



2月 幼児食献立表



美童保育園
栄養士 照屋恵美

令和8年 ※午前おやつ(1~2歳児) 午後おやつ(1~5歳児)

日	曜日	果物 緑	昼食	おもな食材(食品)			日	曜日	果物 緑	昼食	おもな食材(食品)			
				赤(血や肉になるもの)	黄(熱や力になるもの)	緑(体調を整えるもの)					赤(血や肉になるもの)	黄(熱や力になるもの)	緑(体調を整えるもの)	
2	月	バナナ	ごはん	白身魚 チーズ	白米	プロッコリー	17	火	バナナ	玄米ご飯	<旧正月>	白米 玄米		
			魚のチーズ焼き	ひじき炒め	しらたき	納豆				納豆	豚肉 かまぼこ	てんぷら粉	トマト	
			ひじき 豚肉	油揚げ	冬瓜 ねぎ	魚の磯辺揚げ				イナムドッチ汁	強力粉 黒糖 重曹			
			冬瓜のみそ汁											
午後おやつ	ホットココア	牛乳	ココア				午後おやつ	アガラサー	牛乳	牛乳				
		バナナ クラッカー		クラッカー	バナナ				牛乳	牛乳				
3	火	オレンジ	ごはん	鶏ミンチ	小麦粉	人参 玉ねぎ コーン	18	水	バナナ	三枚肉そば	三枚肉 かまぼこ	沖縄そば	ねぎ	
			ミートローフ	マカロニサラダ	マカロニ マヨネーズ	胡瓜 人参 みかん缶				大根の和え物	ツナ缶	金時豆	黒糖 砂糖	大根 胡瓜
			ゆし豆腐	ゆし豆腐	ねぎ	金時豆の甘煮				いなり寿司	いなり皮	白米	人参 椎茸	
			節分鬼プリン	プリン 生クリーム	チョコ とんがりコーン									
午後おやつ							午後おやつ							
4	水	バナナ	ごはん	鶏肉	白米	トマト	19	木	お弁当会					
			チキンのカレーチーズ焼き	キューピリチー	ちきあぎ 昆布	しらたき			切干大根 いら	ほうれん草				
			かき玉汁											
			ソーメンチャンプルー	ツナ缶	ソーメン	玉ねぎ ねぎ								
午後おやつ	ヤクルト	ヤクルト					午後おやつ	ヨーグルトあえ	ヨーグルト	ビスケット	バナナ みかん缶			
5	木	りんご	肉うどん	豚肉 かまぼこ	うどん	長ネギ 玉ねぎ	20	金	みかん	ごはん		白米		
			春菊とほうれん草の白和え	ツナ缶 木綿豆腐	胡麻ドレ	ほうれん草 春菊 人参				サバのカラー揚げ	サバ	車麩	キャベツ 玉ねぎ 人参	
			ポテトフライ		フライドポテト					麩チャンプルー	卵	ポーク缶	ねぎ	
			油味噌おにぎり	ツナ缶	油 砂糖 白米					ゆし豆腐	ゆし豆腐	ケーキMIX パター 砂糖		
午後おやつ	人参スティック			人参	午後おやつ	ホットケーキ	卵	牛乳	シロップ					
6	金	オレンジ	玄米ご飯	白身魚	白米 玄米	プロッコリー	21	土	バナナ	からし菜チャーハン	ポーク	白米	玉ねぎ 人参 からし菜 コーン	
			魚の西京焼き	きんぴらごぼう	ごぼう 人参 小松菜	胡瓜の和え物				鶏肉	鶏肉	キャベツ ねぎ		
			すまし汁	アメリカンドック	ウイナー 卵	牛乳				ケーキMIX				
			午後おやつ	牛乳	牛乳									
7	土	バナナ	ジュシー	ツナ缶 ひじき	白米	人参 いら	24	火	オレンジ	豚そぼろ丼	豚ミンチ	白米 しらたき	玉ねぎ 人参 ねぎ	
			胡瓜の和え物	わかめ ちくわ	胡瓜	南瓜サラダ				卵	チーズ	マヨネーズ	南瓜 レーズン	
			豚汁	豚肉	大根 ごぼう 人参 ねぎ	みそ汁				絹豆腐			ほうれん草	
			はちや棒		はちや棒									
午後おやつ	バナナ 牛乳	牛乳		バナナ	午後おやつ	芋天ぷら	牛乳	さつま芋 てんぷら粉						
9	月	みかん	もちきびご飯	豚ミンチ 木綿豆腐	白米 もちきび	長ネギ 人参 ピーマン	25	水	りんご	もちきびご飯		白米 もちきび		
			カラフルマーボー豆腐	キドニービーンズ	レタス 胡瓜 コーン	鮭のオーロラソース焼き				鮭	マヨネーズ	トマト		
			ピーンズサラダ	ワカメスープ	ワカメ	えのきたけ				人参しりしり	ウイナー 卵	人参 玉ねぎ いんげん		
			チーズサブレ	卵	粉チーズ	ケーキMIX パター 砂糖				ソーメン汁	ソーメン	ねぎ		
午後おやつ	牛乳	牛乳			午後おやつ	オートミールクッキー	卵	小麦粉 オートミール	砂糖 BP パター					
10	火	オレンジ	麦ご飯	きびなご	白米 押し麦	トマト	26	木	バナナ	麦ご飯		白米 押し麦		
			きびなごの唐揚げ	豆腐チャンプルー	豚肉 厚揚げ	キャベツ 玉ねぎ 人参 いら				レバーの竜田揚げ	豚レバー			
			冬瓜のみそ汁		冬瓜 しめじ ねぎ	ゆし豆腐				ゆし豆腐			小松菜 人参 コーン	
			くずもち	きなこ	芋くず タピオカ 黒糖 砂糖									
午後おやつ	牛乳	牛乳			午後おやつ	パースディケーキ		ケーキ						
12	木	バナナ	チキンカレー	鶏肉 牛乳	白米 じゃが芋	玉ねぎ 人参 プロッコリー	27	金	みかん	オムライス	卵	鶏肉	白米	玉ねぎ 人参
			春雨サラダ	わかめ	春雨	胡瓜				キャベツサラダ	ハム	キャベツ 胡瓜		
			ワカメスープ		えのき ねぎ					オニオンスープ		玉ねぎ 人参 パセリ		
			フルーツケーキ	卵	牛乳	バター ケーキMIX 砂糖				ブルーベリー	りんご			
午後おやつ	牛乳	牛乳			午後おやつ	メープルジャムパン		食パン	メープルジャム					
13	金	みかん	チーズバーガー	豚ミンチ チーズ	パン パン粉	玉ねぎ	28	土	おゆうぎ会					
			レタスサラダ	ツナ缶	レタス トマト									
			クラムチャウダー	ベーコン	牛乳	じゃが芋			玉ねぎ パセリ 人参					
			バレンタインハートパイ		源氏パイ チョコ									
午後おやつ	牛乳	牛乳												
14	土	バナナ	ひき肉親子どんぶり	鶏ミンチ 卵	白米	人参 玉ねぎ かいわれ	29	日	みかん	ひき肉親子どんぶり	鶏ミンチ 卵	白米	人参 玉ねぎ かいわれ	
			胡瓜の和え物	ツナ缶	胡瓜 コーン									
			大根のみそ汁	アーサ	大根 ねぎ									
			タンナファクルー		タンナファクルー									
午後おやつ	レーズン 牛乳	牛乳		レーズン	午後おやつ									
16	月	オレンジ	ミートスパゲティ	合挽	スパゲティ	玉ねぎ 人参 セロリ コントマト	30	火	みかん	かみかみあえ	シラス	人参 胡瓜 キャベツ		
			卵スープ		ねぎ									
			青菜おにぎり		青菜									
			午後おやつ	小魚	小魚									



※ 食材の都合により献立を変更することがあります。
 ※ アレルギー食のメニューは除去または代替え食で対応いたします。
 ※ 11日(水)祝日 建国記念日でお休みです。
 ※ 23日(月)祝日 天皇誕生日でお休みです。

▲▲▲窒息・誤嚥事故防止に関する注意▲▲▲

豆やナッツ類など、硬くてかみ砕く必要のある食品は、5歳以下の子どもには食べさせないでください。小さく砕いた場合でも、気管に入り込んでしまうと肺炎や気管支炎になるリスクがあります。節分の豆まきも、ピーナツや乾燥大豆は避け、子どもがすぐに口に入れられないような個包装にされた物や口に入れても危険でない物で楽しんで下さい。



1月 離乳食 献立表



令和8年

美童保育園

日	曜日	初期(ごっくん期)5~6ヶ月 中期(もぐもぐ期)7~9ヶ月 後期(かみかみ期)10ヶ月~12ヶ月	ヨーグルト状(ペースト) 豆腐の固さ(マッシュ) バナナの固さ(柔らかく刻む)	果物	おやつ (3回食から)
2	月	初期	つぶし粥 魚と野菜のすり流し じゃが芋マッシュ 冬瓜スープ	バナナ果汁	バナナパンケーキ
		中期	全粥 魚と野菜のつぶし煮 じゃが芋のつぶし煮 冬瓜のすまし汁	バナナ	
		後期	軟飯 魚の野菜煮 じゃが芋の煮物 冬瓜のすまし汁		
3	火	初期	つぶし粥 野菜ペースト ポテトサラダマッシュ すましスープ	オレンジ果汁	さつま芋おやき
		中期	全粥 ささみのつぶし煮 ポテトサラダ ゆし豆腐	オレンジ	
		後期	軟飯 ササミの煮物 ポテトサラダ ゆし豆腐		
4	水	初期	つぶし粥 野菜ペースト 人参ペースト ほうれん草スープ	バナナ果汁	さつま芋おやき
		中期	全粥 ささみ煮物 人参つぶし煮 ほうれん草スープ	バナナ	
		後期	軟飯 ささみの煮物 人参いり煮 ほうれん草スープ		
5	木	初期	つぶし粥 魚のすり流し ほうれん草あえマッシュ すましスープ	りんご果汁	みそおにぎり
		中期	全粥 魚のつぶし煮 ほうれん草のつぶしあえ つぶしうどん汁	煮りんご	
		後期	軟飯 魚の煮物 ほうれん草の白和え うどん汁		
6	金	初期	つぶし粥 魚と野菜のすり流し 小松菜煮マッシュ 豆腐のすり流し汁	オレンジ果汁	ささみ粥 小松菜スープ
		中期	全粥 魚のつぶし野菜煮 小松菜のつぶし煮 豆腐のすまし汁	オレンジ	
		後期	軟飯 魚の野菜煮 小松菜の軟らか煮 豆腐のすまし汁		
7	土	初期	つぶし粥 魚と野菜のすり流し 南瓜ペースト 大根スープ	バナナ果汁	ツナおじや 野菜スープ
		中期	全粥 魚と野菜のつぶし煮 南瓜の煮物 大根のみそ汁	バナナ	
		後期	軟飯 魚の野菜煮 南瓜の煮物 大根のみそ汁		
9	月	初期	つぶし粥 豆腐のすり流し さつま芋ペースト オニオンスープ	みかん果汁	さつま芋粥 豆腐のすまし汁
		中期	全粥 豆腐のつぶし煮 さつま芋のつぶし煮 オニオンスープ	みかん	
		後期	軟飯 豆腐の煮物 さつま芋の煮物 オニオンスープ		
10	火	初期	つぶし粥 魚とトマトのすり流し 野菜ペースト 冬瓜スープ	オレンジ果汁	トマトパンケーキ
		中期	全粥 魚とトマトのつぶし煮 野菜チャンプルーつぶし煮 冬瓜のみそ汁	オレンジ	
		後期	軟飯 魚のトマト煮 野菜チャンプルー煮 冬瓜のみそ汁		
12	木	初期	つぶし粥 野菜ペースト ポテトサラダマッシュ オニオンスープ	バナナ果汁	ささみ粥 じゃが芋スープ
		中期	全粥 ささみと野菜のつぶし煮 ポテつぶしサラダ オニオンスープ	バナナ	
		後期	軟飯 ささみの野菜煮 ポテトサラダ オニオンスープ		
13	金	初期	つぶし粥 野菜ペースト ポテトサラダマッシュ ミルクスープ	みかん果汁	人参パンケーキ
		中期	全粥 ささみと野菜のつぶし煮 ポテつぶしサラダ ミルクスープ	みかん	
		後期	軟飯 ささみの野菜煮 ポテトサラダ ミルクスープ		
14	土	初期	つぶし粥 魚と野菜のすり流し 人参ペースト 大根スープ	バナナ果汁	ツナおじや 南瓜スープ
		中期	全粥 魚と野菜のつぶし煮 胡瓜のつぶしあえ 大根のみそ汁	バナナ	
		後期	軟飯 魚の野菜煮 胡瓜の和え物 大根のみそ汁		
16	月	初期	つぶし粥 野菜ペースト キャベツの和え物マッシュ オニオンスープ	オレンジ果汁	鶏おじや じゃが芋スープ
		中期	全粥 鶏肉と野菜のつぶし煮 キャベツのつぶし和え オニオンスープ	オレンジ	
		後期	軟飯 鶏肉の野菜煮 キャベツの和え物 オニオンスープ		
17	火	初期	つぶし粥 白身魚と野菜のすり流し 南瓜ペースト 大根スープ	バナナ果汁	トマトおじや 南瓜スープ
		中期	全粥 鶏肉と野菜のつぶし煮 南瓜の煮物 大根のみそ汁	バナナ	
		後期	軟飯 鶏肉の野菜煮 南瓜の煮物 大根のみそ汁		
18	水	初期	つぶし粥 豆腐のすり流し 大根の和え物マッシュ すましスープ	りんご果汁	ツナ粥 大根スープ
		中期	全粥 豆腐のつぶし煮 大根のつぶしあえ うどん汁	煮りんご	
		後期	軟飯 豆腐の煮物 大根の和え物 うどん汁		
19	木	初期	つぶし粥 白身魚と野菜のすり流し じゃが芋マッシュ すましスープ	バナナ果汁	バナナパンケーキ
		中期	全粥 白身魚と野菜のつぶし煮 じゃが芋の煮物 すまし汁	バナナ	
		後期	軟飯 白身魚の野菜煮 じゃが芋の煮物 すまし汁		
20	金	初期	つぶし粥 魚とトマトのすり流し キャベツ煮ペースト すましスープ	みかん果汁	トマトパンケーキ
		中期	全粥 魚とトマトのつぶし煮 キャベツのつぶし煮 ゆし豆腐	みかん	
		後期	軟飯 魚のトマト煮 キャベツの軟らか煮 ゆし豆腐		
21	土	初期	つぶし粥 豆腐と野菜のすり流し さつま芋ペースト キャベツスープ	バナナ果汁	ツナおじや オニオンスープ
		中期	全粥 豆腐と野菜のつぶし煮 さつま芋のつぶし煮 キャベツスープ	バナナ	
		後期	軟飯 豆腐と野菜の煮物 さつま芋の煮物 キャベツスープ		
24	火	初期	つぶし粥 魚と野菜のすり流し 南瓜サラダマッシュ 豆腐のすり流し汁	オレンジ果汁	さつま芋おやき
		中期	全粥 魚と野菜のつぶし煮 南瓜つぶしサラダ みそ汁	オレンジ	
		後期	軟飯 魚の野菜煮 南瓜サラダ みそ汁		
25	水	初期	つぶし粥 白身魚と野菜のすり流し 人参ペースト すましスープ	りんご果汁	りんごパンケーキ
		中期	全粥 白身魚と野菜のつぶし煮 人参つぶし煮 ソーメン汁	煮りんご	
		後期	軟飯 白身魚の野菜煮 人参いり煮 ソーメン汁		
26	木	初期	つぶし粥 豆腐と野菜のすり流し 小松菜の和え物マッシュ すましスープ	バナナ果汁	バナナパンケーキ
		中期	全粥 豆腐と野菜のつぶし煮 小松菜のつぶしあえ ゆし豆腐	バナナ	
		後期	軟飯 豆腐の野菜煮 小松菜あえ ソーメン汁 ゆし豆腐		
27	金	初期	つぶし粥 魚と野菜のすり流し キャベツサラダマッシュ オニオンスープ	みかん果汁	ふかし芋
		中期	全粥 魚と野菜のつぶし煮 キャベツつぶしサラダ オニオンスープ	みかん	
		後期	軟飯 魚の野菜煮 キャベツサラダ オニオンスープ		
28	土	初期	つぶし粥 魚と野菜のすり流し 南瓜ペースト じゃが芋スープ	バナナ果汁	鶏おじや オニオンスープ
		中期	全粥 鶏肉と野菜のつぶし煮 南瓜つぶしサラダ じゃが芋スープ	バナナ	
		後期	軟飯 鶏肉の野菜煮 南瓜サラダ じゃが芋スープ		

※ 食材の都合により献立を変更する事があります。
 ※ 離乳食は個々の発達・体調に合わせて調整しています
 ※ 11日(水)建国記念日でお休みです。
 ※ 23日(月)天皇誕生日でお休みです。

