



# 2月献立表



2020年02月

宜野湾市 子育て支援課








日付	献立名	おやつ	材料名 (○はおやつ材料)		
			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 土	スパゲティマトソース スープ	保育乳 ビスケット	豚肉、○保育乳	スパゲティ、砂糖、○ビスケット	バナナ、たまねぎ、こまつな、にんじん、キャベツ、○にんじん、たけのこ(ゆで)、ピーマン、長ねぎ、○ひじき、しょうが、○味噌付けのり
3 月	ごはん 厚揚げそぼろ煮 おかか和え 鶏肉スープ 節分お菓子	保育乳 じゅうしいおにぎり	保育乳、厚揚げ、鶏もも肉、豚ひき肉、大豆水煮、○油揚げ、みそ	○米、米、○三温糖、油、○白ごま、砂糖、○お菓子	だいこん、たまねぎ、こまつな、にんじん、キャベツ、○にんじん、たけのこ(ゆで)、ピーマン、長ねぎ、○ひじき、しょうが、○味噌付けのり
4 火	そぼろ(四色)どんぶり きんぴらの酢炒め オレンジ	保育乳 チヂミ	保育乳、卵、豚ひき肉、○調製豆乳、ツナ油漬缶、○しらす干し	米、○小麦粉、○上新粉、油、砂糖、白ごま、○三温糖、○ごま油、ごま油	にんじん、こまつな、オレンジ、ごぼう、たけのこ(ゆで)、○コーン缶、○にら、しょうが、○オレンジ
5 水	ごはん 魚のみそ焼き クープイリチー ジャが芋みそ汁 バナナ	保育乳 蒸しケーキ	保育乳、白身魚(キング)、みそ、○調製豆乳、三枚肉、○卵、油揚げ	米、じゃがいも、○ホットケーキ粉、○三温糖、こんにゃく、○油、砂糖、油、白ごま、ごま油	○バナナ、にんじん、こまつな、しめじ、刻みこんぶ、切り干しだいこん
6 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 タンカン	保育乳 田芋スイートポテト	保育乳、鶏もも肉、挽きわり納豆、豚肉、みそ、○卵	米、○田芋、○さつまいも、○三温糖、○無塩バター、○生クリーム、押麦、ごま油、砂糖	○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、切り干しだいこん、黒きくらげ、塩こんぶ
7 金	ごはん 沖縄風煮付け 青菜みそ汁 しらす佃煮 黄桃	保育乳 みそおにぎり	保育乳、厚揚げ、ウインナー、みそ、○ツナ油漬缶、しらす干し、みそ	○米、米、○三温糖、白ごま、砂糖	だいこん、こまつな、にんじん、えのきたけ、こんぶ、○味噌付けのり、桃缶
8 土	カレーうどん	保育乳 蒸しカステラ	豚肉、○保育乳	ゆでうどん、○ビスケット、○ホットケーキ粉、○油、○三温糖	もも缶、たまねぎ、にんじん、グリーンピース
10 月	あわごはん 鶏の甘辛煮 切干大根の和え物 キャベツすまし汁 パイン缶	保育乳 芋てんがら	保育乳、鶏もも肉、厚揚げ、豚肉	○さつまいも、米、○小麦粉、○揚げ油、あわ、砂糖、油	○パイン缶、たまねぎ、キャベツ、にんじん、えのきたけ、きゅうり、生しいたけ、切り干しだいこん、ひじき
11 火	 <b>建 国 記 念 の 日</b> 				
12 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 オレンジ	保育乳 鶏五目おにぎり	保育乳、豚肉、沖繩豆腐、○鶏もも肉、みそ	じゃがいも、○米、米、揚げ油、油、三温糖、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、切り干しだいこん、○ねぎ、しょうが、○ひじき、カットわかめ、○オレンジ
13 木	カレーライス ウインナー ブロッコリーサラダ バナナ	保育乳 ツナコーンパン	保育乳、豚肉、ウインナー、○ツナ油漬缶	米、○食パン、じゃがいも、○マヨネーズ	たまねぎ、にんじん、ブロッコリー、ピーマン、○コーン缶、○赤ピーマン、○黄ピーマン、○ピーマン、○バナナ
14 金	麦ごはん 鮭のごまマヨ焼き 春雨チャンプルー 大根すまし汁 いちご	保育乳 ブラウニー	保育乳、さけ、○卵、豚肉、みそ	米、○砂糖、○小麦粉、○無塩バター、はるさめ、マヨネーズ、○コーンフレーク、押麦、すりごま、油、○粉糖	○いちご、だいこん、こまつな、キャベツ、たまねぎ、にんじん、えのきたけ、ピーマン
15 土	もずくどんぶり スープ	保育乳 ビスケット	豚ひき肉、○保育乳	米、片栗粉、砂糖、○ビスケット	オレンジ、もずく、コーン缶、赤ピーマン、ピーマン、しょうが
17 月	ごはん 肉とうふ煮 ナムル キャベツみそ汁 黄桃	保育乳 かぼちゃカレー クラッカー	保育乳、○調製豆乳、沖繩豆腐、豚肉、みそ、油揚げ	米、しらたき、○じゃがいも、砂糖、ごま油、油、○生クリーム、○クラッカー	○かぼちゃ、キャベツ、○たまねぎ、長ねぎ、にんじん、こまつな、しめじ、生しいたけ、きゅうり、ひじき、○桃缶
18 火	麦ごはん おかか納豆 ブロッコリーひじき炒め さつま芋みそ汁 タンカン	保育乳 みそポーポー	保育乳、○調製豆乳、挽きわり納豆、豚肉、みそ、ちくわ、○ツナ油漬缶、○みそ	米、さつまいも、○小麦粉、押麦、○油、油、○砂糖	○タンカン、キャベツ、にんじん、たまねぎ、ごぼう、ピーマン、長ねぎ、ひじき、○しょうが
19 水	ごはん 酢豚 春雨サラダ 豆腐スープ りんご	保育乳 ポテトサンド	保育乳、豚肉、沖繩豆腐、○ツナ油漬缶	米、○ロールパン、○じゃがいも、○マヨネーズ、はるさめ、砂糖、揚げ油、片栗粉、ごま油	たまねぎ、にんじん、こまつな、きゅうり、パイン缶、ピーマン、○きゅうり、○コーン缶、黒きくらげ、干しいたけ、○りんご
20 木	<b>☆ お 弁 当 会 ☆</b>				
20 木	保育乳 ジャムスコーン	保育乳、○プレーンヨーグルト、○卵	○強力粉、○無塩バター、○三温糖	○マーメレード	
21 金	肉わかめうどん ちくわインソベ揚げ ごま和え バナナ	保育乳 ピラフおにぎり	保育乳、豚肉、ちくわ、○豚肉	ゆでうどん、○米、小麦粉、揚げ油、砂糖、すりごま	○にんじん、にんじん、○たまねぎ、こまつな、キャベツ、○ピーマン、○コーン缶、ねぎ、カットわかめ、あおのり、だしこんぶ、○バナナ
22 土	マーボー豆腐どんぶり スープ	保育乳 パンディング	沖繩豆腐、豚ひき肉、みそ、○保育乳、○卵	米、油、○バター、○食パン、○砂糖	長ねぎ、にんじん、干しいたけ、にんにく
24 月	 <b>振 替 休 日</b> 				
25 火	あわごはん 鶏のみそ焼き 切干大根の和え物 五目汁 オレンジ	保育乳 羊かりんとう	保育乳、鶏もも肉、豚肉、油揚げ、みそ	○さつまいも、米、○黒砂糖、○揚げ油、あわ、砂糖、○白ごま、白ごま、ごま油	○オレンジ、にんじん、だいこん、こまつな、ごぼう、長ねぎ、切り干しだいこん
26 水	ごはん 魚のコーン揚げ キャベツのおかか炒め 豚肉と青菜みそ汁 パイン缶	保育乳 ストーンクッキー	保育乳、白身魚(キング)、豚肉、みそ、○卵、○きな粉、○牛乳	米、○小麦粉、○無塩バター、小麦粉、○砂糖、揚げ油、○コーンフレーク、油	キャベツ、にんじん、こまつな、コーン缶、えのきたけ、ピーマン、○レーズン、ひじき、○パイン缶
27 木	ウッチャンライス ミートローフ 野菜ソテー ポテトスープ 黄桃	保育乳 ケーキ	保育乳、豚肉、豚ひき肉、卵	米、じゃがいも、パン粉、砂糖、すりごま、油、○ケーキ	たまねぎ、ブロッコリー、にんじん、コーン缶、こまつな、赤ピーマン、黄ピーマン、ねぎ、グリーンピース、○桃缶
28 金	スパゲティミートソース ごま和え キャベツスープ バナナ	保育乳 青菜シラスおにぎり	保育乳、豚ひき肉、油揚げ、○しらす干し	○米、スパゲティ、砂糖、○白ごま、白ごま	たまねぎ、にんじん、キャベツ、こまつな、もやし、えのきたけ、○大根葉ふりかけ、グリーンピース、○バナナ
29 土	五目ごはん わかめスープ	保育乳 ビスケット	沖繩豆腐、ツナ油漬缶、○保育乳	米、○ビスケット	にんじん、しめじ、えのきたけ、ねぎ、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

2020年2月

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	土	野菜がゆ	ぞうすい 	ぞうすい 	ぞうすい 	豚肉	米、じゃがいも	にんじん、ごぼう、ねぎ
3	月	10倍がゆ(つぶし) だしスープ 豆腐ペースト 人参冬瓜ペースト	7倍がゆ 豆腐煮付け 野菜柔らか煮 冬瓜スープ	5倍がゆ→軟飯 豆腐煮付け 野菜柔らか煮 冬瓜スープ	軟飯→ごはん 鶏肉煮付け 野菜柔らか煮 冬瓜スープ	ミルク、鶏肉	米	とうがん、たまねぎ、キャベツ、にんじん、こまつな、えのきたけ、カットわかめ
4	火	10倍がゆ(つぶし) だしスープ 白身魚ペースト 人参青菜ペースト	煮込みスパゲティ 魚煮付け 野菜柔らか煮 キャベツスープ	煮込みスパゲティ 魚煮付け 野菜柔らか煮 キャベツスープ	煮込みスパゲティ 魚煮付け 野菜柔らか煮 キャベツスープ	ミルク、豚ひき肉	米、スパゲティ	たまねぎ、にんじん、キャベツ、もやし、こまつな、えのきたけ、ごぼう、赤ピーマン、ねぎ、干しいたけ
5	水	10倍がゆ(つぶし) だしスープ 豆腐ペースト 人参キャベツ青菜ペースト	7倍がゆ 豆腐煮付け 野菜柔らか煮 キャベツスープ	5倍がゆ→軟飯 豆腐煮付け 野菜柔らか煮 キャベツスープ	軟飯→ごはん 豚肉とうふ煮 野菜柔らか煮 キャベツスープ	ミルク、豆腐、豚肉	さつまいも、米	キャベツ、にんじん、こまつな、えのきたけ、生しいたけ、きゅうり、ひじき
6	木	10倍がゆ(つぶし) だしスープ 白身魚ペースト 大根人参青菜ペースト	7倍がゆ 魚煮付け 野菜柔らか煮 大根スープ	5倍がゆ→軟飯 魚煮付け 野菜柔らか煮 大根スープ	軟飯→ごはん 鶏煮付け 野菜柔らか煮 大根スープ	ミルク、鶏肉	米、ホットケーキ粉	だいこん、キャベツ、たまねぎ、にんじん、こまつな、しめじ、ピーマン
7	金	10倍がゆ(つぶし) だしスープ 白身魚ペースト 人参タマネギカボチャペースト	7倍がゆ 魚ポテト煮 野菜柔らか煮 スープ	5倍がゆ→軟飯 豚肉ポテト煮 野菜柔らか煮 スープ	軟飯→ごはん 豚肉ポテト煮 野菜柔らか煮 スープ	ミルク、豚肉	米、じゃがいも	たまねぎ、かぼちゃ、キャベツ、にんじん、きゅうり、ピーマン
8	土	野菜がゆ	煮込みうどん 	煮込みうどん 	煮込みうどん 	豚肉	ゆでうどん	キャベツ、にんじん、長ねぎ、干しいたけ
10	月	10倍がゆ(つぶし) だしスープ 豆腐ペースト 人参ポテト青菜ペースト	7倍がゆ 豆腐煮付け 野菜柔らか煮 ポテトスープ	5倍がゆ→軟飯 豆腐煮付け 野菜柔らか煮 ポテトスープ	軟飯→ごはん 豚肉とうふ煮 野菜柔らか煮 ポテトスープ	ミルク、豚肉、豆腐	米、じゃがいも	にんじん、チンゲンサイ、えのきたけ、たまねぎ、赤ピーマン、黄ピーマン、ピーマン
12	水	10倍がゆ(つぶし) だしスープ 豆腐ペースト 人参青菜ペースト	7倍がゆ 豆腐煮付け 野菜柔らか煮 青菜スープ	5倍がゆ→軟飯 豆腐そぼろ煮 野菜柔らか煮 青菜スープ	軟飯→ごはん 豆腐そぼろ煮 野菜柔らか煮 青菜スープ	ミルク、豆腐、豚ひき肉	米	にんじん、こまつな、きゅうり、コーン缶、切り干しいたご、干しいたけ
13	木	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	キャベツ、チンゲンサイ、たまねぎ、にんじん、えのきたけ、しめじ、ねぎ、りんご
14	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	にんじん、たまねぎ、こまつな、ごぼう
15	土	野菜がゆ	ぞうすい 	ぞうすい 	ぞうすい 	豚肉	米、じゃがいも	にんじん、ごぼう、ねぎ

★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

※16日以降は裏面



## 2月離乳食こんだて表②



2020年2月

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
17	月	10倍がゆ(つぶし) だしスープ 白身魚ペースト 人参青菜ペースト	7倍がゆ 魚煮付け 野菜柔らか煮 豆腐スープ	5倍がゆ→軟飯 魚煮付け 野菜柔らか煮 豆腐スープ	軟飯→ごはん 魚煮付け 野菜柔らか煮 豆腐スープ	ミルク、白身魚、豆腐	米	にんじん、こまつな、しめじ、切り干しだいこん
			ミルク 芋がゆ	ミルク 芋がゆ	ミルク 芋がゆ→おにぎり			
18	火	10倍がゆ(つぶし) だしスープ 白身魚ペースト 人参ホト青菜ペースト	7倍がゆ 魚煮付け 野菜柔らか煮 ポテトスープ	5倍がゆ→軟飯 魚煮付け 野菜柔らか煮 ポテトスープ	軟飯→ごはん 魚煮付け 野菜柔らか煮 ポテトスープ	ミルク、白身魚	米、じゃがいも	にんじん、こまつな、キャベツ、もやし、もずく、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			
19	水	10倍がゆ(つぶし) だしスープ 豆腐ペースト 人参大根青菜ペースト	7倍がゆ 豆腐煮付け 野菜柔らか煮 大根スープ	5倍がゆ→軟飯 豆腐煮付け 野菜柔らか煮 大根スープ	軟飯→ごはん 豆腐煮付け 野菜柔らか煮 大根スープ	ミルク、豆腐	米	にんじん、たまねぎ、だいこん、もやし、こまつな、カットわかめ
			ミルク 芋がゆ	ミルク 芋がゆ	ミルク 芋がゆ→おにぎり			
20	木	<b>お弁当会</b>				ミルク、豆腐	米、じゃがいも	にんじん、たまねぎ、こまつな
			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			
21	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	5倍がゆ→軟飯 魚煮付け 野菜柔らか煮 スープ	軟飯→ごはん 鶏肉煮付け 野菜柔らか煮 スープ	ミルク、豆乳、鶏肉、豚肉	米、じゃがいも、ゆで中華めん	たまねぎ、にんじん、ブロッコリー、こまつな、しめじ、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 煮込みそば			
22	土	野菜がゆ	煮込みうどん	煮込みうどん	煮込みうどん	豚肉	ゆでうどん	キャベツ、にんじん、長ねぎ、干しいたけ
25	火	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 魚ペースト煮 野菜柔らか煮 スープ	5倍がゆ→軟飯 豚肉ペースト煮 野菜柔らか煮 スープ	軟飯→ごはん 豚肉ペースト煮 野菜柔らか煮 スープ	ミルク、豚肉	米、食パン、じゃがいも	にんじん、たまねぎ、もずく、もやし、こまつな、えのきたけ、コーン缶、ねぎ
			ミルク 野菜がゆ	ミルク 野菜がゆ	ミルク 野菜ペーストサンド			
26	水	10倍がゆ(つぶし) だしスープ 豆腐ペースト 人参タマネギホト青菜ペースト	7倍がゆ 豆腐煮付け 野菜柔らか煮 スープ	5倍がゆ→軟飯 豆腐煮付け 野菜柔らか煮 スープ	軟飯→ごはん 鶏煮付け 野菜柔らか煮 スープ	ミルク、鶏肉	米	にんじん、たまねぎ、かぼちゃ、きゅうり、コーン缶、切り干しだいこん、干しいたけ、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			
27	木	10倍がゆ(つぶし) だしスープ 白身魚ペースト 人参ブロッコリーホトペースト	7倍がゆ 魚煮付け 野菜柔らか煮 ポテトスープ	5倍がゆ→軟飯 魚煮付け 野菜柔らか煮 ポテトスープ	軟飯→ごはん 魚煮付け 野菜柔らか煮 ポテトスープ	ミルク、白身魚	米、じゃがいも、ホットケーキ粉	たまねぎ、にんじん、ブロッコリー、コーン缶、きゅうり、えのきたけ
			ミルク 芋がゆ	ミルク 芋がゆ	ミルク ホットケーキ			
28	金	10倍がゆ(つぶし) だしスープ 豆腐ペースト 人参大根青菜ペースト	7倍がゆ 豆腐煮付け 野菜柔らか煮 スープ	5倍がゆ→軟飯 豆腐煮付け 野菜柔らか煮 スープ	軟飯→ごはん 豆腐煮付け 野菜柔らか煮 スープ	ミルク、豆腐	米	たまねぎ、こまつな、だいこん、キャベツ、にんじん、ねぎ、りんご
			ミルク さつま芋りんご煮	ミルク さつま芋りんご煮	ミルク さつま芋りんご煮			
29	土	野菜がゆ	ぞうすい	ぞうすい	ぞうすい	豚肉	米、じゃがいも	にんじん、ごぼう、ねぎ

★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