



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 きやべつのあつさり煮	全がゆ(精白米) じゃが芋、三温糖 三温糖	牛肉	玉ねぎ、人参 きやべつ、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	きやべつ、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 きやべつの軟らか煮 みそ汁	全がゆ(精白米) 三温糖 三温糖 さつま芋	たい みそ	きやべつ、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 ちりめんじやこ	大根、きやべつ、人参	鰹だし、しょう油
04 水	昼食	かゆ 豆腐ステーキ きやべつのやわらか煮 みそ汁	全がゆ(精白米) 三温糖、小麦粉 ごま油	豆腐 みそ	きやべつ、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)	ちりめんじやこ	人参 大根、かぼちゃ、きやべつ	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 のっつい汁	全がゆ(精白米) なたね油、片栗粉 里芋、片栗粉	さけ	きやべつ、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	きやべつ、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)	ちりめんじやこ	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 鰯の煮つけ 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 ちりめんじやこ	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、きやべつ	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	ちりめんじやこ ヨーグルト(無糖)	きやべつ、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 きやべつ、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	ちりめんじやこ、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 きやべつとツナの煮物	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 きやべつ	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)	ちりめんじやこ	きやべつ、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、きやべつ、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 きやべつ、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。