



令和8年2月の予定献立表

グッピー保育園

日曜日	曜日	昼	おやつ	血や肉、骨をつくる（あか）	力や熱となる（きいろ）	体の調子をととのえる（みどり）
2	月	もずく丼、島にんじんのツナ和え すまし汁、フルーツ	ミルク 大学芋	卵、豚ひき肉、ツナ、豆腐、牛乳	米、片栗粉、さつまいも、ごま	もずく、黄ピーマン、赤ピーマン、こねぎ、にんじん、いんげん、だいこん、オレンジ
3	火	鬼キーマカレー、フルーツ	ミルク 恵方ロール	卵牛乳、	米、パン	グリンピース、赤ピーマン、きゅうり、黄ピーマン、キャベツ、みかん
4	水	パン、つなじやがグラタン、レバーのサラダ、わかめスープ、フルーツ	ミルク おにぎり	ツナ、牛乳、チーズ、レバー、ヨーグルト、卵、鮭	パン、じゃがいも、小麦粉、米、ごま	たまねぎ、にんじん、しめじ、グリンピース、きゅうり、トマト、レタス、コーン、わかめ、長ネギ、りんご
5	木	納豆ごはん、肉団子入りおでん 白菜のりんご和え、みそ汁、フルーツ	ミルク 焼き芋	納豆、豚ひき肉、卵、ちくわ、ハム、豆腐、牛乳	米、焼きふ、片栗粉、さつまいも	こねぎ、長ネギ、こんぶ、だいこん、にんじん、こまつな、はくさい、りんご、わかめ、オレンジ
6	金	あわごはん、鶏の照焼き 島にんじんのサラダ 中華スープ、フルーツ	ミルク きなこラスク	鶏もも肉、牛乳、きな粉	米、あわ、食パン	ブロッコリー、にんじん、きゅうり、レーズン、こまつな、えのき、りんご
7	土	やきそば、みそ汁、フルーツ	ミルク おにぎり	豚肉、豆腐、牛乳、しらす	中華めん、米、ごま	にんじん、たまねぎ、キャベツ、ピーマン、ほうれんそう、オレンジ、梅びしお
9	月	ハヤシライス、ヨーグルトのサラダ コンソメスープ、フルーツ	ミルク 元気！あんまん	牛肉、ヨーグルト、牛乳、卵、あずきあん	米、小麦粉、さつまいも、HM粉、片栗粉	たまねぎ、にんじん、しめじ、トマト缶、グリンピース、きゅうり、コーン、かぼちゃ、アスパラ、りんご
10	火	あわごはん、サバのみそ煮 人参シリリー、すまし汁、フルーツ	ミルク バナナケーキ	さば、卵、ツナ、牛乳	米、あわ、小麦粉	長ネギ、にんじん、ひじき、にら、だいこん、ほうれんそう、みかん、バナナ
12	木	スパゲティミートソース ブロッコリーのミモザサラダ おいしいものスープ、フルーツ	ミルク シソパクダン	合いびき肉、卵、牛乳、すり身	スパゲティ、じゃがいも、米、片栗粉	たまねぎ、にんじん、グリンピース、トマト缶、ブロッコリー、カリフラワー、いんげん、オレンジ
13	金	あわごはん、おからハンバーグ いんげんのおかか和え みそ汁、フルーツ	ミルク ハートのチョコチップクッキー	豚ひき肉、おから、卵、しらす、糸かつお、牛乳	米、あわ、HM粉	たまねぎ、ブロッコリー、いんげん、えのき、だいこん、にら、パイン
14	土	おべんとう	ミルク 調理パン	牛乳	小麦粉	
16	月	あわごはん 豚汁 クーピーリチー、ウサチ小、フルーツ	ミルク 紅芋サーティーアンダギー	中身肉、三枚肉、カステラかまぼこ、豚肉、さつま揚げ、牛乳、卵	米、あわ、こんにゃく、小麦粉	しいたけ、たけのこ、こんぶ、にんじん、もずく、きゅうり、赤ピーマン、みかん
17	火	沖縄そば、こまつなのはんごはん、白和え、フルーツ	ミルク ジューシーおにぎり	三枚肉、沖縄かまぼこ、豆腐、牛乳	沖縄そば、米	こねぎ、こまつな、赤ピーマン、りんご、ひじき、にんじん、にら
18	水	ごはん、魚のホイル焼き キャベツとアスパラの炒め煮 かぼちゃスープ、フルーツ	ミルク メロンパン	白身魚、チーズ、牛乳、豚ひき肉、納豆	米、パン	たまねぎ、しめじ、キャベツ、アスパラ、にんじん、ピーマン、かぼちゃ、いんげん、りんご、こねぎ、のり
19	木	グファン、ミヌダル シマナーちゃんブルー ウシル、ナイン	ミルク チンパン	豚肉、豆腐、ツナ、卵、牛乳	米、あわ、小麦粉、ごま	からしな、にんじん、もずく、たまねぎ、こねぎ、みかん
20	金	あわごはん、豆腐の肉野菜あんかけ こまつなのはんごはん、白和え 豆乳スープ、フルーツ	ミルク トマトケーキ	豆腐、鶏ひき肉、ツナ、ハム、豆乳、牛乳、卵	米、あわ、片栗粉、HM粉	たまねぎ、ピーマン、赤ピーマン、こまつな、にんじん、はくさい、しめじ、りんご、トマト缶
21	土	島豆腐カレー、みそ汁、フルーツ	ミルク 調理パン	豆腐、鶏ひき肉、牛乳、ツナ	米、パン	たまねぎ、にんじん、グリンピース、りんご、ほうれんそう、もやし、オレンジ、きゅうり、レタス
24	火	おべんとう会	ミルク あつたか甘葉子		豆	
25	水	チキンライス、グラタン風キッシュ ブロッコリーのサラダ コーンスープ、フルーツ	ミルク バースディケーキ	鶏もも肉、ベーコン、卵、豆乳、チーズ、牛乳	米、パイ生地	たまねぎ、にんじん、ピーマン、ほうれんそう、しめじ、ブロッコリー、カリフラワー、コーン、アスパラ、いちご
26	木	あわごはん、レバーの竜田揚げとお芋 菜の花和え、中華スープ、フルーツ	あつたか麦茶 ミルクもち	レバー、卵、豆腐、牛乳、きな粉	米、あわ、片栗粉、じゃがいも	菜の花、にんじん、チングンサイ、えのき、みかん
27	金	あわごはん、魚のムニエル 魅チャンブルー、みそ汁、フルーツ	ミルク はちやぐみ	鮭、卵、ツナ、牛乳	米、あわ、小麦粉、焼きふ、HM粉	にんじん、にら、もやし、かぼちゃ、こまつな、りんご、いちごジャム
28	土	親子丼、みそ汁、フルーツ	ミルク 調理パン	鶏もも肉、卵、豆腐、牛乳、しらす	米、パン	たまねぎ、たけのこ、にんじん、みつば、しいたけ、のり、はくさい、みかん、アスパラ

作成：管理栄養士 幸正 直子

食の豆知識＜節分＞

昔から、季節の変わり目は悪い気が入りやすいといわれていました。その悪い気を『鬼』にたとえ、鬼を追い出し、福を取り込む行事として節分があります。福豆は「魔の目を射る」という意味から、病気知らずの1年を過ごせるようにと、年の数だけ福豆を食べます。

恵方巻は鬼が忘れていった金棒とされ、食べることで鬼退治を！という意味合いもあります。今では七福神にちなみ、7種類の具を入れるようになりました。その年の恵方に向いて丸ごと一本を無言で食べると、無病息災や願い事がかなうという言い伝えがあります。



琉球料理
の日



令和8年2月 離乳食献立表

グッピー保育園

	初期(5~6か月)		中期(7~8か月)		後期(9~11か月)	
	献立	献立	主な食材	献立	主な食材	
2日 (月) 屋	ヨーグルト にんじん たまねぎ	野菜のそぼろ煮 スープ	豚ひき肉、にんじん、たまねぎ、ピーマン プロッコリー、黄ピーマン	肉団子と野菜煮 野菜のおかか煮 スープ	豚ひき肉、大豆、たまねぎ、にんじん ピーマン、糸かつお プロッコリー、黄ピーマン	
おやつ		フルーツヨーグルト	ヨーグルト、バナナ、いちご	フルーツヨーグルト	ヨーグルト、バナナ、いちご	
3日 (火) 屋	豆腐 じゅがいも きゅうり	アーサ入り卵豆腐 スープ	あおのり、卵、牛乳、グリンピース、赤ピーマン 豆腐、キャベツ	アーサ入り卵豆腐 野菜のおかか煮 スープ	あおのり、卵、牛乳、グリンピース、赤ピーマン 野菜のおかか煮 きゅうり、赤ピーマン、糸かつお 豆腐、キャベツ	
おやつ		じゅがおやき	じゅがいも、グリンピース、片栗粉	じゅがおやき	じゅがいも、グリンピース、片栗粉	
4日 (水) 屋	卵黄 トマト レタス	ツナじゅがのミルク煮 野菜のトマト煮	ツナ、じゅがいも、たまねぎ、にんじん、牛乳 トマト、きゅうり、レタス	ツナじゅがのミルク煮 野菜のトマト煮 スープ	ツナ、じゅがいも、たまねぎ、にんじん、しめじ、牛乳 トマト、きゅうり、レタス わかめ、卵	
おやつ		鮭粥	五分かゆ、鮭	鮭粥	全かゆ、鮭	
5日 (木) 屋	豆腐 こまつな はくさい	野菜の納豆和え スープ	はくさい、挽きわり納豆 豆腐、わかめ	肉団子と野菜煮 野菜の納豆和え スープ	肉団子、だいこん、にんじん、こまつな はくさい、挽きわり納豆 豆腐、わかめ	
おやつ		スイートポテト風	さつまいも、牛乳	スイートポテト風	さつまいも、バター、牛乳	
6日 (金) 屋	きな粉 プロッコリー きゅうり	鶏と野菜煮 野菜のおかか煮	鶏肉、プロッコリー にんじん、きゅうり、糸かつお	鶏と野菜煮 野菜のおかか煮 スープ	鶏肉、プロッコリー にんじん、きゅうり、糸かつお こまつな、えのき	
おやつ		きなこ入りパン粥	食パン耳なし、きな粉、牛乳	きなこサンド	食パン耳なし、きな粉、牛乳	
7日 (土) 屋	しらす ほうれんそう キャベツ	肉うどん 野菜の白和え	うどん、豚肉、にんじん、たまねぎ 豆腐、ほうれんそう	肉うどん 野菜の白和え	うどん、豚肉、にんじん、たまねぎ 豆腐、ほうれんそう	
おやつ		しらす粥	五分かゆ、しらす、キャベツ	しらす粥	全かゆ、しらす、キャベツ	
9日 (月) 屋	ヨーグルト かぼちゃ きゅうり	野菜のトマト煮 ヨーグルト和え	たまねぎ、にんじん、トマト缶 ヨーグルト、さつまいも	肉と野菜のトマト煮 ヨーグルト和え スープ	牛肉、たまねぎ、にんじん、しめじ、トマト缶 ヨーグルト、さつまいも きゅうり、コーン	
おやつ		かぼちゃのおやき	かぼちゃ、アスパラ、片栗粉	かぼちゃのおやき	かぼちゃ、アスパラ、片栗粉	
10日 (火) 屋	卵黄 ほうれんそう だいこん	ツナ入り卵とじ スープ	ツナ、にんじん、卵 だいこん、ほうれんそう	ツナバーグ 野菜の卵とじ スープ	ツナ、小麦粉、にら にんじん、ひじき、卵 だいこん、ほうれんそう	
おやつ		バナナケーキ風	バナナ、卵、小麦粉	バナナケーキ風	バナナ、卵、小麦粉	
12日 (木) 屋	卵黄 にんじん カリフラワー	そぼろうどん 卵とじ	うどん、豚ひき肉、たまねぎ、にんじん 卵、いんげん	ハバゲ ティーポテト オムレツ風 スープ	スパゲッティ、牛ひき肉、たまねぎ、にんじん、ケチャップ 卵、いんげん じゅがいも、カリフラワー	
おやつ		ゆかりのお粥	五分かゆ、ゆかり、プロッコリー	ゆかりのお粥	全かゆ、ゆかり、プロッコリー	
13日 (金) 屋	しらす プロッコリー だいこん	野菜のしらす煮 スープ	しらす、プロッコリー、たまねぎ だいこん、いんげん	肉団子と野菜煮 野菜のしらす煮 スープ	肉団子、にら、えのき しらす、プロッコリー、たまねぎ だいこん、いんげん	
おやつ		ミルクもち	牛乳、片栗粉	ミルクもち	牛乳、片栗粉	
14日 (土) 屋	豆腐 にんじん さつまいも	さつまいも粥 炒り卵 ゆし豆腐汁	全かゆ、さつまいも、チングンサイ、にんじん 卵、牛乳 ゆし豆腐	さつまいも粥 卵焼き ゆし豆腐汁	全かゆ、さつまいも、チングンサイ、にんじん、えのき 卵 ゆし豆腐	
おやつ		コーンフレーク	コーンフレーク、牛乳	コーンフレーク	コーンフレーク、牛乳	
16日 (月) 屋	豆腐 にんじん こまつな	肉うどん 野菜の白和え	うどん、豚ひき肉、にんじん 豆腐、こまつな、赤ピーマン	肉うどん 野菜の白和え	うどん、豚肉、にんじん、こねぎ 豆腐、こまつな、赤ピーマン	
おやつ		ボロボロジューシー風	五分かゆ、豚ひき肉、にんじん	ボロボロジューシー風	全かゆ、豚ひき肉、にんじん、ひじき、にら	
17日 (火) 屋	卵黄 にんじん きゅうり	野菜の卵とじ 野菜のおかか煮	卵、にんじん きゅうり、赤ピーマン、糸かつお	卵焼き 野菜のおかか煮 スープ	卵 きゅうり、赤ピーマン、糸かつお にんじん、わかめ	
おやつ		コーンフレーク	コーンフレーク、牛乳	コーンフレーク	コーンフレーク、牛乳	
18日 (水) 屋	白身魚 かぼちゃ キャベツ	魚と野菜煮 マッシュかぼちゃ	白身魚、キャベツ、アスパラ かぼちゃ、いんげん	魚ののり焼き マッシュかぼちゃ スープ	白身魚、あおのり、小麦粉 かぼちゃ、いんげん キャベツ、アスパラ	
おやつ		納豆粥	五分かゆ、挽きわり納豆	納豆粥	全かゆ、挽きわり納豆、こねぎ	
19日 (木) 屋	豆腐 にんじん たまねぎ	野菜の白和え スープ	豆腐、からしな、にんじん もずく、たまねぎ	ツナバーグ 野菜の白和え スープ	ツナ、小麦粉 豆腐、からしな、にんじん もずく、たまねぎ	
おやつ		コーンフレーク	コーンフレーク、牛乳	コーンフレーク	コーンフレーク、牛乳	
20日 (金) 屋	卵黄 こまつな はくさい	豆腐のそぼろあん 野菜のツナ煮	豆腐、鶏ひき肉、ビーマン、赤ピーマン、片栗粉 ツナ、こまつな、にんじん	豆腐のそぼろあん 野菜のツナ煮 スープ	豆腐、鶏ひき肉、ビーマン、赤ピーマン、片栗粉 ツナ、こまつな、にんじん はくさい、しめじ	
おやつ		トマトのオムレツ風	トマト缶、卵、たまねぎ	トマトのオムレツ風	トマト缶、卵、たまねぎ	
21日 (土) 屋	豆腐 ほうれんそう レタス	野菜のそぼろ煮 スープ	鶏ひき肉、にんじん、グリンピース 豆腐、ほうれんそう	肉団子と野菜煮 スープ	鶏ひき肉、にんじん、グリンピース 豆腐、ほうれんそう	
おやつ		ツナ入りパン粥	食パン耳なし、ツナ、たまねぎ	ツナサンド	食パン耳なし、ツナ、たまねぎ、マヨネーズ	
24日 (火) 屋	豆腐 にんじん だいこん	もずく丼風 野菜のツナ煮	五分かゆ、もずく、卵、豚ひき肉、赤ピーマン、黄ピーマン にんじん、いんげん、ツナ	もずく丼風 野菜のツナ煮 スープ	全かゆ、もずく、卵、豚ひき肉、赤ピーマン、黄ピーマン にんじん、いんげん、ツナ 豆腐、だいこん	
おやつ		スイートポテト風	さつまいも、牛乳	スイートポテト風	さつまいも、バター、牛乳	
25日 (水) 屋	卵黄 プロッコリー カリフラワー	野菜の卵とじ スープ	卵、プロッコリー、カリフラワー 豆乳、ほうれんそう、たまねぎ	野菜の卵とじ 野菜のコーン煮 スープ	卵、プロッコリー、カリフラワー コーン、アスパラ、しめじ 豆乳、ほうれんそう、たまねぎ	
おやつ		コーンフレーク	コーンフレーク、牛乳	コーンフレーク	コーンフレーク、牛乳	
26日 (木) 屋	きな粉 にんじん じゅがいも	野菜入りオムレツ レバー入りじゅがマッシュ	卵、にんじん、葉の花 じゅがいも、レバー	野菜入りオムレツ レバー入りじゅがマッシュ スープ	卵、にんじん、葉の花 じゅがいも、レバー 豆腐、チングンサイ	
おやつ		ミルクもち	牛乳、片栗粉	ミルクもち	牛乳、片栗粉	
27日 (金) 屋	卵黄 こまつな かぼちゃ	魚と野菜煮 野菜の卵とじ	鮭、こまつな 卵、にんじん	魚のムニエル 野菜のチャンプルー風 スープ	鮭、小麦粉 卵、ツナ、にんじん、にら、もやし こまつな、焼きふ	
おやつ		かぼちゃのおやき	かぼちゃ、片栗粉	かぼちゃのおやき	かぼちゃ、片栗粉	
28日 (土) 屋	しらす にんじん はくさい	親子丼風 スープ	五分かゆ、鶏肉、たまねぎ、にんじん、卵 豆腐、はくさい	親子丼風 スープ	全かゆ、鶏もも、たまねぎ、にんじん、卵 豆腐、はくさい	
おやつ		しらす入りパン粥	食パン耳なし、しらす、アスパラ	しらす入りパン粥	食パン耳なし、しらす、アスパラ	

*主食（おかゆ）、フルーツ、ミルクは紙面上省いています

作成：管理栄養士 幸正 直子