



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	おかゆ ささ身入りマッシュポテト 大根と人参の煮物	おかゆ 豚肉と野菜のトマト煮 手づかみ野菜 春雨スープ	軟飯 豚肉と野菜のトマト煮 手づかみ野菜 春雨スープ	きなこースト(きなこ入りパン粥)
	【赤】赤魚【黄】米【緑】大根、白菜	【赤】ささ身【黄】米、じゃが芋【緑】玉ねぎ、大根、人参	【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	【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	【赤】きな粉【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	おかゆ ひきわり納豆 さつま芋の煮物 豆腐のスープ	おかゆ ひきわり納豆 豆腐と野菜の煮物 けんちん汁	軟飯 納豆みそ 豆腐と野菜の煮物 けんちん汁	野菜とささみのおじや タンカン
	【赤】沖縄豆腐【黄】米、さつま芋【緑】昆布 人参、大根	【赤】納豆、沖縄豆腐、シーチキン、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	【赤】納豆、花豆つわ、沖縄豆腐、シーチキン、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	【赤】ささ身【黄】米【緑】大根、人参、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 かぼちやと玉ねぎのペースト	おかゆ ささ身とかぼちやの煮物 豆腐のスープ	おかゆ 豚肉ピーマンあんかけ 手づかみ野菜 かぼちやのスープ	軟飯 豚肉ピーマンあんかけ 手づかみ野菜 かぼちやのみそ汁	ホットケーキ
	【赤】沖縄豆腐【黄】米【緑】昆布、かぼちや、玉ね ぎ	【赤】ささ身、沖縄豆腐【黄】米【緑】かぼちや、人 参、玉ねぎ	【赤】豚Bロース肉、沖縄豆腐【黄】米、なたね油、 片栗粉【緑】だけのこピーマン、人参、赤バブリカ きゅうり、かぼちや、玉ねぎ、ねぎ	【赤】豚Bロース肉、沖縄豆腐【黄】米、なたね油、 片栗粉【緑】だけのこピーマン、人参、赤バブリカ きゅうり、かぼちや、玉ねぎ、ねぎ	【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	おかゆ 白身魚の煮物 キャベツと人参の煮物	おかゆ 白身魚の煮物 人参しりしり キャベツのスープ	軟飯 白身魚の煮物 人参しりしり キャベツの味噌汁	米粉deガトーショコラ バナナ
	【赤】赤魚【黄】米【緑】キャベツ、玉ねぎ	【赤】赤魚【黄】米【緑】キャベツ、人参、玉ねぎ	【赤】赤魚・シーチキン【黄】米【緑】人参、もやし、ニラ、 キャベツ、玉ねぎ、ねぎ	【赤】赤魚・シーチキン【黄】米、三温糖【緑】人参、も やし、ニラ、キャベツ、玉ねぎ、ねぎ	【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	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	おかゆ 白身魚の煮物 焼き芋 野菜入り豆乳スープ	豆乳みそちゃんぽん 焼き芋 白身魚の煮物	トマトリブット(ち)
	【赤】赤魚、豆乳【黄】米【緑】キャベツ、玉ねぎ	【赤】赤魚、豆乳【黄】米、焼き芋【緑】キャベツ、人 参、玉ねぎ	【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、チングンサイ	【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、チングンサイ	【赤】【黄】米【緑】ホールトマト、玉ねぎ、コーン、バ 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	おかゆ ひき肉と玉ねぎのあんかけ トマトスープ	おかゆ ひき肉とピーマンのあんかけ トマトスープ	軟飯 ひき肉とピーマンのあんかけ トマトスープ	チーズトースト(チーズパン粥)
	【赤】鶏ごし豆腐【黄】米【緑】玉ねぎ、トマト	【赤】鶏・ひき肉、鶏ごし豆腐【黄】米、片栗粉 【緑】玉ねぎトマト	【赤】豚・ひき肉、鶏・ひき肉、鶏ごし豆腐、鶏もも 肉【黄】米、片栗粉【緑】パプリカ、ピーマン、玉 ねぎトマト	【赤】豚・ひき肉、鶏・ひき肉、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	【赤】ピザ用チーズ【黄】食パン【緑】
9 25 月	つぶしがゆ 豆腐のペースト 大根と人参のペースト	おかゆ 白身魚の煮物 大根と人参の煮物 豆腐のスープ	おかゆ 手作りりりかけ 白身魚の煮物 おでん	軟飯 手作りりりかけ 白身魚の煮物 味噌おでん	鬼まんじゅう オレンジ
	【赤】焼き豆腐【黄】米【緑】大根、人参	【赤】赤魚、焼き豆腐【黄】米【緑】大根、人参	【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	【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	【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	おかゆ ささみと野菜の煮物 キャベツと玉ねぎの煮物	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	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	野菜と鮭のおじや
	【赤】赤魚【黄】米【緑】キャベツ、人参	【赤】ささ身【黄】米【緑】玉ねぎ、キャベツ	【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	【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	【赤】べにざけ【黄】米、押し麦、あわいりごま、白 【緑】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	おかゆ 白身魚の煮物 人参と小松菜の煮物 冬瓜のスープ	おかゆ 白身魚の煮物 手づかみ野菜 冬瓜汁	軟飯 白身魚の煮物 手づかみ野菜 冬瓜汁	ホットケーキ
	【赤】赤魚【黄】米【緑】人参、こまつな	【赤】赤魚【黄】米【緑】人参、こまつな、とうがん	【赤】赤魚【黄】米【緑】人参、プロッコリー、昆布、と うがん、こまつな、ねぎ	【赤】赤魚【黄】米、三温糖【緑】人参、プロッコ リー、昆布、とうがん、こまつな、ねぎ	【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	おかゆ 白身魚の煮物 マッシュポテト ゆし豆腐	おかゆ 白身魚の煮物 ポテトサラダ ゆし豆腐汁	軟飯 白身魚の煮物 ポテトサラダ ゆし豆腐汁	小松菜とささみのおじや
	【赤】ゆし豆腐【黄】米、じゃが芋【緑】	【赤】赤魚、ゆし豆腐【黄】米、じゃが芋【緑】人参	【赤】赤魚、かつお、かつお節、ゆし豆腐、もずく 【黄】米、じゃが芋、マヨドレ、すりごま、白【緑】人 参、きゅうり、アサ、ねぎ	【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、マヨドレ、すりごま、白 【緑】人参、きゅうり、アサ、ねぎ	【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	おかゆ 野菜の煮物 豆腐のスープ	おかゆ 麻婆豆腐 玉ねぎとわかめのスープ	軟飯 麻婆豆腐 玉ねぎとわかめのスープ	ふかし芋 オレンジ
	【赤】沖縄豆腐【黄】米【緑】玉ねぎ、人参	【赤】沖縄豆腐【黄】米【緑】玉ねぎ、人参、プロッ コリー	【赤】豚・ひき肉、沖縄豆腐【黄】米、片栗粉【緑】 玉ねぎ、乾しこいたけ、ニラ、人参、わかめ、ねぎ	【赤】豚・ひき肉、沖縄豆腐【黄】米、三温糖、片栗 粉【緑】玉ねぎ、乾しこいたけ、ニラ、人参、わかめ、 ねぎ	【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！

愛地県郷土料理

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地県の郷土料理を提供します♪

「味噌おでん」

愛地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。

