

2026年度2月 離乳食献立表 門司保育所(みどり園)

日	幼児食			午前	離乳食 5~6ヶ月頃		離乳食 7ヶ月頃~	
	午前	昼食	午後おやつ		昼食		午後	
2 月	牛乳	パン だいこんシチュー コーンとかにかまのサラダ	牛乳 クッキー	ミルク	5分がゆ(米10) 大根のだし煮(人参) 野菜スープ	全がゆ(米20) だいこんシチュー(ミンチ・野菜・ルウ) 胡瓜サラダ(人参)	ツナがゆ(米20・野菜) ポテトサラダ(野菜)	
3 火	牛乳	ごはん いわしハンバーグ ボイルキャベツ 豚汁風みそ汁	牛乳 *大豆ボール	ミルク	5分がゆ(米10) 豆腐のだし煮(野菜) すまし汁(野菜)	全がゆ(米20) 大豆ハンバーグ(ミンチ・野菜・豆腐) キャベツサラダ・みそ汁(野菜)	野菜がゆ(米20) すまし汁(豆腐)	
4 水	牛乳	パン チキンナゲット プロッコリー コーンスープ	牛乳 鉄強化ウエハース ビスケット	ミルク	5分がゆ(米10) プロッコリー・ぶし 野菜スープ	全がゆ(米20) プロッコリーのそぼろ煮(ミンチ・野菜) コーンスープ	ミルクがゆ(野菜) おろしりんご煮	
5 木	牛乳	ごはん 凍豆腐の卵とじ 白菜のみそ汁	牛乳 クラッカー	ミルク	5分がゆ(米10) 凍豆腐のおろし煮(野菜) すまし汁(野菜)	全がゆ(米20) 凍豆腐の煮物(ミンチ・野菜) みそ汁(野菜)	卵がゆ(米20・野菜) すまし汁(野菜)	
6 金	牛乳	ごはん 魚のみそ煮 大根べっこう煮 ほうれん草のすまし汁	牛乳 りんご	ミルク	5分がゆ(米10) 白身魚のすり流し(だし) すまし汁(野菜)	全がゆ(米20) 煮魚・大根の煮物 すまし汁(野菜)	豆腐がゆ(米20・野菜) すまし汁(野菜)	
7 土	牛乳	カレーうどん フルーツあえ	牛乳 クッキー	ミルク	煮込みうどん(麺・ミンチ・野菜) 野菜サラダ	煮込みうどん(麺・ミンチ・野菜) 野菜サラダ	ミルクがゆ(米20・野菜) 野菜スープ	
9 月	牛乳	ごはん 鶏肉のてり煮 小松菜のごまあえ 豆腐とわかめのみそ汁	牛乳 *くろくりこ	ミルク	5分がゆ(米10) 豆腐のだし煮(野菜) すまし汁(わかめ)	全がゆ(米20) 豆腐のそぼろあんかけ(野菜・片栗) みそ汁(わかめ)	きな粉がゆ(米20) すまし汁(野菜)	
10 火	牛乳	パン チーズ入りハンバーグ にんじんつや煮 キャベツのスープ	牛乳 あられ おやつ昆布	ミルク	5分がゆ(米10) キャベツのトロトロ煮 野菜スープ	全がゆ(米20) ハンバーグ(ミンチ・豆腐・野菜) 人参ステイック・キャベツスープ	チーズがゆ(米20) 野菜スープ	
12 木	牛乳	ごはん レバーのてり煮 切千大根サラダ じゃが芋のみそ汁	飲むヨーグルト おかき	ミルク	5分がゆ(米10) ポテトマッシュ(野菜) すまし汁(野菜)	全がゆ(米20) レバーのケチャップ煮(ポテト・野菜) みそ汁(野菜)	野菜がゆ(米20・野菜) ヨーグルト	
13 金	牛乳	ごはん ハヤシ汁 ひじきサラダ	牛乳 *ココアピブルーンの豆乳蒸パン	ミルク	5分がゆ(米10) キャベツのトロトロ煮 野菜スープ	全がゆ(米20) 吉野煮(ミンチ・野菜・片栗) 野菜サラダ	蒸しパン(HM・ミルク・野菜) 野菜スープ	
14 土	牛乳	イタリアンスパゲッティ コーンとキャベツの豆乳スープ	牛乳 かりんとう	ミルク	5分がゆ(米10) ポテトマッシュ(人参) 野菜スープ	ミネストローネスープ (パスタ・ミンチ・野菜・ケチャップ) ポテトサラダ	ツナがゆ(米20) 野菜スープ	
16 月	牛乳	パン だいこんシチュー コーンとかにかまのサラダ	牛乳 クッキー	ミルク	5分がゆ(米10) 大根のだし煮(人参) 野菜スープ	全がゆ(米20) だいこんシチュー(ミンチ・野菜・ルウ) 胡瓜サラダ(人参)	ツナがゆ(米20・野菜) ポテトサラダ(野菜)	
17 火	牛乳	カレーうどん フルーツあえ	牛乳 *かしわおにぎり	ミルク	煮込みうどん(麺・ミンチ・野菜) 野菜サラダ	煮込みうどん(麺・ミンチ・野菜) 野菜サラダ	ミルクがゆ(米20・野菜) 野菜スープ	
18 水	牛乳	ごはん 肉団子スープ マカロニサラダ	牛乳 *チーズラスク	ミルク	5分がゆ(米10) 豆腐のだし煮(野菜) すまし汁(野菜)	全がゆ(米20) 肉団子スープ(ミンチ・豆腐・野菜) マカロニサラダ(野菜)	チーズパンがゆ(ミルク) 野菜スープ	
19 木	牛乳	ごはん 鶏肉のてり煮 小松菜のごまあえ 豆腐とわかめのみそ汁	牛乳 ビスケット	ミルク	5分がゆ(米10) 豆腐のだし煮(野菜) すまし汁(わかめ)	全がゆ(米20) 豆腐のそぼろあんかけ(野菜・片栗) みそ汁(わかめ)	きな粉がゆ(米20) すまし汁(野菜)	
20 金	牛乳	カレーピラフ 豚ヒレのたった揚げ キャベツのゆかりあえ わかめのすまし汁 バナナ	プリン 	ミルク	おじや(米10・野菜・だし) すまし汁(わかめ) バナナ	おじや(米20・ミンチ・野菜) キャベツサラダ すまし汁(わかめ) バナナ	おにぎり(米20・野菜) ヨーグルト	
21 土	牛乳	ごはん 凍豆腐の卵とじ 白菜のみそ汁	牛乳 クラッcker	ミルク	5分がゆ(米10) 凍豆腐のおろし煮(野菜) すまし汁(野菜)	全がゆ(米20) 凍豆腐の煮物(ミンチ・野菜) みそ汁(野菜)	卵がゆ(米20・野菜) すまし汁(野菜)	
24 火	牛乳	肉みそうどん バナナ	牛乳 *みかんちゃん	ミルク	煮込みうどん(麺・ミンチ・野菜) バナナ	煮込みうどん(麺・ミンチ・野菜) バナナ	蒸しパン(HM・ミルク・野菜) 野菜スープ	
25 水	牛乳	パン チーズ入りハンバーグ にんじんつや煮 キャベツのスープ	牛乳 あられ おやつ昆布	ミルク	5分がゆ(米10) キャベツのトロトロ煮 野菜スープ	全がゆ(米20) ハンバーグ(ミンチ・豆腐・野菜) 人参ステイック・キャベツスープ	チーズがゆ(米20) 野菜スープ	
26 木	牛乳	ぱりぱりおそば えのきとわかめのスープ	牛乳 *焼き芋	ミルク	5分がゆ(米10) ポテトマッシュ(人参) 野菜スープ	全がゆ(米20) 豆腐のそぼろあんかけ(野菜・片栗) 野菜スープ	焼いも 野菜スープ	
27 金	牛乳	ごはん 魚の香味揚げ トマト スナップえんどう コーンスープ	牛乳 丸ボーロ	ミルク	5分がゆ(米10) 魚の野菜あんかけ(片栗) 野菜スープ	全がゆ(米20) 魚の野菜あんかけ(片栗) コーンスープ	ミルクがゆ(米20・野菜・ミルク) 野菜スープ	
28 土	牛乳	イタリアンスパゲッティ コーンとキャベツの豆乳スープ	牛乳 かりんとう	ミルク	煮込みうどん(麺・ミンチ・野菜) バナナ	煮込みうどん(麺・ミンチ・野菜) バナナ	おにぎり(米20・野菜) 野菜スープ	

あそび食べにはどう対応する?

幼児期は、ある程度お腹が満足すると、食事に集中できなくなることも。食べ物や食器を使って遊んだり、いすから下りて立ち歩くなど遊び始めたら、「座って食べようね」と声をかけましょう。大人が食べさせることで食が進むこともあります。それでも口を開けなくなったら食事の切り上げ時です。  
「もうごちそうさまにしていいかな」と確認し、食べる様子がなければ食器を下げてしまします。

