



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カ月頃		離乳食 7カ月頃~	
	午前	昼食	午後おやつ		昼食		午後	
2月	牛乳	バン 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 ブロッコリー 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) ブロッコリーつぶし 野菜スープ	全がゆ(米20) ブ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・野菜・だし)	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) 人参スティック・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 切干大根サラダ 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 *ココアとブルーンの 豆乳蒸しパン	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	バン 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・野菜・だし)	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)	
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・野菜・だし) 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) 人参スティック・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 スナッパえんどう 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・野菜・だし) 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	

あそび食へにはどう対応する？

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かな」と確認し、食べる様子がなければ食器を下げてしまいます。

