

2025年 令和 7年

2月

予定献立表

日	曜日	こんだて	＜あか＞ 血や肉をつくる	＜きいろ＞ 熱や力になる	＜みどり＞ 体の調子を整える	おやつ
1	土	和風スパゲティー ナムル ゆし豆腐 果物	ベーコン ゆし豆腐 しらす 牛乳	スパゲッティ 油 砂糖 ごま 米	にんにく 玉葱 人参 ピーマン しめじ もやし 胡瓜 ねぎ パナナ	保育乳 菓子パン
3	月	(節分メニュー)ケチャップライス チキンから揚げ 小松菜お浸し アーサ汁 果物	ウインナー 鶏肉 豆腐 きな粉 卵 牛乳	米 油 片栗粉 小麦粉 バター 砂糖	人参 玉葱 ピーマン にんにく マッシュルーム缶 こまつな 白菜 あおさ みかん	保育乳 スコーン
4	火	ごはん さばのレモンソース キャベツひき肉炒め ほうれん草みそ汁 果物	さば 豚ひき肉 油揚げ 牛乳	米 玄米 片栗粉 砂糖 さつま芋 小麦粉 油	キャベツ 人参 玉葱 ピーマン ほうれん草 えのき りんご	保育乳 大学イモ
5	水	ごはん 煮付け 白菜胡瓜梅和え ワカメスープ 果物	三枚肉 生揚げ 牛乳	米 あわ 砂糖 油 パン バター 黒糖	しょうが ねぎ 大根 人参 白菜 きゅうり わかめ パナナ	保育乳 ラスク
6	木	野菜肉そば きびなご唐揚げ ごまかぼちゃ 果物	豚肉 きびなご 油揚げ 豆乳	沖縄そば 油 片栗粉 砂糖 ごま 米	人参 キャベツ きくらげ かぼちゃ みかん ひじき	保育乳 じゃこおにぎり
7	金	チキンカレー ひじきのマヨネーズサ ラダ えのきスープ 果物	鶏肉 油揚げ ヨーグルト 卵 牛乳	米 押麦 じゃが芋 油 小麦粉 マヨネーズ バター ホットケーキMix	人参 玉葱 ブロッコリーセロリ マッシュルーム缶 ひじき 胡瓜 コーン缶 えのき ねぎ りんご	保育乳 ヨーグルトケーキ
8	土	ロールパン クリームシチュー キャベツのツナ和え 果物	鶏肉 牛乳 生クリーム ツナ缶	パン じゃが芋 バター 油 米 砂糖	人参 玉葱 キャベツ 胡瓜 パナナ	保育乳 菓子パン
10	月	ごはん 照焼チキン 千切りイリチー 白菜みそ汁 果物	鶏肉 豚肉 豆腐 卵 牛乳	米 黒米 油 小麦粉	切干大根 昆布 人参 白菜 こんにやく ねぎ かぼちゃ 玉葱 ブロッコリー みかん	保育乳 スイートポテト
11	火	建国記念の日（休園）				
12	水	ごはん さばのみそ煮 フーイリチー もずくスープ 果物	さば ツナ缶 卵 豆腐 ウインナー チーズ 牛乳	米 玄米 砂糖 車ぶ 油 食パン	しょうが 人参 もやし キャベツ ピーマン もずく ねぎ コーン缶 パナナ	保育乳 ピザトースト
13	木	ごはん 豆腐の野菜あんかけ きんぴらごぼう レバーのおつゆ 果物	豆腐 豚レバー 豚肉 卵 牛乳	米 あわ 片栗粉 油 ごま 砂糖 パン バター	えのき ピーマン ごぼう 人参 大根 にら にんにく りんご	フレンチトースト
14	金	ドライカレー ブロッコリーじゃこ和え 春雨スープ 果物	豚ひき肉 しらす 牛乳	米 押麦 ごま 砂糖 春雨 小麦粉 バター	人参 玉葱 ピーマン にんにく マッシュルーム缶 ブロッコリー 白菜 わかめ みかん	保育乳 チョコチップクッキー
15	土	豚丼 豆腐とワカメのみそ汁 果物	豚肉 卵 豆腐 牛乳	米 砂糖 油	人参 玉葱 しめじ ピーマン 白滝 わかめ ねぎ パナナ	保育乳 菓子パン
17	月	ごはん 肉じゃが 納豆和え 白菜みそ汁 果物	豚肉 納豆 卵 練乳 牛乳	米 あわ 油 じゃが芋 砂糖 小麦粉	人参 玉葱 乾しいたけ 白滝 いんげん こまつな 白菜 えのき ねぎ みかん	保育乳 蒸しカステラ
18	火	鶏ごぼうめし 鮭のみそ焼き ホウレン草ごま和え ゆし豆腐 果物	鶏肉 さけ ちくわ ゆし豆腐 豚肉 牛乳	米 油 砂糖 ごま 焼きそば	ごぼう 人参 ひじき 乾しいたけ ほうれん草 もやし ねぎ キャベツ ピーマン りんご	保育乳 アメリカンドッグ
19	水	あわごはん パイナップルポーク 中華風野菜炒め そうめん汁 果物	豚肉きな粉 牛乳	米 あわ 油 そうめん 辛くず 黒糖	パイン缶 人参 玉葱 もやし キャベツ ピーマン ねぎ パナナ	保育乳 くずもち
20	木	おべんとう会				
21	金	ごはん かみかみハンバーグ ブロッコリーマヨネーズ炒め コーンスープ 果物	豚ひき肉 卵 ベーコン ツナ缶 牛乳	米 あわ 油 じゃが芋 パン粉 マヨネーズ 小麦粉	玉葱 ごぼう ねぎ ひじき ブロッコリー にんじん コーン缶 キャベツ もずく りんご	保育乳 ちんびん
22	土	おべんとう				
24	月	振替休日（休園）				
25	火	中華丼 切干大根サラダ ほうれん草みそ汁 果物	豚肉 豆腐 煮干し 牛乳	米 片栗粉 砂糖 ごま 油 ジャガイモ	白菜 人参 玉葱 チンゲン菜 切干大根 胡瓜 ほうれん草 えのき みかん	保育乳 フライドポテト カリカリ煮干し
26	水	ごはん 厚揚げの煮付け 人参シリシリ 魚汁 果物	生揚げ 卵 白身魚 牛乳	米 玄米 油 パン バター ジャム	人参 玉葱 にら 大根 ねぎ みかん	アイスクリーム クラッカー
27	木	(お誕生会)ふりかけごはん 豚カツ マカロニサラダ 白菜スープ ヨーグルト	豚肉 ベーコン ヨーグルト 牛乳	米 押麦 小麦粉 パン粉 油 マカロニ マヨネーズ 砂糖	ブロッコリー 人参 胡瓜 コーン缶 玉葱 白菜	保育乳 誕生ケーキ
28	金	ごはん 鮭のオーロラソース焼き 大根そぼろ煮 小松菜みそ汁 果物	さけ 牛乳 鶏ひき肉 油揚げ	米 あわ 油 マヨネーズ 砂糖 片栗粉 クラッカー	パセリ 大根 人参 にら こまつな 長ねぎ パナナ	保育乳 ごま菓子

☆献立は材料、その他の都合により変更することがあります。

☆アレルギー対応食は医師の診断書に基づき実施しています。

2月

離乳食献立表①

回食	1 回 食（午前）			軽 食（午後）	
月齢	初期（5・6ヶ月頃）	中期（7・8ヶ月頃）	後期（9・10・11ヶ月頃）	中期（7・8ヶ月頃）	後期（9・10・11ヶ月頃）
固さの目安	トロトロ⇒ベタベタ ヨーグルト状	舌でつぶせる固さ 絹ごし豆腐位（つぶつぶ）	歯ぐきでつぶせる固さ バナナ位（荒みじん切り）	舌でつぶせる固さ 豆腐 位（つぶつぶ）	歯ぐきでつぶせる固さ バナナ位（荒みじん切り）
1	10倍がゆ さつま芋ペースト すまし汁	煮込み野菜うどん チキンさつま芋つぶし煮 豆腐スープ	煮込み野菜うどん チキンさつま芋煮 豆腐スープ	人参おじや	人参おじや
土	（主な材料）うどん さつま芋 鶏肉 豆腐 人参 玉葱 キャベツ			（主な材料）米 人参	
3	10倍がゆ 豆腐ペースト すまし汁	人参おじや チキンつぶし煮 小松菜白菜つぶし煮 豆腐スープ	人参おじや チキンさざみ煮 小松菜白菜煮 豆腐スープ	全がゆ 人参白菜つぶし煮 小松菜スープ	軟飯 人参白菜煮 小松菜スープ
月	（主な材料）米 鶏肉 豆腐 人参 小松菜 白菜			（主な材料）米 人参 白菜 小松菜	
4	10倍がゆ ほうれん草ペースト すまし汁	全がゆ 白身魚煮 野菜つぶし煮 ほうれん草スープ	軟飯 白身魚煮 野菜煮 ほうれん草みそ汁	全がゆ 人参さつま芋つぶし煮 キャベツスープ	軟飯 人参さつま芋煮 キャベツスープ
火	（主な材料）米 白身魚 人参 玉葱 キャベツ ほうれん草			（主な材料）米 さつま芋 人参 キャベツ	
5	10倍がゆ 大根すり流し すまし汁	全がゆ チキン人参大根つぶし煮 胡瓜おろし煮 チンゲン菜スープ	軟飯 チキン人参大根煮 胡瓜さざみ煮 チンゲン菜スープ	パンがゆ ブロッコリーつぶし煮 人参スープ	パン ブロッコリーさざみ煮 人参スープ
水	（主な材料）米 鶏肉 人参 大根 胡瓜 チンゲン菜			（主な材料）パン ブロッコリー 人参	
6	10倍がゆ かぼちゃペースト すまし汁	全がゆ 白身魚煮 キャベツかぼちゃつぶし煮 人参スープ	軟飯 白身魚煮 キャベツかぼちゃ煮 人参スープ	煮込み野菜うどん すまし汁	煮込み野菜うどん すまし汁
木	（主な材料）米 白身魚 キャベツ かぼちゃ 人参			（主な材料）うどん 人参 キャベツ	
7	10倍がゆ ポテトペースト すまし汁	全がゆ チキン野菜ポテトつぶし煮 胡瓜おろし煮 すまし汁	軟飯 チキン野菜ポテト煮 胡瓜さざみ煮 すまし汁	全がゆ 人参ブロッコリーつぶし煮 玉葱スープ	軟飯 人参ブロッコリー煮 玉葱スープ
金	（主な材料）米 じゃが芋 鶏肉 人参 玉葱 胡瓜			（主な材料）米 人参 ブロッコリー 玉葱	
8	10倍がゆ 豆腐ペースト すまし汁	全がゆ マーボー豆腐つぶし煮 白菜つぶし煮 小松菜スープ	軟飯 マーボー豆腐煮 白菜さざみ煮 小松菜スープ	芋おじや	芋おじや
土	（主な材料）米 豆腐 人参 玉葱 白菜 小松菜			（主な材料）さつま芋	
10	10倍がゆ 人参ペースト すまし汁	全がゆ チキンつぶし煮 人参ブロッコリー煮 白菜スープ	軟飯 チキンさざみ煮 人参ブロッコリー煮 白菜みそ汁	全がゆ かぼちゃつぶし煮 玉葱スープ	軟飯 かぼちゃ煮 玉葱スープ
月	（主な材料）米 鶏肉 豆腐 人参 ブロッコリー 白菜			（主な材料）米 かぼちゃ 玉葱	
11	建 国 記 念 の 日（休 園）				
火					
12	10倍がゆ 豆腐ペースト すまし汁	全がゆ 白身魚煮 野菜つぶし煮 豆腐スープ	軟飯 白身魚煮 野菜煮 豆腐スープ	煮込み野菜うどん すまし汁	煮込み野菜うどん すまし汁
水	（主な材料）米 白身魚 豆腐 人参 キャベツ			（主な材料）うどん 人参 キャベツ	
13	10倍がゆ 大根すり流し すまし汁	全がゆ チキンつぶし煮 人参大根つぶし煮 豆腐スープ	軟飯 チキンさざみ煮 人参大根煮 豆腐みそ汁	パンがゆ ブロッコリーつぶし煮 人参スープ	パン ブロッコリーさざみ煮 人参スープ
木	（主な材料）米 鶏肉 豆腐 人参 大根			（主な材料）パン ブロッコリー 人参	
14	10倍がゆ 人参ペースト すまし汁	全がゆ チキン野菜つぶし煮 ブロッコリーじゃこつぶし煮 白菜スープ	軟飯 チキン野菜煮 ブロッコリーじゃこ煮 白菜スープ	全がゆ 人参白菜つぶし煮 ブロッコリースープ	軟飯 人参白菜煮 ブロッコリースープ
金	（主な材料）米 鶏肉 しらす 人参 玉葱 ブロッコリー 白菜			（主な材料）米 人参 白菜 ブロッコリー	
15	10倍がゆ 豆腐ペースト すまし汁	全がゆ チキン野菜つぶし煮 胡瓜おろし煮 豆腐スープ	軟飯 チキン野菜煮 胡瓜さざみ煮 豆腐みそ汁	人参おじや	人参おじや
土	（主な材料）米 鶏肉 豆腐 人参 玉葱 胡瓜			（主な材料）米 人参	

※ 厚生労働省『授乳・離乳の支援ガイド』に沿って離乳食を進めます。

※ 献立は月齢ごとの目安です。使用食品、調理形態、分量など、個人差を考慮しながら進めます。

※ 離乳の完了は1歳から1歳6ヶ月です。進み具合をみながら、幼児食へ移行していきます。

2月

離乳食献立表②

回食	1回食（午前）			軽食（午後）	
月齢	初期（5・6ヶ月頃）	中期（7・8ヶ月頃）	後期（9・10・11ヶ月頃）	中期（7・8ヶ月頃）	後期（9・10・11ヶ月頃）
固さの目安	トロトロ⇒ベタベタ ヨーグルト状	舌でつぶせる固さ 絹ごし豆腐位(つぶつぶ)	歯ぐきでつぶせる固さ バナナ位（荒みじん切り）	舌でつぶせる固さ 豆腐位(つぶつぶ)	歯ぐきでつぶせる固さ バナナ位（荒みじん切り）
17	10倍がゆ ポテトペースト すまし汁	全がゆ チキン野菜ポテトつぶし煮 小松菜つぶし煮 白菜スープ	軟飯 チキン野菜ポテト煮 小松菜きざみ煮 白菜みそ汁	全がゆ 人参白菜つぶし煮 小松菜スープ	軟飯 人参白菜煮 小松菜スープ
18	10倍がゆ ほうれん草ペースト すまし汁	人参おじや 白身魚煮 ほうれん草キャベツつぶし煮 ゆし豆腐	人参おじや 白身魚煮 ほうれん草キャベツ煮 ゆし豆腐	煮込み野菜うどん すまし汁	煮込み野菜うどん すまし汁
19	10倍がゆ 人参ペースト すまし汁	全がゆ チキンつぶし煮 野菜つぶし煮 そうめん汁	軟飯 チキンきざみ煮 野菜きざみ煮 そうめん汁	全がゆ かぼちゃつぶし煮 キャベツスープ	軟飯 かぼちゃ煮 キャベツスープ
20	10倍がゆ 大根すり流し すまし汁	全がゆ 白身魚煮 人参大根つぶし煮 玉葱スープ	軟飯 白身魚煮 人参大根煮 玉葱みそ汁	パンがゆ トマトつぶし煮 人参スープ	パン トマト煮 人参スープ
21	10倍がゆ ポテトペースト すまし汁	全がゆ 煮込みハンバーグ ブロックリーポテトつぶし煮 キャベツスープ	軟飯 煮込みハンバーグ ブロックリーポテト煮 キャベツスープ	全がゆ 人参キャベツつぶし煮 玉葱スープ	軟飯 人参キャベツ煮 玉葱スープ
22	10倍がゆ 豆腐ペースト すまし汁	煮込み野菜スパゲティー 小松菜つぶし煮 ゆし豆腐	煮込み野菜スパゲティー 小松菜きざみ煮 ゆし豆腐	しらすおじや	しらすおじや
24	振替休日（休園）				
25	10倍がゆ ほうれん草ペースト すまし汁	全がゆ チキン野菜つぶし煮 胡瓜つぶし煮 ほうれん草スープ	軟飯 チキン野菜煮 胡瓜きざみ煮 ほうれん草みそ汁	全がゆ 人参さつま芋つぶし煮 白菜スープ	軟飯 人参さつま芋煮 白菜スープ
26	10倍がゆ ポテトペースト すまし汁	パンがゆ チキン野菜ポテトつぶし煮 キャベツつぶし煮 豆腐スープ	パン チキン野菜ポテト煮 キャベツきざみ煮 豆腐スープ	全がゆ 玉葱ブロックリーつぶし煮 キャベツスープ	軟飯 玉葱ブロックリー煮 キャベツスープ
27	10倍がゆ 大根すり流し すまし汁	全がゆ 白身魚煮 大根そぼろつぶし煮 小松菜スープ	軟飯 白身魚煮 大根そぼろ煮 小松菜みそ汁	煮込み野菜うどん すまし汁	煮込み野菜うどん すまし汁
28	10倍がゆ 人参ペースト すまし汁	全がゆ チキンつぶし煮 人参ブロックリーつぶし煮 白菜スープ	軟飯 チキンきざみ煮 人参ブロックリー煮 白菜スープ	全がゆ 人参白菜つぶし煮 ブロックリースープ	軟飯 人参白菜煮 ブロックリースープ
金	(主な材料) 米 鶏肉 人参 ブロックリー 白菜			(主な材料) 米 人参 白菜 ブロックリー	

※ 厚生労働省『授乳・離乳の支援ガイド』に沿って離乳食を進めます。

※ 献立は月齢ごとの目安です。使用食品、調理形態、分量など、個人差を考慮しながら進めます。

※ 離乳の完了は1歳から1歳6ヶ月です。進み具合をみながら、幼児食へ移行していきます。