



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 りんご	保育乳 ココア蒸しケーキ	○保育乳、鶏もも肉、沖縄豆腐、豚肉、みそ、○牛乳	米、はるさめ、砂糖、油、白ごま、ごま油、○小麦粉、○ホットケーキ粉、○油、○砂糖、○ココアパウダー	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	カレーライス ウィンナー ブロッコリーサラダ すまし汁 オレンジ	保育乳 節分おやつ	○保育乳、豚肉、ウィンナー、○牛乳	米、じゃがいも、○小麦粉、○無塩バター、○ココアパウダー	オレンジ、たまねぎ、にんじん、ブロッコリー、しめじ、ねぎ、カットわかめ	カレーール、和風ドレッシング
4水	麦ごはん のり納豆 切干大根と豚肉炒め 鶏のみそ汁 りんご	保育乳 黒糖ポーポー	○保育乳、挽きわり納豆、鶏もも肉、豚肉、みそ、○調整豆乳	米、押麦、ごま油、砂糖、○小麦粉、○ベーキングパウダー、○粉黒糖	りんご、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	みりん、しょうゆ
5木	中華どんぶり おかか和え すまし汁 バナナ	保育乳 ツナマヨポテトサンド	○保育乳、豚肉、白身魚、○ツナ油漬缶	米、砂糖、ごま油、片栗粉、揚げ油、油、○食パン、○じゃがいも、○マヨネーズ	バナナ、にんじん、こまつな、ヤングコーン、赤ピーマン、黒きくらげ、しょうが、ねぎ、カットわかめ、○きゅうり	しょうゆ、○しょうゆ、○みりん、みりん、酢
6金	ごはん 豚と野菜しょうが焼き ポテトフライ 大根みそ汁 オレンジ	保育乳 田芋スウィートポテト	○保育乳、豚肉、みそ、○卵	じゃがいも、米、揚げ油、油、三温糖、片栗粉、○さつまいも、○無塩バター、○生クリーム、○田芋	オレンジ、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
7土	もずくどんぶり ウィンナー すまし汁 パイナップル	保育乳 ビスケット	○保育乳、鶏ひき肉、ウィンナー	米、片栗粉、砂糖、○ビスケット	パイナップル、もずく、コーン缶、赤ピーマン、ピーマン、しょうが、ねぎ、わかめ	しょうゆ
9月	ごはん マーボー豆腐 春雨サラダ 青菜スープ オレンジ	保育乳 大学いも	○保育乳、沖縄豆腐、豚ひき肉、鶏ひき肉、油揚げ、みそ	米、じゃがいも、はるさめ、油、三温糖、ごま油、砂糖、片栗粉、○さつまいも、○揚げ油、○砂糖、○黒ゴマ	オレンジ、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	ごはん 肉じゃが ナムル 豆腐スープ りんご	保育乳 オートミールクッキー	○保育乳、豚肉、絹ごし豆腐、○牛乳、○卵	米、じゃがいも、○小麦粉、○無塩バター、○粉黒糖、○オートミール、○黒ごま	りんご、にんじん、たまねぎ、ブロッコリー、えのきたけ、カットわかめ	しょうゆ、和風ドレッシング
11水	🌸🌸🌸🌸🌸 建 国 記 念 の 日 🌸🌸🌸🌸🌸					
12木	そぼろどんぶり ブロッコリーサラダ すまし汁 バナナ	保育乳 ヨーグルトスコーン	○保育乳、豚ひき肉、○卵、○プレーンヨーグルト	米、油、すりごま、砂糖、○強力粉、○無塩バター、○三温糖	バナナ、にんじん、こまつな、オレンジ、ブロッコリー、コーン缶、しょうが、ねぎ、カットわかめ	○ケチャップ、みりん、しょうゆ、○みりん、○コンソメ、○ウスターソース、食塩、和風ドレッシング
13金	野菜みそラーメン キャベツサラダ 照り焼きチキン オレンジ	保育乳 ブラウニー	○保育乳、鶏もも肉、豚肉、みそ、○卵	ゆで中華めん、砂糖、○砂糖、○小麦粉、○無塩バター、○コーンフレーク、○粉糖、○ココアパウダー	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
14土	ピラフ ウィンナー 春雨野菜スープ パイナップル	保育乳 ホットケーキ	○保育乳、豚肉、沖縄豆腐、○牛乳、ウィンナー	米、はるさめ、○小麦粉、○無塩バター、○砂糖、○油、○ベーキングパウダー	パイナップル、にんじん、たまねぎ、キャベツ、ピーマン、コーン缶	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 りんご	保育乳 紅芋ちんすこう	○保育乳、厚揚げ、挽きわり納豆、豚肉、みそ、ツナ油漬缶	米、押麦、砂糖、油、片栗粉、○小麦粉、○油、○紅芋パウダー、○三温糖	りんご、だいこん、にんじん、こまつな、キャベツ、えのきたけ、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	ごはん 酢豚 春雨サラダ 豆腐みそ汁 オレンジ	保育乳 ストーンクッキー	○保育乳、豚肉、沖縄豆腐、みそ、油揚げ、○卵、○牛乳、○きな粉	米、はるさめ、砂糖、片栗粉、ごま油、○小麦粉、○無塩バター、○三温糖、○コーンフレーク	オレンジ、たまねぎ、にんじん、こまつな、きゅうり、パイナップル、ピーマン、黒きくらげ、干しいたけ、○レーズン	ケチャップ、しょうゆ、酢
18水	☆ お 弁 当 会 ☆					
19木	ごはん チキン豆乳シチュー ツナ和え わかめスープ バナナ	保育乳 黒糖蒸しケーキ	○保育乳、調製豆乳、鶏もも肉、○牛乳	米、じゃがいも、油、小麦粉、すりごま、○小麦粉、○ホットケーキ粉、○油、○粉黒糖	バナナ、たまねぎ、にんじん、ブロッコリー、しめじ、こまつな、ねぎ、わかめ	コンソメ、しょうゆ、食塩
20金	ごはん 魚のオーロラ焼 クープイリチー 青菜スープ たんかん	保育乳 ニラヒラヤーチー	○保育乳、白身魚、プレーンヨーグルト、三枚肉、○ツナ油漬缶、○調整豆乳	米、じゃがいも、油、こんにゃく、マヨネーズ、○小麦粉	たんかん、こまつな、にんじん、しめじ、にんにく、刻み昆布、切り干し大根、○にら	ケチャップ、しょうゆ、カレー粉、食塩
21土	昆布ごはん ウィンナー 豚汁 パイナップル	保育乳 ビスケット	○保育乳、豚肉、みそ、○ウィンナー	米、じゃがいも、○ビスケット	パイナップル、にんじん、たまねぎ、塩昆布	しょうゆ、みりん、食塩
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 バナナ	保育乳 芋かりんとう	○保育乳、鶏もも肉、厚揚げ	米、油、砂糖、○さつまいも、○揚げ油、○粉黒糖、○白ごま	バナナ、にんじん、たまねぎ、キャベツ、こまつな、えのきたけ、干しいたけ、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	キャロットライス 鶏肉唐揚げ マッシュポテト キャベツサラダ 野菜スープ オレンジ	保育乳 誕生会ケーキ	○保育乳、鶏もも肉、ツナ油漬缶	米、じゃがいも、片栗粉、揚げ油、マヨネーズ、○誕生会ケーキ	オレンジ、キャベツ、にんじん、ブロッコリー、えのきたけ、クリームコーン缶、ねぎ、しょうが	和風ドレッシング、しょうゆ、食塩
26木	ごはん 高野豆腐含め煮 おかか和え さつま芋みそ汁 りんご	保育乳 シリアルクッキー	○保育乳、高野豆腐、鶏ひき肉、豚肉、みそ、○卵、○牛乳	米、さつまいも、片栗粉、砂糖、○小麦粉、○ココアパウダー、○三温糖、○コーンフレーク	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	スパゲティミートソース ブロッコリーサラダ キャベツスープ バナナ	保育乳 みそおにぎり	○保育乳、豚ひき肉、大豆水煮、○みそ、○ツナ油漬缶	○米、スパゲティ、砂糖、ごま油、油	バナナ、たまねぎ、にんじん、キャベツ、えのきたけ、干しいたけ、にんにく、ブロッコリー	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
28土	五目ごはん ウィンナー 豆腐スープ パイナップル	保育乳 ホットケーキ	○保育乳、沖縄豆腐、鶏もも肉、ウィンナー、○牛乳	米、○ホットケーキ粉、○小麦粉、○無塩バター、○砂糖、○油、○ベーキングパウダー	パイナップル、にんじん、しめじ、こまつな、えのきたけ、ねぎ	しょうゆ、食塩

☆ 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	力や熱となる食物	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 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、 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
			ミルク 芋がゆ	ミルク 芋がゆ	ミルク 芋がゆ→おにぎり			
3	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、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
			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	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、 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
			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			
5	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、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
			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			
6	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、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
			ミルク さつま芋煮	ミルク さつま芋煮	ミルク さつま芋煮			
7	土	野菜がゆ スープ	ぞうすい スープ	ぞうすい スープ	ぞうすい スープ	鶏ひき肉	米、さつまい も	もずく、コーン缶、赤ピー マン、ピーマン、 にんじん
			さつま芋煮 	さつま芋煮 	さつま芋煮 			
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
			ミルク さつま芋煮	ミルク さつま芋煮	ミルク さつま芋煮			
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、じゃがい も	たまねぎ、にんじん、ブ ロccoli、しめじ、ピー マン、コーン缶
			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			
11	水	 建 国 記 念 の 日 						
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
			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			
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
			ミルク 芋がゆ	ミルク 芋がゆ	ミルク 芋がゆ→おにぎり			
14	土	野菜がゆ スープ	ぞうすい スープ	ぞうすい スープ	ぞうすい スープ	豚肉、豆腐	米、さつまい も	にんじん、たまねぎ、ピー マン、コーン缶、カットわか め
			さつま芋煮 	さつま芋煮 	さつま芋煮 			

★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

※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	カや熱となる食物	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	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	さつまいも、 米	だいごん、にんじん、こまつな、キャベツ、しめじ、ねぎ、干しいたけ	
		ミルク 野菜がゆ	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				
17	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ポトペースト	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	
		ミルク 野菜がゆ	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				
18	水	お弁当会				ミルク	さつまいも		
		ミルク さつまいも煮	ミルク さつまいも煮	ミルク さつまいも煮	ミルク さつまいも煮				
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、じゃがいも	たまねぎ、にんじん、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	ミルク 野菜がゆ→おにぎり				
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	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	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	
		ミルク 野菜がゆ	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	土	野菜がゆ スープ	ぞうすい スープ	ぞうすい スープ	ぞうすい スープ	豚肉	米、さつまいも	たまねぎ、こまつな、にんじん、しめじ	
		さつまいも煮	さつまいも煮	さつまいも煮	さつまいも煮				
23	月	天皇誕生日							
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	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	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、切り干しだいごん	
		ミルク 野菜がゆ	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				
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ポトペースト	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、豚ひ き肉、豆腐	米、 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	
		ミルク さつまいも煮	ミルク さつまいも煮	ミルク さつまいも煮	ミルク さつまいも煮				
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	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、こまつな、だいごん、キャベツ	
		ミルク 野菜がゆ	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	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、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、切り干しだいごん、干しいたけ、ひじき、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	ミルク 野菜がゆ→おにぎり				
28	土	野菜がゆ スープ	ぞうすい スープ	ぞうすい スープ	ぞうすい スープ	豚肉	米、じゃがいも、さつまいも	にんじん、たまねぎ	
		さつまいも煮	さつまいも煮	さつまいも煮	さつまいも煮				

★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