすくずに つぶし にんじんのやわらかに つぶし みるく 120	みるく 200	やわらかいごはん みそしる とりればーのうすくずに きざみ にんじんときゅうりのあえもの きざみ みるく 80	みるく 200 おかし	ごはん みそしる ぶたればーのたつたあげ きざみ もやしのさんばいす きざみ	ぎゅうにゅう まかろになぼりたん
14	きん	☆にじいろ めにゅー☆		☆にじいろ めにゅー☆		☆にじいろ めにゅー☆		☆にじいろ めにゅー☆	
21	きん	☆にじいろ めにゅー☆		☆にじいろ めにゅー☆		☆にじいろ めにゅー☆		☆にじいろ めにゅー☆	



げつ	か	すい	もく	きん	ど
					1 ごはん ぶたにくのばーベきゅーそーすやき ぶろっこりーのしおゆで みそしる(ほうれんそう・もやし) ぎゅうにゅう ぼたぼたやき ばたーくつきー
3 ごはん ぶりのしおやき ひじきのいりに けんちんじる みかん のむよーぐると くろみつかん	4 むぎごはん しゅーまい ばんさんすう はくさいすーぶ	5 しよくばん とりにくのおーろらそーすやき りんごときゃべつのさらだ とうにゅうこーんすーぶ	6 げんまいごはん にくじゃが いんげんのごまあえ すましじる(まいたけ・ほうれんそう) いよかん	7 たんめん ふかしいも かぶのあまずづけ ぼんかん	8 ごはん まーぼーどうふ わんたんすーぶ
10 ごはん ぼーくかれー きりぼしだいこんのさらだ いよかん ぎゅうにゅう きなこぼーろ	11 おやすみ	12 ごはん さばのかれーむにえる もやしのさんばいず みそしる(さつまいも・こまつな) りんご ぎゅうにゅう まかろになぼりたん	13 ばたーろーる ほうれんそうのぐらたん きやろつとらべ こんそめすーぶ みかん ぎゅうにゅう やさいびらふ	14 *にじいろめにゅー* ちゅうごく	15 ごはん はっほうさい わかめすーぶ ぎゅうにゅう げんじばい ごませんべい
17 ごはん ぶりのしおやき ひじきのいりに けんちんじる みかん のむよーぐると くろみつかん	18 むぎごはん しゅーまい ばんさんすう はくさいすーぶ ぎゅうにゅう すていっくばん	19 しよくばん とりにくのおーろらそーすやき りんごときゃべつのさらだ とうにゅうこーんすーぶ ぎゅうにゅう かやくごはん	20 げんまいごはん にくじゃが いんげんのごまあえ すましじる(まいたけ・ほうれんそう) いよかん ぎゅうにゅう めろんばんとーすと	21 *にじいろめにゅー* べとなむ	22 ごはん まーぼーどうふ わんたんすーぶ ぎゅうにゅう ろーるかすてら
24 おやすみ	25 ごはん ぶたにくのばーベきゅーそーすやき ぶろっこりーのしおゆで みそしる(ほうれんそう・もやし) ぎゅうにゅう ぼたぼたやき ばたーくつきー	26 ごはん ればーのたつたあげ もやしのさんばいず みそしる(さつまいも・こまつな) りんご ぎゅうにゅう まかろになぼりたん	27 ばたーろーる ほうれんそうのぐらたん きやろつとらべ こんそめすーぶ みかん ぎゅうにゅう やさいびらふ	28 たんめん ふかしいも かぶのあまずづけ ぼんかん ぎゅうにゅう とうにゅうぶりん りっつくらっかー	29 ごはん はっほうさい わかめすーぶ ぎゅうにゅう げんじばい ごませんべい