



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 パイン缶	保育乳、鶏もも肉、沖縄豆腐、豚肉、みそ	〇さつまいも、米、〇黒砂糖、はるさめ、〇揚げ油、砂糖、油、〇白ごま、白ごま、ごま油	〇パイン缶、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	麦茶 寿司おにぎり	厚揚げ、豚ひき肉、鶏もも肉、大豆水煮、〇油揚げ、みそ	〇米、米、〇三温糖、油、〇白ごま、砂糖	たまねぎ、だいこん、こまつな、キャベツ、にんじん、〇にんじん、たけのこ(ゆで)、ピーマン、長ねぎ、〇ひじき、しょうが、〇味付けのり、麦茶	みりん、しょうゆ、〇酢、〇しょうゆ、〇みりん、〇食塩、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 みそボーボー バナナ	保育乳、〇調製豆乳、豚肉、みそ、〇ツナ油漬缶、〇みそ	じゃがいも、米、〇小麦粉、揚げ油、油、〇砂糖、三温糖、〇油、片栗粉	〇バナナ、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、〇しょうが、カットわかめ	しょうゆ、〇みりん
5木	そぼろ(四色)どんぶり ブロッコリーサラダ オレンジ	麦茶 チキンライスおにぎり	豚ひき肉、〇鶏もも肉	米、〇米、油、〇油、すりごま、〇砂糖、砂糖	にんじん、こまつな、オレンジ、ブロッコリー、コーン缶、〇たまねぎ、〇にんじん、しょうが、麦茶	〇ケチャップ、みりん、しょうゆ、〇みりん、〇コンソメ、〇ウスターソース、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 田芋スイートポテト タンカン	保育乳、挽きわり納豆、鶏もも肉、豚肉、みそ、〇調製豆乳	米、〇田芋、〇さつまいも、〇生クリーム、〇三温糖、押麦、ごま油、砂糖	〇タンカン、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、〇マーメイド、黒きくらげ	みりん、しょうゆ
7土	もずくどんぶり すまし汁 パイン缶	保育乳 シュガートースト	保育乳、鶏ひき肉	米、砂糖、片栗粉、〇食パン、〇バター	もずく、パイン缶、コーン缶、赤ピーマン、ピーマン、しょうが	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、〇調製豆乳、沖縄豆腐、豚ひき肉、鶏ひき肉、油揚げ、みそ、〇きな粉	米、じゃがいも、〇タピオカ粉、〇黒砂糖、はるさめ、油、三温糖、ごま油、砂糖、片栗粉	〇もも缶、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 ウィンナー ブロッコリーサラダ	保育乳 ピザトースト	保育乳、豚肉、ウィンナー、〇ビザ用チーズ、〇ツナ油漬缶	米、〇食パン、じゃがいも	たまねぎ、にんじん、ブロッコリー、〇たまねぎ、しめじ、〇ピーマン、〇コーン缶	カレーール、和風ドレッシング
11水	* * * 〇 〇 * 建 国 記 念 の 日 * * * 〇 〇 *					
12木	中華どんぶり ナムル オレンジ	麦茶 そぼろおにぎり	保育乳、豚肉、白身魚、〇豚ひき肉、〇鶏ひき肉	米、〇米、砂糖、ごま油、片栗粉、〇砂糖、揚げ油、油	オレンジ、にんじん、こまつな、きゅうり、ヤングコーン、〇たまねぎ、赤ピーマン、切り干しだいこん、黒きくらげ、ひじき、〇しょうが、しょうが、麦茶	しょうゆ、〇しょうゆ、〇みりん、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 ブラウニー	保育乳、白身魚、〇卵、豚肉	米、〇砂糖、〇小麦粉、〇無塩バター、マヨネーズ、〇コーンフレーク、油、砂糖、〇粉糖	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	焼きそば すまし汁	保育乳 スコーン	保育乳、豚肉、沖縄豆腐、焼きそば	米、〇チーズ、〇小麦粉、〇バター、プレーンヨーグルト	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 さつま芋のポテトフライ タンカン	保育乳、厚揚げ、挽きわり納豆、豚肉、みそ、ツナ油漬缶	〇さつまいも、米、〇揚げ油、押麦、砂糖、油、片栗粉、〇砂糖	〇タンカン、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 ☆	ジャムサンド アンパンマンジュース		〇食パン	いちごジャム、〇ぶどうジュース	
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、〇調製豆乳、みそ、〇こしあん(生)、油揚げ	米、〇ホットケーキ粉、〇さつまいも、はるさめ、〇油、〇砂糖、砂糖、片栗粉、ごま油、油	〇りんご、たまねぎ、にんじん、こまつな、きゅうり、パイン缶、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 ブロッコリー炒め オレンジ	保育乳 焼きそば	保育乳、調製豆乳、鶏もも肉、〇豚肉	〇ゆで中華めん、米、じゃがいも、油、小麦粉、〇油	たまねぎ、オレンジ、にんじん、ブロッコリー、〇キャベツ、しめじ、こまつな、〇にんじん、コーン缶、〇にら、〇黒きくらげ	〇ウスターソース、コンソメ、しょうゆ、〇コンソメ、食塩
20金	野菜みそラーメン 鶏肉の照り焼き オレンジ	麦茶 人参昆布おにぎり	鶏もも肉、豚肉、みそ	ゆで中華めん、〇米、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、〇にんじん、にら、〇塩こんぶ、しょうが、麦茶	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		豚肉	米、油、砂糖、片栗粉	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 * * * 〇 〇 *					
24火	ごはん 鶏と厚揚げケチャップ煮 切干大根の和え物 たまねぎすまし汁	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、〇小麦粉、〇ラード、〇三温糖、〇黒砂糖、油、砂糖	〇タンカン、にんじん、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	麦茶 ジューシーおにぎり	豚ひき肉、〇豚肉、大豆水煮	〇米、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、〇赤ピーマン、切り干しだいこん、〇ねぎ、干しいたけ、〇黒きくらげ、ひじき、にんにく、麦茶	トマトソース、ケチャップ、しょうゆ、みりん、〇しょうゆ、酢、ウスターソース、コンソメ、〇食塩、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 パイン缶	保育乳、高野豆腐、鶏ひき肉、〇プレーンヨーグルト、豚肉、みそ、〇卵	米、さつまいも、〇強力粉、〇無塩バター、〇三温糖、片栗粉、砂糖、〇白ごま	にんじん、こまつな、だいこん、キャベツ、〇パイン缶	しょうゆ、みりん、食塩
27金	ウッチンライス 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	保育乳 抹茶ケーキ	保育乳、豚肉、豚ひき肉、〇卵、〇調製豆乳、ツナ油漬缶	米、〇ホットケーキ粉、〇三温糖、〇くりの甘露煮、〇無塩バター、〇生クリーム、マヨネーズ、マカロニ、片栗粉、砂糖、〇砂糖	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	豚丼 すまし汁	保育乳 もちもちドーナツ	豚肉、みそ、絹ごし豆腐	米、じゃがいも、〇小麦粉、〇ホットケーキミックス	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	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 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
			ミルク さつま芋煮	ミルク さつま芋煮	ミルク さつま芋煮			
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
			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 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	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 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、 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 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
			ミルク 芋がゆ	ミルク 芋がゆ	ミルク 芋がゆ→おにぎり			
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、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、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
			ミルク 野菜がゆ	ミルク 野菜がゆ	ミルク 野菜ペーストサント			
11	水	* * * 〇 〇 * * * 建 国 記 念 の 日 * * * 〇 〇 * * *						
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	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	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	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	だいこん、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 さつま芋煮	ミルク さつま芋煮	ミルク さつま芋煮			
17	火	10倍がゆ(つぶし) だしスープ 豆腐ペースト 人参タマネギ青菜サツマ芋ペースト	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、食パン、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 野菜ペーストサンド			
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芋ペースト	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、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
			ミルク 芋がゆ	ミルク 芋がゆ	ミルク 芋がゆ→おにぎり			
19	木	10倍がゆ(つぶし) だしスープ 白身魚ペースト 人参タマネギブロッコリーポテトペースト	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→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→おにぎり			
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	 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、切り干しだいこん
			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、切り干しだいこん、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→おにぎり			
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、だいこん、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→おにぎり			
27	金	10倍がゆ(つぶし) だしスープ 豆腐ペースト 人参タマネギブロッコリーポテトペースト	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、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
			ミルク さつま芋煮	ミルク さつま芋煮	ミルク ホットケーキ			
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