



2月離乳食予定献立表



2月	昼 食						おやつ 午後3:00 8・9ヶ月頃から
	離乳後期(9~11ヶ月)		離乳中期(7~8ヶ月)		離乳前期(5~6ヶ月)		
	歯茎でつぶせるかたさ		舌でつぶせるかたさ		なめらかにすりつぶした状態		
	献立		献立		献立		
2月	全粥~軟飯	米	全粥	米	10倍粥	米	野菜がゆ 育児用ミルク
	玉ねぎのみそ汁	玉ねぎ/わかめ	玉ねぎのみそ汁	玉ねぎ/わかめ	だし汁		
	煮物	肉/里芋/人参/いんげん	煮物	肉/里芋(じゃが芋)/人参/いんげん	野菜ペースト	玉ねぎ/人参/じゃがいも/きゅうり	
	煮浸し	きゅうり	煮浸し	きゅうり			
3月	全粥~軟飯	米	全粥	米	10倍粥	米	ホットケーキ 育児用ミルク
	すまし汁	玉ねぎ/おつゆ麩	すまし汁	玉ねぎ/おつゆ麩	だし汁		
	そぼろ煮	肉/玉ねぎ/人参/ピーマン/大豆/トマト	そぼろ煮	肉/玉ねぎ/人参/ピーマン/大豆/トマト	野菜ペースト	玉ねぎ/人参/トマト	
4月	全粥~軟飯(納豆)	米/(納豆)	全粥(納豆)	米/(納豆)	10倍粥	米	野菜がゆ 育児用ミルク
	キャベツのみそ汁	キャベツ/玉ねぎ	キャベツのみそ汁	キャベツ/玉ねぎ	だし汁		
	魚のあんどうじ	魚/人参	魚のあんどうじ	魚/人参	野菜ペースト	キャベツ/玉ねぎ/人参	
	煮浸し	いんげん	煮浸し	いんげん	白身魚ペースト	魚	
5月	全粥~軟飯	米	全粥	米	10倍粥	米	焼き芋(茹で) 育児用ミルク
	大根のみそ汁	大根	大根のみそ汁	大根	だし汁		
	白和え	小松菜/人参/豆腐	白和え	小松菜/人参/豆腐	野菜ペースト	大根/小松菜/人参	
					豆腐ペースト	豆腐	
6月	全粥~軟飯	米	全粥	米	10倍粥	米	果物(バナナ) 育児用ミルク
	大根のみそ汁	大根/山東菜	大根のみそ汁	大根/山東菜	だし汁		
	肉と野菜の柔らか煮	肉/玉ねぎ/人参	肉と野菜の柔らか煮	肉/玉ねぎ/人参	野菜ペースト	大根/山東菜/玉ねぎ/人参/ブロッコリー	
	茹で野菜	ブロッコリー	茹で野菜	ブロッコリー			
7月	全粥~軟飯	米	全粥	米	10倍粥	米	しらすがゆ 育児用ミルク
	野菜スープ	ほうれん草/人参/玉ねぎ	野菜スープ	ほうれん草/人参/玉ねぎ	だし汁		
	肉と野菜の柔らか煮	肉/キャベツ/人参/ピーマン/もやし	肉と野菜の柔らか煮	肉/キャベツ/人参/ピーマン/もやし	野菜ペースト	ほうれん草/キャベツ/人参/玉ねぎ	
9月	全粥~軟飯	米	全粥	米	10倍粥	米	味噌風味おじや 育児用ミルク
	キャベツのスープ	キャベツ/人参	キャベツのスープ	キャベツ/人参	だし汁		
	トマト煮	肉/じゃがいも/人参/玉ねぎ/トマト	トマト煮	肉/じゃがいも/人参/玉ねぎ/トマト	野菜ペースト	キャベツ/人参/じゃがいも/トマト	
	煮浸し	きゅうり	煮浸し	きゅうり			
10月	全粥~軟飯	米	全粥	米	10倍粥	米	ホットケーキ (きなこ) 育児用ミルク
	野菜スープ	チンゲン菜/人参	野菜スープ	チンゲン菜/人参	だし汁		
	そぼろ煮	肉/玉ねぎ/レタス/トマト	そぼろ煮	肉/玉ねぎ/レタス/トマト	野菜ペースト	チンゲン菜/玉ねぎ/レタス/トマト	
	果物	バナナ	果物	バナナ			
12月	スバゲティーの柔らか煮	スバゲティー/肉/玉ねぎ/人参/ピーマン/トマト	全粥	米	10倍粥	米	野菜がゆ 育児用ミルク
	コーンスープ	コーン	コーンスープ	コーン	だし汁		
	煮浸し	レタス/きゅうり	野菜のそぼろ煮	肉/玉ねぎ/人参/トマト	野菜ペースト	玉ねぎ/人参/トマト/レタス	
			煮浸し	レタス/きゅうり			
13月	全粥~軟飯	米	全粥	米	10倍粥	米	味噌風味おじや 育児用ミルク
	人参のポタージュ	人参/玉ねぎ	人参のポタージュ	人参/玉ねぎ	だし汁		
	肉と野菜の柔らか煮	肉/キャベツ/パクチョイ/コーン/豆腐	肉と野菜の柔らか煮	肉/キャベツ/パクチョイ/コーン/豆腐	野菜ペースト	人参/玉ねぎ/キャベツ/パクチョイ	
					豆腐ペースト	豆腐	
14月	パン(米)粥~パン	パン(米)	全粥	米	10倍粥	米	味噌風味おじや 育児用ミルク
	野菜スープ	キャベツ/トマト	野菜スープ	キャベツ/トマト	だし汁		
	肉と野菜の柔らか煮	肉/玉ねぎ/ピーマン/コーン	肉と野菜の柔らか煮	肉/玉ねぎ/ピーマン/コーン	野菜ペースト	キャベツ/トマト/玉ねぎ/きゅうり	
	煮浸し	きゅうり	煮浸し	きゅうり			

2月	昼 食						おやつ 午後3:00 8・9ヶ月頃から
	離乳後期(9~11ヶ月)		離乳中期(7~8ヶ月)		離乳前期(5~6ヶ月)		
	歯茎でつぶせるかたさ		舌でつぶせるかたさ		なめらかにすりつぶした状態		
	献立		献立		献立		
16月	全粥~軟飯	米	全粥	米	10倍粥	米	果物(オレンジ) 育児用ミルク
	豆腐のみそ汁	豆腐/山東菜	豆腐のみそ汁	豆腐/山東菜	だし汁		
	煮魚	魚/人参	煮魚	魚/人参	野菜ペースト	山東菜/人参/小松菜	
	煮浸し	もやし/小松菜	煮浸し	もやし/小松菜	白身魚ペースト	魚	
17火	全粥~軟飯	米	全粥	米	10倍粥	米	煮りんご 育児用ミルク
	ほうれん草のみそ汁	ほうれん草/じゃが芋	ほうれん草のみそ汁	ほうれん草/じゃが芋	だし汁		
	煮物	肉/大根/人参	煮物	肉/大根/人参	野菜ペースト	ほうれん草/じゃが芋/大根/人参	
	煮浸し	きゅうり	煮浸し	きゅうり			
18水	全粥~軟飯	米	全粥	米	10倍粥	米	味噌風味おしや 育児用ミルク
	大根汁	肉/大根/人参/からし菜	大根汁	肉/大根/人参	だし汁		
	肉じゃが風	肉/じゃが芋/玉ねぎ/人参	肉じゃが風	肉/じゃが芋/玉ねぎ/人参	野菜ペースト	大根/人参/じゃが芋/玉ねぎ	
	煮浸し	きゅうり	煮浸し	きゅうり			
19木	全粥~軟飯	米	全粥	米	10倍粥	米	パン粥~トースト (きなこ) 育児用ミルク
	玉ねぎのみそ汁	おつゆ麩/わかめ/玉ねぎ	玉ねぎのみそ汁	おつゆ麩/わかめ/玉ねぎ	だし汁		
	焼き魚のほくし	魚	焼き魚のほくし	魚	野菜ペースト	玉ねぎ/キャベツ/人参/ほうれん草	
	炒め煮	キャベツ/人参/ほうれん草	煮浸し	キャベツ/人参/ほうれん草	白身魚ペースト	魚	
20金	全粥~軟飯	米	全粥	米	10倍粥	米	味噌風味おしや 育児用ミルク
	ミネストローネ風	キャベツ/玉ねぎ/人参/トマト/パスタ	ミネストローネ風	キャベツ/玉ねぎ/人参/トマト/パスタ	だし汁		
	柔らか煮	肉	柔らか煮	肉	野菜ペースト	キャベツ/ほうれん草/玉ねぎ/トマト	
	煮浸し	ほうれん草/人参	煮浸し	ほうれん草/人参			
21土	全粥~軟飯	米	全粥	米	10倍粥	米	味噌風味おしや 育児用ミルク
	ポテトスープ	じゃが芋/コーン	ポテトスープ	じゃが芋/コーン	だし汁		
	肉と野菜のあんとし	肉/玉ねぎ/人参/ほうれん草	肉と野菜のあんとし	肉/玉ねぎ/人参/ほうれん草	野菜ペースト	じゃが芋/玉ねぎ/人参/白菜	
	煮浸し	白菜	煮浸し	白菜			
24火	全粥~軟飯	米	全粥	米	10倍粥	米	果物(みかん) 育児用ミルク
	じゃが芋のみそ汁	じゃが芋/わかめ	じゃが芋のみそ汁	じゃが芋/わかめ	だし汁		
	肉と野菜の柔らか煮	肉/白菜/人参	肉と野菜の柔らか煮	肉/白菜/人参	野菜ペースト	じゃが芋/白菜/人参	
25水	全粥~軟飯	米	全粥	米	10倍粥	米	野菜がゆ 育児用ミルク
	大根のみそ汁	豆腐/肉/大根/山東菜	豆腐のみそ汁	豆腐/肉/大根/山東菜	だし汁		
	そばろ煮	肉/玉ねぎ/パプリカ(黄)/ピーマン	そばろ煮	肉/玉ねぎ/パプリカ(黄)/ピーマン	野菜ペースト	大根/山東菜/玉ねぎ/ブロッコリー	
	茹で野菜	ブロッコリー	茹で野菜	ブロッコリー	豆腐ペースト	豆腐	
26木	全粥~軟飯	米	全粥	米	10倍粥	米	煮りんご 育児用ミルク
	豆腐のみそ汁	豆腐/わかめ	豆腐のみそ汁	豆腐/わかめ	だし汁		
	煮魚	魚	煮魚	魚	野菜ペースト	きゅうり/人参	
	煮浸し	きゅうり/人参	煮浸し	きゅうり/人参	白身魚ペースト	魚	
27金	全粥~軟飯(しらす)	米/(しらす)	全粥(しらす)	米/(しらす)	10倍粥	米	果物(バナナ) 育児用ミルク
	玉ねぎスープ	玉ねぎ	玉ねぎスープ	玉ねぎ	だし汁		
	柔らか煮	肉/人参	柔らか煮	肉/人参	野菜ペースト	玉ねぎ/人参	
	煮浸し	いんげん	煮浸し	いんげん			
28土	全粥~軟飯	米	全粥	米	10倍粥	米	パン粥~トースト 育児用ミルク
	キャベツのスープ	キャベツ/玉ねぎ	キャベツのスープ	キャベツ/玉ねぎ	だし汁		
	そばろ煮	肉/玉ねぎ/人参/ピーマン	そばろ煮	肉/玉ねぎ/人参/ピーマン	野菜ペースト	キャベツ/玉ねぎ/人参/きゅうり	
	煮浸し	きゅうり	煮浸し	きゅうり			

* 離乳初期の野菜ペーストは、素材の味を知る・食べることを慣らすため食材ごとのペーストを準備します

* お子さんの月齢や発達を考慮し、離乳食の内容や量を個々に合わせて無理なくすすめていきます

* 食事や栄養に関して気になること等ありましたら、担任保育士や市の栄養士にご相談ください

令和8年2月
浦添市こども未来課