



2月離乳食献立表(9～11か月頃)

2026年02月

精華町立保育所(後期(9か月～11か月ごろ))

日 曜	時間帯	献立	材 料 名			
			黄	赤	緑	
			熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	その他
02月	昼食	かゆ 肉じゃが きゃべつのあっさり煮	全がゆ(精白米) じゃが芋、三温糖 三温糖	牛肉	玉ねぎ、人参 きゃべつ、ほうれん草、人参	塩、しょう油 塩
	午後おやつ	いもがゆ ツナと野菜のスープ煮 バナナ	全がゆ(精白米)、さつま芋	ツナ水煮缶	きゃべつ、かぼちゃ、人参 バナナ	鰹だし、しょう油
03火	昼食	かゆ たいの煮つけ きゃべつの軟らか煮 みそ汁	全がゆ(精白米) 三温糖 三温糖 さつま芋	たい みそ	きゃべつ、人参 大根、人参、青ねぎ	しょう油 しょう油 鰹だし
	午後おやつ	きなこがゆ しらすと野菜のスープ煮	全がゆ(精白米)	きな粉 ちりめんじゃこ	大根、きゃべつ、人参	鰹だし、しょう油
04水	昼食	かゆ 豆腐ステーキ きゃべつのやわらか煮 みそ汁	全がゆ(精白米) 三温糖、小麦粉 ごま油	豆腐 みそ	きゃべつ、人参 大根、人参、青ねぎ	塩、しょう油 しょう油 煮干し
	午後おやつ	しらすかゆ 野菜のスープ煮	全がゆ(精白米)	ちりめんじゃこ	人参 大根、かぼちゃ、きゃべつ	鰹だし、塩、しょう油(淡)
05木	昼食	かゆ かれいとじゃが芋の煮物 みそ汁	全がゆ(精白米) じゃが芋、三温糖	かれい みそ、わかめ	人参 白菜、玉ねぎ、青ねぎ	しょう油 煮干し
	午後おやつ	かゆ みそ汁	全がゆ(精白米) じゃが芋	豆腐、みそ	人参、青ねぎ	鰹だし
06金	昼食	かゆ 大根と鶏肉の煮物 白菜のやわらか煮	全がゆ(精白米) 三温糖	鶏もも肉	大根、人参 白菜、小松菜、人参	鰹だし、しょう油 しょう油
	午後おやつ	煮込みうどん バナナヨーグルト	干しうどん	ツナ水煮缶 ヨーグルト(無糖)	白菜、人参、青ねぎ バナナ	鰹だし、塩、しょう油(淡)
09月	昼食	かゆ 鮭のムニエル 野菜の軟らか煮 のっぺい汁	全がゆ(精白米) なたね油、片栗粉 里芋、片栗粉	さけ	きゃべつ、人参 大根、人参、青ねぎ	塩 鰹だし、塩、しょう油(淡)
	午後おやつ	かゆ 豆腐の野菜あんかけ	全がゆ(精白米) 三温糖、片栗粉	豆腐	きゃべつ、人参、青ねぎ	鰹だし、しょう油
10火	昼食	ひじきがゆ ほうれん草の煮浸し 豚汁	全がゆ(精白米)、油	ひじき 豚肉、みそ	人参、グリンピース ほうれん草、人参 玉ねぎ、大根、青ねぎ	鰹だし、塩、しょう油 鰹だし、しょう油 鰹だし
	午後おやつ	さつま芋がゆ ツナと野菜スープ煮	全がゆ(精白米)、さつま芋	ツナ水煮缶	大根、人参	鰹だし、塩、しょう油
12木	昼食	かゆ 白身魚の味噌煮 じゃが芋と玉ねぎの含め煮 みそ汁	全がゆ(精白米) 三温糖 じゃが芋、三温糖	かれい、みそ みそ	玉ねぎ、人参 白菜、人参、玉ねぎ、小松菜	しょう油 鰹だし、しょう油 煮干し
	午後おやつ	かぼちゃがゆ 豆腐の野菜あんかけ	全がゆ(精白米) じゃが芋、三温糖、片栗粉	豆腐	かぼちゃ 玉ねぎ、人参	鰹だし、しょう油
13金	昼食	かゆ すき焼き煮 みそ汁	全がゆ(精白米) なたね油、三温糖	牛肉、焼き豆腐 みそ	白菜、玉ねぎ、青ねぎ 大根、青ねぎ、人参	しょう油 煮干し
	午後おやつ	かゆ しらすのスープ煮	全がゆ(精白米)	ちりめんじゃこ	白菜、大根、人参、青ねぎ	しょう油

* 都合により給食内容が変更になることがあります。

進め方 歯茎でつぶせる固さの物を1日3回与えて、食欲に応じて離乳食の量を増やしましょう。食べ方は舌で食べ物を歯茎の上に乗せられるようになるため、歯や歯茎で潰すことができるようになります。食べさせ方は丸み(くぼみ)のある離乳食用のスプーンで下唇にのせ、上唇が閉じるのを待って与えましょう。



2月離乳食献立表(9~11か月頃)

2026年02月

精華町立保育所(後期(9か月~11か月ごろ))

日 曜	時間帯	献立	材 料 名			
			黄	赤	緑	
			熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	その他
16 月	昼食	かゆ 豚肉と野菜のスープ じゃが芋の二色煮	全がゆ(精白米) なたね油、ごま油、片栗粉 じゃが芋、三温糖	豚肉	白菜、玉ねぎ、人参 人参	塩、しょう油 鰹だし、しょう油
	午後おやつ	煮込みスパゲティ バナナヨーグルト	スパゲティー	ツナ水煮缶 ヨーグルト(無糖)	玉ねぎ、人参 バナナ	塩、しょう油(淡)
17 火	昼食	かゆ 白身魚(たい)の煮つけ ブロッコリーの軟らか煮 みそ汁	全がゆ(精白米) 三温糖	白身魚 みそ、わかめ	 ブロッコリー、人参 白菜、人参、青ねぎ	しょう油 昆布 鰹だし
	午後おやつ	かゆ 野菜と豆腐のくず煮	全がゆ(精白米) 片栗粉	豆腐	白菜、人参、青ねぎ	鰹だし、塩、しょう油
18 水	昼食	かゆ 鯖の煮つけ さつま汁	全がゆ(精白米) 三温糖 さつま芋	さわら みそ	人参 玉ねぎ、大根、青ねぎ、人参	しょう油 鰹だし
	午後おやつ	きなこがゆ しらすのスープ煮	全がゆ(精白米)	きな粉 ちりめんじゃこ	かぼちゃ、大根、人参、青ねぎ	しょう油
19 木	昼食	かゆ 鶏と野菜の軟らか煮 野菜スープ	全がゆ(精白米) 三温糖、片栗粉	鶏むね肉	ブロッコリー、人参 玉ねぎ、もやし、人参、小松菜、きゃべつ	しょう油 鰹だし、塩、しょう油(淡)
	午後おやつ	煮込みスパゲティ バナナヨーグルト	スパゲティー	ちりめんじゃこ ヨーグルト(無糖)	きゃべつ、玉ねぎ、人参 バナナ	塩、しょう油(淡)
20 金	昼食	かゆ 牛肉のトマト煮 野菜の軟らか煮	全がゆ(精白米) じゃが芋 三温糖	牛肉	玉ねぎ、人参 きゃべつ、人参	こしょう、ケチャップ、塩 塩
	午後おやつ	ほうとう風煮込みうどん はるみオレンジ	ゆでうどん	ちりめんじゃこ、みそ	かぼちゃ、人参、玉ねぎ、青ねぎ オレンジ	鰹だし
24 火	昼食	かゆ マーボー大根 きゃべつとツナの煮物	全がゆ(精白米) なたね油、三温糖、片栗粉	豆腐、豚ひき肉、みそ ツナ水煮缶	大根、玉ねぎ、青ねぎ、人参 きゃべつ	しょう油 しょう油
	午後おやつ	かゆ しらすと野菜のスープ煮	全がゆ(精白米)	ちりめんじゃこ	きゃべつ、大根、人参、青ねぎ	鰹だし、しょう油
25 水	昼食	かゆ オムレツ 野菜のやわらか煮 みそ汁	全がゆ(精白米) なたね油	卵、鶏ひき肉 みそ	人参、玉ねぎ、グリンピース 小松菜、人参 大根、人参、青ねぎ	塩 塩 煮干し
	午後おやつ	さつま芋がゆ 豆腐の野菜あんかけ	全がゆ(精白米)、さつま芋 片栗粉	豆腐	小松菜、大根、人参	鰹だし、しょう油(淡)
26 木	昼食	かゆ 白身魚の塩焼き 大根の煮物 みそ汁	全がゆ(精白米) 三温糖	たい みそ、わかめ	 大根、人参 白菜、えのきたけ、玉ねぎ、人参	塩 鰹だし、しょう油 鰹だし
	午後おやつ	ツナがゆ 離乳食 みそ汁 バナナ	全がゆ(精白米)	ツナ水煮缶 みそ	人参 かぼちゃ、大根、玉ねぎ、人参 バナナ	鰹だし
27 金	昼食	ご飯 焼肉風煮 みそ汁	米 三温糖 じゃが芋	牛肉 豆腐、みそ	玉ねぎ、きゃべつ、人参 玉ねぎ、小松菜	しょう油 煮干し
	午後おやつ	あけぼのがゆ 豆腐の野菜あんかけ	全がゆ(精白米) 三温糖、片栗粉	豆腐	人参 きゃべつ、人参、玉ねぎ、青ねぎ	鰹だし、しょう油

＊ 都合により給食内容が変更になることがあります。

進め方 歯茎でつぶせる固さの物を1日3回与えて、食欲に応じて離乳食の量を増やしましょう。食べ方は舌で食べ物を歯茎の上に乗せられるようになるため、歯や歯茎で潰すことができるようになります。食べさせ方は丸み(くぼみ)のある離乳食用のスプーンで下唇にのせ、上唇が閉じるのを待って与えましょう。