



2026年2月



# 2月献立表



宜野湾市 保育こども園課

日付	献立名	おやつ	材 料 名			
			【赤】 血や肉や骨になるもの	【黄】 熱と力になるもの	【緑】 体の調子を整えるもの	その他調味料
2月	ごはん 鶏のみそ焼き 春雨チャンプルー 豆腐スープ	保育乳 芋かりんとう りんご	保育乳、鶏もも肉、沖縄豆腐、豚肉、みそ	○さつまいも、米、○黒砂糖、はるさめ、○揚げ油、砂糖、油、○白ごま、白ごま、ごま油	○りんご、ブロッコリー、にんじん、たまねぎ、こまつな、えのきたけ	みりん、しょうゆ、食塩
3火	ごはん 厚揚げそぼろ煮 おかか和え 鶏肉スープ	保育乳 寿司おにぎり	保育乳、厚揚げ、豚ひき肉、鶏もも肉、大豆水煮、○油揚げ、みそ	○米、米、○三温糖、油、○白ごま、砂糖	たまねぎ、だいこん、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、○味付けのり	みりん、しょうゆ、○酢、○しょうゆ、○みりん、○食塩、食塩
4水	ごはん 豚と野菜しょうが焼き ポテトフライ 大根みそ汁	保育乳 みそポーポー バナナ	保育乳、○調製豆乳、豚肉、みそ、○ツナ油漬缶、○みそ	じゃがいも、米、○小麦粉、揚げ油、油、○砂糖、三温糖、○油、片栗粉	○バナナ、だいこん、たまねぎ、こまつな、にんじん、えのきたけ、赤ピーマン、黄ピーマン、しめじ、しょうが、○しょうが、カットわかめ	しょうゆ、○みりん
5木	そぼろ(四色)どんぶり ブロッコリーサラダ キャベツスープ	保育乳 スウィートポテト みかん	保育乳、豚ひき肉	米、砂糖、○さつまいも、○生クリーム、○砂糖、すりごま	にんじん、こまつな、ブロッコリー、コーン缶、しょうが、○みかん	みりん、しょうゆ、食塩、和風ドレッシング
6金	麦ごはん のり納豆 切干大根と豚肉の炒め物 鶏のみそ汁	保育乳 チキンライスおにぎり	保育乳、挽きわり納豆、鶏もも肉、豚肉、みそ、○鶏もも肉	米、押麦、ごま油、砂糖、○米、油、○油、○砂糖、	にんじん、だいこん、たまねぎ、ピーマン、コーン缶、のり佃煮、ねぎ、切り干しだいこん、黒きくらげ、○たまねぎ、○にんじん	みりん、しょうゆ、○ケチャップ、○みりん、○コンソメ、○ウスターソース
7土	もずくどんぶり ウインナー パン缶	保育乳 ポテトサンド	鶏ひき肉、保育乳、ウインナー	米、砂糖、片栗粉、食パン、じゃがいも、マヨネーズ	もずく、パン缶、コーン缶、赤ピーマン、ピーマン、しょうが、きゅうり	しょうゆ、みりん
9月	ごはん マーボー豆腐 春雨サラダ 青菜スープ	保育乳 豆乳くずもち 黄桃	保育乳、○調製豆乳、沖縄豆腐、豚ひき肉、鶏ひき肉、油揚げ、みそ、○きな粉	米、じゃがいも、○タピオカ粉、○黒砂糖、はるさめ、油、三温糖、ごま油、砂糖、片栗粉	○もも缶、にんじん、こまつな、きゅうり、たけのこ(ゆで)、長ねぎ、たまねぎ、黒きくらげ、干しいたけ、にんにく	しょうゆ、みりん、酢、食塩
10火	カレーライス ウインナー ブロッコリーサラダ	保育乳 ピザトースト	保育乳、豚肉、ウインナー、○ピザ用チーズ、○ツナ油漬缶	米、○食パン、じゃがいも	たまねぎ、にんじん、ブロッコリー、○たまねぎ、しめじ、○ピーマン、○コーン缶	カレールー、和風ドレッシング
11水	* * * * * 建 国 記 念 の 日 * * * * *					
12木	中華どんぶり ナムル オレンジ	保育乳 ブラウニー	保育乳、豚肉、白身魚、○卵	米、砂糖、ごま油、片栗粉、○砂糖、揚げ油、油、○小麦粉、○無塩バター、○コーンフレーク、○ココア	オレンジ、にんじん、こまつな、きゅうり、ヤングコーン、○たまねぎ、赤ピーマン、切り干しだいこん、黒きくらげ、ひじき、○しょうが、しょうが	しょうゆ、○しょうゆ、○みりん、みりん、酢
13金	ごはん 魚のオーロラ焼き もずくチャンプルー 青菜すまし汁	保育乳 みそおにぎり	保育乳、白身魚、豚肉、○みそ	米、油、砂糖、マヨネーズ	だいこん、キャベツ、こまつな、にんじん、たまねぎ、えのきたけ、もずく、ピーマン	ケチャップ、みりん、しょうゆ、食塩
14土	ピラフおにぎり 春雨野菜スープ 白身魚フライ	保育乳 パウンドケーキ	豚肉、沖縄豆腐、保育乳、白身魚	米、はるさめ、○ホットケーキ粉、○無塩バター	にんじん、たまねぎ、ピーマン、コーン缶、カットわかめ	みりん、しょうゆ、コンソメ、食塩
16月	麦ごはん 豆腐の中華煮 納豆みそ 大根スープ	保育乳 ポテトフライ みかん	保育乳、厚揚げ、挽きわり納豆、豚肉、みそ、ツナ油漬缶	○じゃがいも、米、○揚げ油、押麦、砂糖、油、片栗粉、○砂糖	○みかん、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	みりん、しょうゆ、食塩
17火	☆ お 弁 当 会 ☆					
18水	ごはん 酢豚 春雨サラダ 豆腐みそ汁	保育乳 さつま芋蒸しケーキ りんご	保育乳、豚肉、沖縄豆腐、○調製豆乳、みそ、○こしあん(生)、油揚げ	米、○ホットケーキ粉、○さつまいも、はるさめ、○油、○砂糖、砂糖、片栗粉、ごま油、油	○りんご、たまねぎ、にんじん、こまつな、きゅうり、パン缶、ピーマン、黒きくらげ、干しいたけ	ケチャップ、しょうゆ、酢
19木	ごはん チキン豆乳シチュー ブロッコリーサラダ オレンジ	保育乳 焼きそば	保育乳、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、オレンジ、にんじん、ブロッコリー、○キャベツ、しめじ、こまつな、○にんじん、コーン缶、○にら、○黒きくらげ	○ウスターソース、コンソメ、しょうゆ、○コンソメ、食塩
20金	野菜みそラーメン 鶏肉の照り焼き オレンジ	保育乳 人参昆布おにぎり	保育乳、鶏もも肉、豚肉、みそ	ゆで中華めん、○米、砂糖	オレンジ、にんじん、もやし、たまねぎ、キャベツ、コーン缶、赤ピーマン、○にんじん、にら、○塩こんぶ、しょうが	しょうゆ、みりん、食塩
21土	豚と野菜しょうが焼きどんぶり 黄桃	保育乳 揚げパン	豚肉、保育乳、○きな粉	米、油、砂糖、片栗粉、○ロールパン	もも缶、たまねぎ、こまつな、にんじん、しめじ、しょうが	しょうゆ
23月	* * * * * 天 皇 誕 生 日 * * * * *					
24火	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	保育乳 黒糖ちんすこう タンカン	保育乳、鶏もも肉、厚揚げ	米、○小麦粉、○ラード、○三温糖、○黒砂糖、油、砂糖	○タンカン、にんじん、たまねぎ、キャベツ、こまつな、えのきたけ、生しいたけ、切り干しだいこん	ケチャップ、みりん、しょうゆ、ウスターソース、食塩
25水	スパゲティミートソース ナムル キャベツスープ	保育乳 ジューシーおにぎり	保育乳、豚ひき肉、○豚肉、大豆水煮	○米、スパゲティ、砂糖、ごま油、油	たまねぎ、にんじん、キャベツ、えのきたけ、きゅうり、○赤ピーマン、切り干しだいこん、○ねぎ、干しいたけ、○黒きくらげ、ひじき、にんにく	トマトソース、ケチャップ、しょうゆ、みりん、○しょうゆ、酢、ウスターソース、コンソメ、○食塩、食塩
26木	ごはん 高野豆腐含め煮 キャベツおかか和え さつま芋豚汁	保育乳 ごまスコーン りんご	保育乳、高野豆腐、鶏ひき肉、○プレーンヨーグルト、豚肉、みそ、○卵	米、さつまいも、○強力粉、○無塩バター、○三温糖、片栗粉、砂糖、○白ごま	○りんご、にんじん、こまつな、だいこん、キャベツ	しょうゆ、みりん、食塩
27金	ウッチャンライス ミートローフ ゆでブロッコリー マカロニサラダ ワカメスープ	アンパンマンジュース	アンパンマンジュース、豚肉、豚ひき肉、○卵、○調製豆乳、ツナ油漬缶	米、○ホットケーキ粉、○三温糖、○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、片栗粉、砂糖、○砂糖	ブロッコリー、えのきたけ、たまねぎ、にんじん、きゅうり、赤ピーマン、黄ピーマン、ねぎ、カットわかめ	カレー粉、ケチャップ、みりん、しょうゆ、ウスターソース、食塩、和風ドレッシング
28土	昆布ごはん 豚汁	保育乳 ツナサンド	豚肉、みそ、保育乳、ツナ油漬缶	米、じゃがいも、○ロールパン、○マヨネーズ	にんじん、たまねぎ、塩こんぶ	

☆ 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



2026年2月

宜野湾市 保育こども園課

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	カや熱となる食物	体の調子をよくする食物
2	月	10倍がゆ(つぶし) だしスープ 白身魚ペースト 人参タマネギブロッコリー青菜ペースト	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	さつまいも、 米	ブロッコリー、にんじん、 たまねぎ、こまつな、えのき たけ
3	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	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	たまねぎ、だいこん、こま つな、キャベツ、にんじん、 ピーマン、ひじき
4	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	だいこん、たまねぎ、こま つな、にんじん、えのき たけ、赤ピーマン、黄ピー マン、しめじ、カットわかめ
5	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 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、 じゃがいも	にんじん、こまつな、ブロッ コリー、コーン缶、たまね ぎ
6	金	10倍がゆ(つぶし) だしスープ 白身魚ペースト 人参タマネギ青菜サツマ芋ペースト	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、たま ねぎ、ピーマン、コーン缶、 ねぎ、切り干しだいこん、 こまつな
7	土	野菜がゆ	ぞうすい	ぞうすい	ぞうすい	鶏ひき肉	米	もずく、コーン缶、赤ピー マン、ピーマン、 にんじん
9	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 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、じゃがい も、さつまい も	にんじん、こまつな、きゅう り、たまねぎ、干しいたけ
10	火	10倍がゆ(つぶし) だしスープ 白身魚ペースト 人参タマネギブロッコリー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、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、ピー マン、コーン缶
11	水	 <b>建国記念の日</b> 						
12	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、 じゃがいも	にんじん、こまつな、きゅう り、たまねぎ、赤ピーマン、 切り干しだいこん、ひじき
13	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	だいこん、キャベツ、こま つな、にんじん、たまね ぎ、えのきたけ、もずく、 ピーマン
14	土	野菜がゆ	ぞうすい	ぞうすい	ぞうすい	豚肉、豆腐	米	にんじん、たまねぎ、ピー マン、コーン缶、カットわか め

★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

2026年2月

宜野湾市 保育こども園課

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
16	月	10倍がゆ(つぶし) だしスープ 豆腐ペースト 人参大根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 さつまいも煮	5倍がゆ→軟飯 豚肉とうふ煮 野菜柔らか煮 スープ ミルク さつまいも煮	軟飯→ごはん 豚肉とうふ煮 野菜柔らか煮 スープ ミルク さつまいも煮	ミルク、豚肉、豆腐	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
17	火	☆ お弁当会 ☆						
			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	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
18	水	10倍がゆ(つぶし) だしスープ 豆腐ペースト 人参タマネギ青菜サツマイモペースト	7倍がゆ 豆腐煮付け 野菜柔らか煮 スープ ミルク 芋がゆ	5倍がゆ→軟飯 豚肉とうふ煮 野菜柔らか煮 スープ ミルク 芋がゆ	軟飯→ごはん 豚肉とうふ煮 野菜柔らか煮 スープ ミルク 芋がゆ→おにぎり	ミルク、豚肉、豆腐	米、さつまいも	たまねぎ、にんじん、こまつな、きゅうり、ピーマン、干しいたけ
19	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 野菜ペーストサンド	ミルク、豆腐	米、食パン、じゃがいも	たまねぎ、にんじん、こまつな
20	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 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	軟飯→ごはん 魚煮付け 野菜柔らか煮 スープ ミルク 野菜がゆ→おにぎり	保育乳、白身魚	米	にんじん、もやし、たまねぎ、キャベツ、コーン缶、赤ピーマン、こまつな
21	土	野菜がゆ	ぞうすい	ぞうすい	ぞうすい	豚肉	米	たまねぎ、こまつな、にんじん、しめじ
23	月	 <b>天皇誕生日</b> 						
24	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 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	軟飯→ごはん 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	にんじん、たまねぎ、キャベツ、こまつな、えのきたけ、生しいたけ、切り干しだいこん
25	水	10倍がゆ(つぶし) だしスープ 豆腐ペースト 人参タマネギブロッコリー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 さつまいも煮	5倍がゆ→軟飯 豆腐そぼろ煮 野菜柔らか煮 スープ ミルク さつまいも煮	軟飯→ごはん 豆腐そぼろ煮 野菜柔らか煮 スープ ミルク ホットケーキ	ミルク、豚ひき肉、豆腐	米、ホットケーキ粉、じゃがいも	ブロッコリー、えのきたけ、たまねぎ、にんじん、きゅうり、赤ピーマン、黄ピーマン、ねぎ、カットわかめ
26	木	10倍がゆ(つぶし) だしスープ 白身魚ペースト 人参大根青菜キャベツペースト	7倍がゆ 魚煮付け 野菜柔らか煮 スープ 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	軟飯→ごはん 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、さつまいも	にんじん、こまつな、だいこん、キャベツ
27	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 野菜がゆ→おにぎり	ミルク、豚ひき肉、豆腐	米	たまねぎ、にんじん、キャベツ、えのきたけ、きゅうり、赤ピーマン、切り干しだいこん、干しいたけ、ひじき、こまつな
28	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、たまねぎ

★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