



2月献立表



2023年02月

宜野湾市 子育て支援課

日付	献立名	おやつ	材料名 <small>(○はおやつ材料)</small>		
			血や肉や骨になるもの	熱と力になるもの	体の調子を整えるもの
1 水	ごはん 鮭のみそ焼き 春雨チャンプルー じゃが芋みそ汁	無調整豆乳 パンブキンスープ クラッカー	無調整豆乳、さけ、○卵、みそ、豚肉	米、じゃがいも、はるさめ、黒糖、油、○白ごま、白ごま、ごま油	キャベツ、にんじん、たまねぎ、こまつな、えのきたけ、ピーマン、○かぼちゃ、○たまねぎ
2 木	ごはん チキン豆乳シチュー ブロッコリー炒め りんご	無調整豆乳 焼きそば	無調整豆乳、調製豆乳、鶏もも肉、○豚肉	○ゆで中華めん、米、じゃがいも、油、小麦粉、○油	たまねぎ、りんご、にんじん、ブロッコリー、○キャベツ、しめじ、こまつな、コーン缶、○赤ピーマン、○にら
3 金	ごはん 厚揚げそぼろ煮 おかか和え 鶏肉スープ	豆菓子(節分) 無調整豆乳 寿司おにぎり	無調整豆乳、厚揚げ、鶏もも肉、豚ひき肉、大豆水煮、○油揚げ、みそ	○米、米、○きび糖、油、○白ごま、黒糖	だいこん、たまねぎ、こまつな、キャベツ、にんじん、○にんじん、たけのこ(ゆで)、ピーマン、長ねぎ、○ひじき、しょうが、○刻みのり
4 土	マーボー豆腐どんぶり ワカメスープ パナナ	無調整豆乳 大学芋	無調整豆乳、沖縄豆腐、豚ひき肉、みそ、卵	米、油、○さつまいも、○黒糖、○揚げ油	オレンジ、長ねぎ、にんじん、干しいたけ、にんにく、カットわかめ、えのきたけ
6 月	お弁当会				
7 火	ごはん タンドリーチキン おかか和え さつまいもみそ汁	無調整豆乳 ブルーベリースコーン	無調整豆乳、鶏もも肉、豚肉、プレーンヨーグルト、○プレーンヨーグルト、みそ、○卵	米、さつまいも、○小麦粉、○無塩バター、○きび糖	にんじん、もやし、こまつな、ごぼう、○ブルーベリー、長ねぎ、にんにく
8 水	ごはん 豚と野菜しょうが焼き ポテトフライ 豆腐みそ汁	無調整豆乳 鶏五目おにぎり	無調整豆乳、豚肉、沖縄豆腐、○鶏もも肉、みそ	じゃがいも、○米、米、揚げ油、油、きび糖、片栗粉	たまねぎ、こまつな、にんじん、○にんじん、しめじ、○ごぼう、赤ピーマン、黄ピーマン、切り干しいたけ、○ねぎ、しょうが、○ひじき、カットわかめ
9 木	麦ごはん 昆布納豆 切干大根と豚肉の炒め物 鶏のみそ汁	無調整豆乳 田芋蒸しケーキ タンカン	無調整豆乳、挽きわり納豆、鶏もも肉、豚肉、○調製豆乳、みそ、○こしあん(生)	米、○米粉、○田芋、○さつまいも、○油、○きび糖、押麦、ごま油、きび糖	○タンカン、にんじん、だいこん、もやし、ピーマン、コーン缶、島にんじん、ねぎ、切り干しいたけ、黒きくらげ、塩こんぶ
10 金	カレーライス ウィンナー ブロッコリーサラダ	無調整豆乳 ツナコーンパン	無調整豆乳、ウィンナー、○ツナ油漬缶	米、○食パン、じゃがいも、和風ドレッシング、○マヨネーズ	たまねぎ、にんじん、ブロッコリー、しめじ、○コーン缶、○赤ピーマン、○黄ピーマン、○ピーマン
11 土	建国記念の日				
13 月	ビビンバ 豆腐スープ タンカン	無調整豆乳 パンブキンスープ クラッカー	無調整豆乳、豚肉、○調製豆乳、沖縄豆腐、みそ	米、○じゃがいも、○生クリーム、ごま油、白ごま、きび糖	タンカン、こまつな、にんじん、○たまねぎ、○かぼちゃ、もやし、コーン缶、キャベツ、○クリームコーン缶、ねぎ、にんにく、しょうが
14 火	あわごはん 魚のパン粉焼き もずくチャンプルー 青菜すまし汁	無調整豆乳 ブラウニー いちご	無調整豆乳、白身魚(キング)、○卵、豚肉	米、○きび糖、○米粉、○無塩バター、マヨネーズ、○コーンフレーク、あわ、パン粉、油、○粉糖	○いちご、キャベツ、だいこん、こまつな、もやし、にんじん、クリームコーン缶、えのきたけ、もずく、にら
15 水	たきこみごはん ちくわイソベ揚げ ツナ和え 豆腐みそ汁	無調整豆乳 ミートサンド	無調整豆乳、○鶏ひき肉、沖縄豆腐、ちくわ、豚肉、みそ、ツナ油漬缶	米、○ロールパン、小麦粉、揚げ油、○きび糖	もやし、にんじん、こまつな、○にんじん、しめじ、○たまねぎ、たけのこ(ゆで)、赤ピーマン、ねぎ、干しいたけ、カットわかめ、あおのり
16 木	ごはん 魚のコーン揚げ キャベツひじき炒め 豚肉スープ	無調整豆乳 オートミールクッキー りんご	無調整豆乳、白身魚(キング)、豚肉、○卵、○牛乳	米、○小麦粉、○無塩バター、○黒砂糖、○オートミール、小麦粉、揚げ油、油、○黒ごま	○りんご、キャベツ、にんじん、しめじ、こまつな、コーン缶、クリームコーン缶、ピーマン、ひじき
17 金	ウッチャンライス ハンバーグ ゆでブロッコリー マカロニサラダ ワカメスープ	無調整豆乳 抹茶ケーキ	無調整豆乳、豚ひき肉、○卵、沖縄豆腐、卵、○調製豆乳、ツナ油漬缶	米、○米粉、○きび糖、○くりの甘露煮、○無塩バター、○生クリーム、マヨネーズ、マカロニ、パン粉、きび糖、油、○きび糖	ブロッコリー、たまねぎ、えのきたけ、にんじん、きゅうり、ねぎ、カットわかめ
18 土	そぼろどんぶり キャベツのみそ汁 りんご	無調整豆乳 ヒラヤーチー	無調整豆乳、豚ひき肉、ツナ油漬缶、沖縄豆腐	米、油、○さつまいも、○黒糖、○揚げ油、○小麦粉	りんご、こまつな、にんじん、コーン缶、しょうが、キャベツ、○にら、○にんじん
20 月	麦ごはん 豆腐の中華煮 納豆みそ 大根スープ	無調整豆乳 さつまいもポテトフライ パナナ	無調整豆乳、厚揚げ、挽きわり納豆、豚肉、みそ、ツナ油漬缶	○さつまいも、米、○揚げ油、押麦、きび糖、油、片栗粉、○きび糖	○パナナ、だいこん、にんじん、こまつな、キャベツ、しめじ、たけのこ(ゆで)、ねぎ、干しいたけ、しょうが
21 火	ごはん マーボー豆腐 春雨サラダ 青菜スープ	無調整豆乳 じゃこトースト	無調整豆乳、沖縄豆腐、豚ひき肉、○ピザ用チーズ、○しらす干し、油揚げ、みそ	米、○食パン、じゃがいも、○マヨネーズ、はるさめ、きび糖、ごま油、油、きび糖、片栗粉	こまつな、長ねぎ、にんじん、○たまねぎ、たけのこ(ゆで)、きゅうり、黒きくらげ、干しいたけ、にんにく
22 水	インディアンスパゲティ ブロッコリーサラダ ポテトスープ	無調整豆乳 人参昆布おにぎり	無調整豆乳、調製豆乳、豚肉、ツナ油漬缶	○米、スパゲティー、じゃがいも、無塩バター、小麦粉、油	たまねぎ、にんじん、ブロッコリー、こまつな、ピーマン、○にんじん、○塩こんぶ、にんにく
23 木	天皇誕生日				
24 金	野菜みそラーメン 鶏肉の照り焼き タンカン	無調整豆乳 わかめおにぎり	無調整豆乳、鶏もも肉、豚肉、みそ	ゆで中華めん、○米、きび糖、○白ごま	タンカン、キャベツ、もやし、にんじん、コーン缶、赤ピーマン、にら、○わかめふりかけ、しょうが
25 土	ピラフ 魚の味噌焼き ブロッコリーサラダ 豆腐スープ	無調整豆乳 ミネラルふりかけおにぎり	無調整豆乳、沖縄豆腐、豚肉(肩ロース)、白身魚(キング)	米	たまねぎ、にんじん、ピーマン、カットわかめ、ブロッコリー、にんじん、コーン缶、○ミネラルふりかけ
27 月	ごはん 鶏と厚揚げケチャップ煮 切干大根の和え物 キャベツすまし汁	無調整豆乳 ココアちんすこう オレンジ	無調整豆乳、鶏もも肉、厚揚げ	米、○小麦粉、○黒糖、○ラード、油、きび糖	○オレンジ、にんじん、キャベツ、たまねぎ、こまつな、えのきたけ、生しいたけ、切り干しいたけ
28 火	ごはん 肉じゃが おかか和え 豆腐みそ汁	無調整豆乳 みそボーボー パナナ	無調整豆乳、豚肉、○調製豆乳、沖縄豆腐、みそ、○ツナ油漬缶、○みそ	米、じゃがいも、○小麦粉、○きび糖、○油	○パナナ、たまねぎ、キャベツ、にんじん、ブロッコリー、えのきたけ、○しょうが、カットわかめ

☆保育所の行事、材料等の都合により献立を変更することがあります



2月離乳食こんだて表①



2023年2月

宜野湾市 子育て支援課

日付	曜日	5、6か月頃	7、8か月頃	9か月～11か月頃	12か月～18か月頃	材料と体内での主なはたらき		
						血や肉となる食物	力や熱となる食物	体の調子をよくする食物
1	水	10倍がゆ(つぶし) だしスープ 豆腐ペースト 人参タマネギ 青菜ホトトギスペースト	7倍がゆ 豆腐煮付け 野菜柔らか煮 スープ	5倍がゆ→軟飯 豚肉とうふ煮 野菜柔らか煮 スープ	軟飯→ごはん 豚肉とうふ煮 野菜柔らか煮 スープ	ミルク、豆腐、豚肉	米、じゃがいも	キャベツ、にんじん、たまねぎ、こまつな、えのきたけ、ピーマン
			ミルク 野菜がゆ	ミルク 野菜がゆ	ミルク 野菜がゆ→おにぎり			
2	木	10倍がゆ(つぶし) だしスープ 白身魚ペースト 人参タマネギ 青菜キャベツホトトギスペースト	7倍がゆ 魚煮付け 野菜柔らか煮 スープ	5倍がゆ→軟飯 魚煮付け 野菜柔らか煮 スープ	軟飯→ごはん 魚煮付け 野菜柔らか煮 スープ	ミルク、白身魚	米、じゃがいも	たまねぎ、にんじん、ブロッコリー、キャベツ、しめじ、こまつな、コーン缶、赤ピーマン
			ミルク 野菜がゆ	ミルク 野菜がゆ	ミルク 野菜がゆ→おにぎり			
3	金	10倍がゆ(つぶし) だしスープ 豆腐ペースト 人参タマネギ 青菜キャベツペースト	7倍がゆ 豆腐煮付け 野菜柔らか煮 スープ	5倍がゆ→軟飯 豆腐そぼろ煮 野菜柔らか煮 スープ	軟飯→ごはん 豆腐そぼろ煮 野菜柔らか煮 スープ	ミルク、豆腐、豚ひき肉	米	だいこん、たまねぎ、こまつな、キャベツ、にんじん、ピーマン、長ねぎ、ひじき
			ミルク 野菜がゆ	ミルク 野菜がゆ	ミルク 野菜がゆ→おにぎり			
4	土	10倍がゆ(つぶし) だしスープ 白身魚ペースト 人参タマネギ 青菜大根ペースト	7倍がゆ 魚煮付け 野菜柔らか煮 スープ	5倍がゆ→軟飯 魚煮付け 野菜柔らか煮 スープ	軟飯→ごはん 魚煮付け 野菜柔らか煮 スープ	ミルク、白身魚	米、さつまいも	にんじん、だいこん、もやし、ピーマン、コーン缶、島にんじん、ねぎ、切り干しだいこん、たまねぎ、こまつな
			ミルク 芋がゆ	ミルク 芋がゆ	ミルク 芋がゆ→おにぎり			
6	月	お弁当会						
7	火	10倍がゆ(つぶし) だしスープ 豆腐ペースト 人参タマネギ 青菜リウイモペースト	7倍がゆ 豆腐煮付け 野菜柔らか煮 スープ	5倍がゆ→軟飯 豚肉とうふ煮 野菜柔らか煮 スープ	軟飯→ごはん 豚肉とうふ煮 野菜柔らか煮 スープ	ミルク、豚肉、豆腐	米、さつまいも	にんじん、もやし、こまつな、ごぼう、長ねぎ、たまねぎ
			ミルク 野菜がゆ	ミルク 野菜がゆ	ミルク 野菜がゆ→おにぎり			
8	水	10倍がゆ(つぶし) だしスープ 白身魚ペースト 人参タマネギ 青菜ホトトギスペースト	7倍がゆ 魚煮付け 野菜柔らか煮 スープ	5倍がゆ→軟飯 魚煮付け 野菜柔らか煮 スープ	軟飯→ごはん 魚煮付け 野菜柔らか煮 スープ	ミルク、白身魚	じゃがいも、米	たまねぎ、こまつな、にんじん、しめじ、ごぼう、赤ピーマン、黄ピーマン、切り干しだいこん、ねぎ、ひじき、カットわかめ
			ミルク 野菜がゆ	ミルク 野菜がゆ	ミルク 野菜がゆ→おにぎり			
9	木	10倍がゆ(つぶし) だしスープ 豆腐ペースト 人参タマネギ 青菜ホトトギスペースト	7倍がゆ 豆腐煮付け 野菜柔らか煮 スープ	5倍がゆ→軟飯 豚肉とうふ煮 野菜柔らか煮 スープ	軟飯→ごはん 豚肉とうふ煮 野菜柔らか煮 スープ	ミルク、豚肉、豆腐	米、食パン、じゃがいも	たまねぎ、にんじん、ブロッコリー、しめじ、コーン缶、赤ピーマン、黄ピーマン、こまつな、ピーマン
			ミルク 野菜がゆ	ミルク 野菜がゆ	ミルク 野菜ペーストサント			
10	金	10倍がゆ(つぶし) だしスープ 白身魚ペースト 人参キャベツ 青菜ペースト	7倍がゆ 魚煮付け 野菜柔らか煮 スープ	5倍がゆ→軟飯 魚煮付け 野菜柔らか煮 スープ	軟飯→ごはん 魚煮付け 野菜柔らか煮 スープ	ミルク、白身魚	米、さつまいも	りんご、キャベツ、にんじん、しめじ、こまつな、コーン缶、ピーマン、ひじき
			ミルク さつまいりんご煮	ミルク さつまいりんご煮	ミルク さつまいりんご煮			
11	土	建国記念の日						
13	月	10倍がゆ(つぶし) だしスープ 豆腐ペースト 人参タマネギ 青菜キャベツホトトギスペースト	7倍がゆ 豆腐煮付け 野菜柔らか煮 スープ	5倍がゆ→軟飯 豚肉とうふ煮 野菜柔らか煮 スープ	軟飯→ごはん 豚肉とうふ煮 野菜柔らか煮 スープ	ミルク、豚肉、豆腐	米、じゃがいも	こまつな、にんじん、たまねぎ、かぼちゃ、もやし、コーン缶、キャベツ、ねぎ
			ミルク 野菜がゆ	ミルク 野菜がゆ	ミルク 野菜がゆ→おにぎり			
14	火	10倍がゆ(つぶし) だしスープ 白身魚ペースト 人参キャベツ 青菜大根ペースト	7倍がゆ 魚煮付け 野菜柔らか煮 スープ	5倍がゆ→軟飯 魚煮付け 野菜柔らか煮 スープ	軟飯→ごはん 魚煮付け 野菜柔らか煮 スープ	ミルク、白身魚	米、さつまいも	キャベツ、だいこん、こまつな、もやし、にんじん、えのきたけ、もずく
			ミルク さつまい煮	ミルク さつまい煮	ミルク さつまい煮			

★離乳食の段階は目安であり、子どもの成長や発達に合わせてすすめていきます
 ☆保育所の行事、材料等の都合により献立を変更することがあります

※15日以降は裏面



2月離乳食こんだて表②



2023年2月

長野県 長野市 子育て支援課

日付	曜日	5、6か月頃	7、8か月頃	9か月～11か月頃	12か月～18か月頃	材料と体内での主なはたらき		
						血や肉となる食物	力や熱となる食物	体の調子をよくする食物
15	水	10倍がゆ(つぶし) だしスープ 豆腐ペースト 人参タマネギ 青菜ホトトギスペースト	7倍がゆ 豆腐煮付け 野菜柔らか煮 スープ ミルク 野菜がゆ	5倍がゆ→軟飯 豚肉とうふ煮 野菜柔らか煮 スープ ミルク 野菜がゆ	軟飯→ごはん 豚肉とうふ煮 野菜柔らか煮 スープ ミルク 野菜ペーストサント	ミルク、豆腐、豚肉	米、パン、じゃがいも	もやし、にんじん、こまつな、しめじ、たまねぎ、赤ピーマン、ねぎ、干しいたけ、カットわかめ
16	木	10倍がゆ(つぶし) だしスープ 豆腐ペースト 人参タマネギ 青菜ホトトギスペースト	7倍がゆ 豆腐煮付け 野菜柔らか煮 スープ ミルク 野菜がゆ	5倍がゆ→軟飯 豆腐煮付け 野菜柔らか煮 スープ ミルク 野菜がゆ	軟飯→ごはん 豆腐煮付け 野菜柔らか煮 スープ ミルク 野菜がゆ→おにぎり	ミルク、豆腐	米、じゃがいも	にんじん、たまねぎ、こまつな
17	金	10倍がゆ(つぶし) だしスープ 白身魚ペースト 人参タマネギ 青菜ペースト	7倍がゆ 魚煮付け 野菜柔らか煮 スープ ミルク さつまいも煮	5倍がゆ→軟飯 魚煮付け 野菜柔らか煮 スープ ミルク さつまいも煮	軟飯→ごはん 魚煮付け 野菜柔らか煮 スープ ミルク ホットケーキ	ミルク、白身魚	米、ホットケーキ粉、さつまいも	ブロッコリー、たまねぎ、えのきたけ、にんじん、きゅうり、ねぎ、カットわかめ、こまつな
18	土	10倍がゆ(つぶし) だしスープ 豆腐ペースト 人参タマネギ 青菜ホトトギスペースト	7倍がゆ 豆腐煮付け 野菜柔らか煮 スープ ミルク 野菜がゆ	5倍がゆ→軟飯 豚肉とうふ煮 野菜柔らか煮 スープ ミルク 野菜がゆ	軟飯→ごはん 豚肉とうふ煮 野菜柔らか煮 スープ ミルク 野菜ペーストサント	ミルク、豚肉、豆腐	米、食パン、じゃがいも	たまねぎ、にんじん、ブロッコリー、しめじ、コーン缶、赤ピーマン、黄ピーマン、こまつな、ピーマン
20	月	10倍がゆ(つぶし) だしスープ 白身魚ペースト 人参キャベツ 青菜タマネギペースト	7倍がゆ 魚煮付け 野菜柔らか煮 スープ ミルク さつまいも煮	5倍がゆ→軟飯 魚煮付け 野菜柔らか煮 スープ ミルク さつまいも煮	軟飯→ごはん 魚煮付け 野菜柔らか煮 スープ ミルク さつまいも煮	ミルク、白身魚	さつまいも、米	だいこん、にんじん、こまつな、キャベツ、しめじ、ねぎ、干しいたけ
21	火	10倍がゆ(つぶし) だしスープ 豆腐ペースト 人参タマネギ 青菜ホトトギスペースト	7倍がゆ 豆腐煮付け 野菜柔らか煮 スープ ミルク 野菜がゆ	5倍がゆ→軟飯 豆腐そぼろ煮 野菜柔らか煮 スープ ミルク 野菜がゆ	軟飯→ごはん 豆腐そぼろ煮 野菜柔らか煮 スープ ミルク 野菜ペーストサント	ミルク、豆腐、豚ひき肉	米、食パン、じゃがいも	こまつな、長ねぎ、にんじん、たまねぎ、きゅうり、干しいたけ
22	水	10倍がゆ(つぶし) だしスープ 白身魚ペースト 人参タマネギ 青菜ホトトギスペースト	7倍がゆ 魚煮付け 野菜柔らか煮 スープ ミルク 野菜がゆ	5倍がゆ→軟飯 魚煮付け 野菜柔らか煮 スープ ミルク 野菜がゆ	煮込みスパゲティ 魚煮付け 野菜柔らか煮 スープ ミルク 野菜がゆ→おにぎり	ミルク、白身魚	米、スパゲティ、じゃがいも	たまねぎ、にんじん、ブロッコリー、こまつな、ピーマン
23	木	 天皇誕生日 						
24	金	10倍がゆ(つぶし) だしスープ 豆腐ペースト 人参タマネギ 青菜キャベツペースト	7倍がゆ 豆腐煮付け 野菜柔らか煮 スープ ミルク 野菜がゆ	5倍がゆ→軟飯 豆腐煮付け 野菜柔らか煮 スープ ミルク 野菜がゆ	煮込みラーメン 豆腐煮付け 野菜柔らか煮 スープ ミルク 野菜がゆ→おにぎり	ミルク、豆腐	ゆで中華めん、米	キャベツ、もやし、にんじん、コーン缶、赤ピーマン、たまねぎ、こまつな
25	土	10倍がゆ(つぶし) だしスープ 豆腐ペースト 人参タマネギ 青菜リゾットペースト	7倍がゆ 豆腐煮付け 野菜柔らか煮 スープ ミルク 野菜がゆ	5倍がゆ→軟飯 豚肉とうふ煮 野菜柔らか煮 スープ ミルク 野菜がゆ	軟飯→ごはん 豚肉とうふ煮 野菜柔らか煮 スープ ミルク 野菜がゆ→おにぎり	ミルク、豚肉、豆腐	米、さつまいも	にんじん、もやし、こまつな、ごぼう、長ねぎ、たまねぎ
27	月	10倍がゆ(つぶし) だしスープ 白身魚ペースト 人参キャベツ 青菜タマネギペースト	7倍がゆ 魚煮付け 野菜柔らか煮 スープ ミルク さつまいも煮	5倍がゆ→軟飯 魚煮付け 野菜柔らか煮 スープ ミルク さつまいも煮	軟飯→ごはん 魚煮付け 野菜柔らか煮 スープ ミルク さつまいも煮	ミルク、白身魚	米、さつまいも	にんじん、キャベツ、たまねぎ、こまつな、えのきたけ、生しいたけ、切り干しだいこん
28	火	10倍がゆ(つぶし) だしスープ 豆腐ペースト 人参タマネギ 青菜キャベツペースト	7倍がゆ 豆腐煮付け 野菜柔らか煮 スープ ミルク 野菜がゆ	5倍がゆ→軟飯 豚肉とうふ煮 野菜柔らか煮 スープ ミルク 野菜がゆ	軟飯→ごはん 豚肉とうふ煮 野菜柔らか煮 スープ ミルク 野菜がゆ→おにぎり	ミルク、豚肉、豆腐	米、じゃがいも	たまねぎ、キャベツ、にんじん、ブロッコリー、えのきたけ、カットわかめ、こまつな

★離乳食の段階は目安であり、子どもの成長や発達に合わせてすすめていきます

☆保育所の行事、材料等の都合により献立を変更することがあります