



2月離乳食献立表(12~18か月頃)

2026年02月

精華町立保育所(完了期(12~18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	午前おやつ	せんべい	せんべい			
	昼食	ビーフカレー ツナサラダ バナナ	米、じゃが芋、なたね油 なたね油、三温糖	牛肉 ツナ	玉ねぎ、人参 ほうれん草、きゃべつ、人参、コーン(冷凍) バナナ	カレールウ (アレルゲンフリー)、塩、こしょう 米酢、塩
	午後おやつ	牛乳 大学芋	さつま芋、きび砂糖、なたね油、黒ごま	牛乳		しょう油
03火	午前おやつ	牛乳		牛乳		
	昼食	ご飯 いわしのかば焼き ごま和え みそ汁	米 片栗粉、なたね油、三温糖 すりごま、三温糖 さつま芋	いわし 油揚げ、みそ	土生姜 きゃべつ、人参 大根、人参、青ねぎ	しょう油、酒、みりん しょう油 鰹だし
	午後おやつ	牛乳 きなこマカロニ	マカロニ、きび砂糖	牛乳 きな粉		塩
04水	午前おやつ	豆乳		調整豆乳		
	昼食	ご飯 焼肉風 みそ汁	米 なたね油、三温糖 じゃが芋	牛肉 豆腐、みそ	きゃべつ、玉ねぎ、人参、にら、にんにく 玉ねぎ、小松菜	しょう油、酒 煮干し
	午後おやつ	バナナ ソフトせんべい	ソフトせんべい		バナナ	
05木	午前おやつ	牛乳		牛乳		
	昼食	ご飯 さばの塩焼き 二色煮 みそ汁	米 じゃが芋、三温糖	さば 豆腐、みそ、わかめ	人参 白菜、玉ねぎ、青ねぎ	しょう油、鰹だし 煮干し
	午後おやつ	いよかん せんべい	塩せんべい		いよかん	
06金	午前おやつ	牛乳		牛乳		
	昼食	ご飯 関東煮 土佐和え	米 突きこんにゃく、三温糖	鶏もも肉、絹厚揚げ、ごぼう天	大根、人参 白菜、小松菜、人参	しょう油、鰹だし、昆布 しょう油、かつお節
	午後おやつ	ソース飯	米、なたね油	平天	きゃべつ	お好みソース、こしょう、塩、ウスターソース
09月	午前おやつ	せんべい	せんべい			
	昼食	ご飯 鮭のパン粉焼き ゆで野菜 のっぺい汁	米 なたね油、パン粉 マヨドレ 里芋、突きこんにゃく、片栗粉	さけ 油揚げ	にんにく きゃべつ、人参 大根、人参、青ねぎ	酒、塩、カレー粉、こしょう 鰹だし、しょう油(淡)、塩
	午後おやつ	牛乳 ぼたもち	じゃが芋、米、きび砂糖、すりごま	牛乳 みそ		塩
10火	午前おやつ	牛乳		牛乳		
	昼食	ひじき御飯 ほうれん草のしらす和え 豚汁	米、なたね油、三温糖 突きこんにゃく	平天、ひじき ちりめんじゃこ 豚肉、みそ	人参、グリンピース ほうれん草、人参 大根、玉ねぎ、もやし、青ねぎ	しょう油、鰹だし、塩 しょう油 鰹だし
	午後おやつ	牛乳 焼き芋	さつま芋	牛乳		
12木	午前おやつ	牛乳		牛乳		
	昼食	ご飯 鯖の味噌煮 じゃが芋と玉ねぎの含め煮 みそ汁	米 三温糖 じゃが芋、三温糖	さば、みそ 絹厚揚げ、みそ	土生姜 玉ねぎ、人参 白菜、玉ねぎ、人参、小松菜	しょう油 しょう油、鰹だし 煮干し
	午後おやつ	牛乳 帽子パン	無塩バター、きび砂糖、小麦粉、ロールパン	牛乳 卵		
13金	午前おやつ	牛乳		牛乳		
	昼食	すき焼き丼 金時煮豆 みそ汁	米、糸こんにゃく、三温糖、なたね油 三温糖 里芋	牛肉、焼き豆腐 金時豆 みそ、油揚げ	白菜、玉ねぎ、青ねぎ 大根、人参、青ねぎ	しょう油 塩 煮干し
	午後おやつ	牛乳 ココアケーキ	きび砂糖、ホットケーキミックス	牛乳 牛乳		ココア



* 都合により 給食内容が変更になることがあります。
今月の給食目標・・・風邪をひきやすい季節なので温かい食事をしましょう

ご飯は「軟飯」を、牛乳は「ミルク又は牛乳」、豆乳は「ミルク又は豆乳」を提供します。



2月離乳食献立表(12～18か月頃)

2026年02月

精華町立保育所(完了期(12～18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	午前おやつ	せんべい	せんべい			
	昼食	ご飯 八宝汁 じゃが芋の二色煮 バナナ	米 片栗粉、なたね油、ごま油 じゃが芋、三温糖	豚肉、平天	白菜、玉ねぎ、もやし、人参、干しいたけ、土生姜 人参 バナナ	しょう油、塩 しょう油、鰹だし
	午後おやつ	牛乳 小倉ケーキ	ホットケーキミックス	牛乳 調整豆乳、ゆであずき缶		
17火	午前おやつ	牛乳		牛乳		
	昼食	ご飯 ささみのパン粉焼き ゆで野菜(ブロッコリー) みそ汁	米 なたね油、パン粉 マヨドレ	ささみ 豆腐、みそ、わかめ	パセリ ブロッコリー、人参 白菜、人参、青ねぎ	酒、塩、カレー粉、こしょう 塩 鰹だし
	午後おやつ	コーンご飯のおにぎり	米、もち米		コーン(冷凍)	しょう油、昆布、塩
18水	午前おやつ	豆乳		調整豆乳		
	昼食	ご飯 鰯の照り焼き うの花炒り煮 さつま汁	米 三温糖 突きこんにやく、なたね油、三温糖 さつま芋	さわら おから 油揚げ、みそ	青ねぎ、人参、干しいたけ 玉ねぎ、大根、人参、青ねぎ	しょう油、みりん しょう油、鰹だし 鰹だし
	午後おやつ	牛乳 シュガーサンド	グラニュー糖、バター、食パン10枚切り	牛乳		
19木	午前おやつ	牛乳		牛乳		
	昼食	ご飯 鶏の唐揚げ 野菜のマリネ 野菜スープ みかんゼリー	米 片栗粉、なたね油 なたね油、三温糖 国産温州みかんゼリー(鉄、Ca)	鶏もも肉、鶏むね肉	土生姜 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、酒、塩、こしょう 米酢、塩 塩、鰹だし、しょう油(淡)
	午後おやつ	牛乳 米粉の苺スティックケーキ	いちごのスティックケーキ	牛乳		
20金	午前おやつ	牛乳		牛乳		
	昼食	ハヤシライス 五色サラダ はるみオレンジ	米、じゃが芋、なたね油 なたね油、三温糖	牛肉 ツナ	玉ねぎ、人参 きゃべつ、水菜、人参、コーン(冷凍) オレンジ	ハヤシライスのルウ、塩、こしょう 米酢、塩
	午後おやつ	こぎつねうどん	ゆでうどん、片栗粉、砂糖	油揚げ、わかめ	人参、青ねぎ	しょう油(淡)、鰹だし、みりん、しょう油、塩、昆布
24火	午前おやつ	牛乳		牛乳		
	昼食	ご飯 マーボー大根 水菜のツナサラダ	米 片栗粉、なたね油、三温糖 マヨドレ	豆腐、豚ひき肉、みそ ツナ	大根、玉ねぎ、青ねぎ、人参、干しいたけ、土生姜 水菜、きゃべつ、レモン果汁	しょう油 しょう油
	午後おやつ	牛乳 ごまクッキー	ホットケーキミックス、無塩バター、きび砂糖、炒りごま、小麦粉	牛乳 牛乳		
25水	午前おやつ	豆乳		調整豆乳		
	昼食	ご飯 オムレツ 添え野菜 みそ汁	米 なたね油 マヨドレ	卵、鶏ひき肉 豆腐、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	ケチャップ、こしょう、塩 塩 煮干し
	午後おやつ	さつま芋ご飯のおにぎり	米、さつま芋、黒ごま			塩
26木	午前おやつ	牛乳		牛乳		
	昼食	ご飯 赤魚の塩こうじ焼き 大根なます みそ汁	米 三温糖	赤魚 みそ、わかめ	大根、人参 白菜、えのきたけ、玉ねぎ、人参	塩こうじ 米酢、塩 鰹だし
	午後おやつ	牛乳 食パン	食パン10枚切り	牛乳		
27金	午前おやつ	牛乳		牛乳		
	昼食	ご飯 とんかつ きゃべつのナムル みそ汁	米 パン粉、なたね油、小麦粉 すりごま、ごま油	豚肉 みそ、油揚げ	きゃべつ、人参 大根、人参、青ねぎ	塩、こしょう しょう油、鶏がらスープ 煮干し
	午後おやつ	牛乳 ベイクドポテト	フレンチフライポテト(冷凍)、なたね油	牛乳		塩



* 都合により 給食内容が変更になることがあります。
今月の給食目標・・・風邪をひきやすい季節なので温かい食事をしましょう

ご飯は「軟飯」を、牛乳は「ミルク又は牛乳」、豆乳は「ミルク又は豆乳」を提供します。