



令和8年 2月 離乳食献立表



□【赤】体の血、肉、骨、歯をつくる食品 【黄】体の熱や力をつくる食品 【緑】体の調子を良くし病気にならないようにする食品

□ 行事、食材の都合により献立を変更することがございます。

□ 新規アレルギー発症予防のため、保育所で初めて食べることがないよう食材の確認をお願いします。

	5～6か月頃	7～8か月	9～11か月	12か月	おやつ (9か月～)
2 16 月	つぶしがゆ 白身魚のペースト 大根と白菜のペースト 【赤】赤魚【黄】米【緑】大根、白菜	おかゆ ささ身入りマッシュポテト 大根と人参の煮物 【赤】ささ身【黄】米、じゃが芋【緑】玉ねぎ、大根、人参	おかゆ 豚肉と野菜のトマト煮 手づかみ野菜 春雨スープ 【赤】豚Bロース肉【黄】米、じゃが芋、はるさめ 【緑】人参、玉ねぎ、大根、白菜	軟飯 豚肉と野菜のトマト煮 手づかみ野菜 春雨スープ 【赤】豚Bロース肉【黄】米、じゃが芋、はるさめ 【緑】人参、玉ねぎ、大根、白菜	きなこトースト(きなこ入りパン粥) 【赤】きなこ【黄】コッペパン、三温糖【緑】
3 17 火	つぶしがゆ 豆腐のペースト さつま芋のペースト 【赤】沖縄豆腐【黄】米、さつま芋【緑】昆布	おかゆ ひきわり納豆 さつま芋の煮物 豆腐のスープ 【赤】納豆、沖縄豆腐【黄】米、さつま芋【緑】人参、大根	おかゆ ひきわり納豆 豆腐と野菜の煮物 けんちん汁 【赤】納豆、沖縄豆腐、シチキン、鶏むね肉【黄】米、車麩、さつま芋【緑】人参、キャベツ、こまつな、大根、人参、ごぼう、長ねぎ	軟飯 納豆みそ 豆腐と野菜の煮物 けんちん汁 【赤】納豆、花かつお、沖縄豆腐、シチキン、鶏むね肉【黄】米、三温糖、なたね油、車麩、さつま芋【緑】しょうが、ねぎ、人参、キャベツ、こまつな、大根、ごぼう、長ねぎ	野菜とささみのおじや タンカン 【赤】ささ身【黄】米【緑】大根、人参、タンカン
4 18 水	つぶしがゆ 豆腐のペースト かぼちゃと玉ねぎのペースト 【赤】沖縄豆腐【黄】米【緑】昆布、かぼちゃ、玉ねぎ	おかゆ ささ身とかぼちゃの煮物 豆腐のスープ 【赤】ささ身、沖縄豆腐【黄】米【緑】かぼちゃ、人参、玉ねぎ	おかゆ 豚肉ピーマンあんかけ 手づかみ野菜 かぼちゃのスープ 【赤】豚Bロース肉、沖縄豆腐【黄】米、なたね油、片栗粉【緑】たけのこ、ピーマン、人参、赤パプリカ、きゅうり、かぼちゃ、玉ねぎ、ねぎ	軟飯 豚肉ピーマンあんかけ 手づかみ野菜 かぼちゃのみそ汁 【赤】豚Bロース肉、沖縄豆腐【黄】米、なたね油、片栗粉【緑】たけのこ、ピーマン、人参、赤パプリカ、きゅうり、かぼちゃ、玉ねぎ、ねぎ	ホットケーキ 【赤】普通牛乳【黄】ホットケーキミックス、なたね油【緑】
5 19 木	つぶしがゆ 白身魚のペースト キャベツと玉ねぎのペースト 【赤】赤魚【黄】米【緑】キャベツ、玉ねぎ	おかゆ 白身魚の煮物 キャベツと人参の煮物 【赤】赤魚【黄】米【緑】キャベツ、人参、玉ねぎ	おかゆ 白身魚の煮物 人参しりしり キャベツのスープ 【赤】赤魚、シチキン【黄】米【緑】人参もやし、ニラ、キャベツ、玉ねぎ、ねぎ	軟飯 白身魚の煮物 人参しりしり キャベツの味噌汁 【赤】赤魚、シチキン【黄】米、三温糖【緑】人参もやし、ニラ、キャベツ、玉ねぎ、ねぎ	米粉deガトーショコラ バナナ 【赤】【黄】お米deガトーショコラ【緑】バナナ
6 20 金	つぶしがゆ 白身魚のペースト キャベツと豆乳のペースト 【赤】赤魚、豆乳【黄】米【緑】キャベツ、玉ねぎ	おかゆ 白身魚の煮物 焼き芋 キャベツと豆乳のくたくた煮 【赤】赤魚、豆乳【黄】米、焼き芋【緑】キャベツ、人参、玉ねぎ	おかゆ 白身魚の煮物 焼き芋 野菜入り豆乳スープ 【赤】赤魚、豚Bロース肉、豆乳【黄】米、焼き芋 【緑】人参、キャベツ、玉ねぎ、チンゲンサイ	豆乳みそちゃんぽん 焼き芋 白身魚の煮物 【赤】豚Bロース肉、蒸しかまぼこ、豆乳、赤魚【黄】中華めん、焼き芋、三温糖【緑】人参、キャベツ、玉ねぎ、チンゲンサイ	トマトリゾット(ち) 【赤】【黄】米【緑】ホールトマト、玉ねぎ、コーン、パセリ
7 14 土	つぶしがゆ 豆腐のペースト 玉ねぎとトマトのペースト 【赤】絹ごし豆腐【黄】米【緑】玉ねぎ、トマト	おかゆ ひき肉と玉ねぎのあんかけ トマトスープ 【赤】鶏、ひき肉、絹ごし豆腐【黄】米、片栗粉【緑】玉ねぎ、トマト	おかゆ ひき肉とピーマンのあんかけ トマトスープ 【赤】豚、ひき肉、鶏、ひき肉、絹ごし豆腐、鶏もも肉【黄】米、片栗粉【緑】パプリカ、ピーマン、玉ねぎ、トマト	軟飯 ひき肉とピーマンのあんかけ トマトスープ 【赤】豚、ひき肉、鶏、ひき肉、絹ごし豆腐、鶏もも肉【黄】米、三温糖、片栗粉【緑】パプリカ、ピーマン、玉ねぎ、トマト	チーズトースト(チーズパン粥) 【赤】ビザ用チーズ【黄】食パン【緑】
9 25 月水	つぶしがゆ 豆腐のペースト 大根と人参のペースト 【赤】焼き豆腐【黄】米【緑】大根、人参	おかゆ 白身魚の煮物 大根と人参の煮物 豆腐のスープ 【赤】赤魚、焼き豆腐【黄】米【緑】大根、人参	おかゆ 手作りふりかけ 白身魚の煮物 おでん 【赤】しらす、花かつお、赤魚、焼き豆腐【黄】米、三温糖、いりごま、白【緑】あおのり、大根、人参	軟飯 手作りふりかけ 白身魚の煮物 味噌おでん 【赤】しらす、花かつお、赤魚、焼き豆腐【黄】米、三温糖、いりごま、白【緑】あおのり、大根、人参	鬼まんじゅう オレンジ 【赤】【黄】さつま芋、三温糖、ホットケーキミックス、小麦粉【緑】オレンジ
10 24 火	つぶしがゆ 白身魚のペースト キャベツと人参のペースト 【赤】赤魚【黄】米【緑】キャベツ、人参	おかゆ ささみと野菜の煮物 キャベツと玉ねぎの煮物 【赤】ささ身【黄】米【緑】玉ねぎ、人参、キャベツ	おかゆ ひき肉と野菜のトマト煮 手づかみ野菜 キャベツのスープ 【赤】牛、ひき肉、豚、ひき肉、粉チーズ【黄】米【緑】玉ねぎ、セロリ、人参、ピーマン、キャベツ	コッペパン ひき肉と野菜のケチャップ炒め 手づかみ野菜 キャベツのスープ 【赤】牛、ひき肉、豚、ひき肉、粉チーズ【黄】コッペパン、三温糖【緑】玉ねぎ、セロリ、人参、ピーマン、キャベツ	野菜と鮭のおじや 【赤】べにざけ【黄】米、押し麦、あわいりごま、白【緑】塩昆布、枝豆、ブルーン
12 26 木	つぶしがゆ 白身魚のペースト 人参と小松菜のペースト 【赤】赤魚【黄】米【緑】人参、こまつな	おかゆ 白身魚の煮物 人参と小松菜の煮物 冬瓜のスープ 【赤】赤魚【黄】米【緑】人参、こまつな、とうがん	おかゆ 白身魚の煮物 手づかみ野菜 冬瓜汁 【赤】赤魚【黄】米【緑】人参、ブロッコリー、昆布、とうがん、こまつな、ねぎ	軟飯 白身魚の煮物 手づかみ野菜 冬瓜汁 【赤】赤魚【黄】米、三温糖【緑】人参、ブロッコリー、昆布、とうがん、こまつな、ねぎ	ホットケーキ 【赤】普通牛乳【黄】ホットケーキミックス、なたね油【緑】
13 27 金	つぶしがゆ 豆腐のペースト じゃが芋のペースト 【赤】ゆし豆腐【黄】米、じゃが芋【緑】	おかゆ 白身魚の煮物 マッシュポテト ゆし豆腐 【赤】赤魚、ゆし豆腐【黄】米、じゃが芋【緑】人参	おかゆ 白身魚の煮物 ポテトサラダ ゆし豆腐汁 【赤】赤魚、かつお、かつお節、ゆし豆腐、もずく【黄】米、じゃが芋、マヨネーズ、すりごま、白【緑】人参、きゅうり、アサ、ねぎ	軟飯 白身魚の煮物 ポテトサラダ ゆし豆腐汁 【赤】赤魚、かつお、かつお節、ゆし豆腐、もずく【黄】米、三温糖、じゃが芋、マヨネーズ、すりごま、白【緑】人参、きゅうり、アサ、ねぎ	小松菜とささみのおじや 【赤】ささ身【黄】米【緑】こまつな
21 28 土	つぶしがゆ 豆腐のペースト 玉ねぎと人参のペースト 【赤】沖縄豆腐【黄】米【緑】玉ねぎ、人参	おかゆ 野菜の煮物 豆腐のスープ 【赤】沖縄豆腐【黄】米【緑】玉ねぎ、人参、ブロッコリー	おかゆ 麻婆豆腐 玉ねぎとわかめのスープ 【赤】豚、ひき肉、沖縄豆腐【黄】米、片栗粉【緑】玉ねぎ、乾しいたけ、ニラ、人参、わかめ、ねぎ	軟飯 麻婆豆腐 玉ねぎとわかめのスープ 【赤】豚、ひき肉、沖縄豆腐【黄】米、三温糖、片栗粉【緑】玉ねぎ、乾しいたけ、ニラ、人参、わかめ、ねぎ	ふかし芋 オレンジ 【赤】【黄】さつま芋【緑】オレンジ

2月 読谷村産食材

えんどう豆・トマト・冬瓜・ピーマン・人参・ニラ

暦上ではもう春ですが、まだまだ寒い日が続きます。
栄養価の高い旬の野菜を取り入れ
バランスの良い食事と十分な睡眠を心がけましょう！



中日ドラゴンズ応援メニュー！ 愛知県郷土料理

読谷村では2月になると、毎年恒例！中日ドラゴンズのキャンプが始まります！
各地域の郷土料理に触れ味わう機会として、中日ドラゴンズの本拠地である愛知県の郷土料理を提供します♪

「味噌おでん」

愛知県の食に欠かせないのが豆味噌。豆味噌を使った味噌ダレをおでんにかけていただきます。



「鬼まんじゅう」

戦中、戦後の食糧難の時代にさつまいもと小麦粉を使って作られ米の代わりの主食として広まったそう。
角切りのさつまいものゴツゴツ見える様が鬼の角や金棒を連想されることからこの名前がついたそうです。

