

2月 献立表 離乳食(完了期)

2026 年 2 月

へきなんこども園

日付	献立名		食材名				栄養価
	昼食	おやつ (〇朝おやつ◎昼おやつ)	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	エネルギーになるもの	その他	
2月	軟飯(完了期) 豚肉と野菜のうま煮(完了期) さつま汁(完了期)	〇人参スティック(離) ◎さつま芋スティック(離)	豚もも肉、木綿豆腐	にんじん、たまねぎ、青ピーマン、だいこん、えのきたけ	うるち米、さつまいも	水、こいくちしょうゆ、本みりん、米みそ、かつおだし	エネルギー 188kcal たんぱく質 8.3g 脂質 2.0g 炭水化物 36.3g 塩分 0.4g
3火	軟飯(完了期) 白身魚のおかか煮(完了期) さつま芋と昆布の煮物(完了期) 大根のみそ汁(完了期)	〇さつま芋スティック(離) ◎じゃが芋スティック(離)	ホキ	刻み昆布、だいこん、こまつな、えのきたけ	うるち米、さつまいも、じゃがいも	水、かつおだし、こいくちしょうゆ、本みりん、米みそ	エネルギー 168kcal たんぱく質 7.0g 脂質 0.7g 炭水化物 40.8g 塩分 2.7g
4水	ビビンバ風がゆ(完了期) コロコロサラダ(完了期) みかん(離)	〇人参スティック(離) ◎さつま芋スティック(離)	豚ひき肉	ほうれんそう、りょくとうもやし、きゅうり、にんじん、みかん	うるち米、さつまいも	水、こいくちしょうゆ、本みりん	エネルギー 161kcal たんぱく質 5.7g 脂質 3.9g 炭水化物 28.1g 塩分 0.3g
5木	じゃじゃ麺(完了期) 大根サラダ(完了期)	〇じゃが芋スティック(離) ◎人参スティック(離)	豚ひき肉、ツナ缶	たまねぎ、にんじん、きゅうり、だいこん	うどん、じゃがいも	米みそ、本みりん、かつおだし、こいくちしょうゆ	エネルギー 146kcal たんぱく質 7.2g 脂質 5.0g 炭水化物 20.6g 塩分 0.6g
6金	食パン(離) ふわふわハンバーグ(完了期) ブロッコリーサラダ(完了期) ミネストローネ(完了期)	〇人参スティック(離) ◎さつま芋スティック(離)	豚ひき肉	たまねぎ、ブロッコリー(生)、きゅうり、トマト、なす、だいこん、にんじん	食パン、かたくり粉、さつまいも	コンソメ、トマトケチャップ、水、こいくちしょうゆ	エネルギー 199kcal たんぱく質 8.5g 脂質 5.9g 炭水化物 31.6g 塩分 1.5g
9月	人参がゆ(完了期) ブロッコリーの和え物(完了期) 豚汁(完了期)	〇じゃが芋スティック(離) ◎人参スティック(離)	鶏もも肉、豚もも肉、木綿豆腐	にんじん、干しいたけ、ブロッコリー(生)、たまねぎ、だいこん	うるち米、さといも、じゃがいも	水、こいくちしょうゆ、かつおだし、本みりん、米みそ	エネルギー 152kcal たんぱく質 10.6g 脂質 2.2g 炭水化物 24.8g 塩分 0.7g
10火	軟飯(完了期) さつま芋と鶏肉の煮物(完了期) 豆腐のみそ汁(完了期)	〇さつま芋スティック(離) ◎じゃが芋スティック(離)	鶏もも肉、乾燥わかめ、絹ごし豆腐	えのきたけ	うるち米、さつまいも、じゃがいも	水、こいくちしょうゆ、本みりん、かつおだし、米みそ	エネルギー 163kcal たんぱく質 8.3g 脂質 2.0g 炭水化物 30.6g 塩分 0.5g
12木	コンソメリゾット(完了期) 茹で野菜のサラダ(完了期) バナナ(離)	〇じゃが芋スティック(離) ◎人参スティック(離)	豚もも肉	にんじん、たまねぎ、キャベツ、きゅうり、バナナ	じゃがいも、うるち米	水、コンソメ、こいくちしょうゆ	エネルギー 168kcal たんぱく質 7.3g 脂質 1.2g 炭水化物 34.1g 塩分 0.6g
13金	超熟ロールパン(離) 豚と野菜のトマト煮(完了期) きゅうりのサラダ(完了期)	〇人参スティック(離) ◎さつま芋スティック(離)	豚もも肉	たまねぎ、にんじん、きゅうり、ブロッコリー(生)	超熟ロールパン、じゃがいも、さつまいも	トマトケチャップ、コンソメ、水、こいくちしょうゆ	エネルギー 126kcal たんぱく質 6.5g 脂質 1.6g 炭水化物 24.5g 塩分 0.9g
16月	軟飯(完了期) じゃが芋のそぼろ煮(完了期) すまし汁(完了期)	〇じゃが芋スティック(離) ◎人参スティック(離)	豚ひき肉、木綿豆腐	たまねぎ、ほうれんそう、えのきたけ、にんじん	うるち米、じゃがいも、かたくり粉	水、こいくちしょうゆ、本みりん、かつおだし	エネルギー 152kcal たんぱく質 5.7g 脂質 2.6g 炭水化物 28.3g 塩分 0.4g
17火	食パン(離) 鶏肉のやわらか煮(完了期) ポパイサラダ(完了期) コンソメスープ(完了期)	〇さつま芋スティック(離) ◎じゃが芋スティック(離)	鶏もも肉、ツナ缶	ほうれんそう、たまねぎ、ぶなしめじ、トマト、チンゲンサイ	食パン、マカロニ、じゃがいも、さつまいも	こいくちしょうゆ、水、本みりん、コンソメ	エネルギー 164kcal たんぱく質 9.6g 脂質 3.6g 炭水化物 26.8g 塩分 1.2g
18水	超熟ロールパン(離) 白身魚の煮付け(完了期) スープヌードル(完了期)	〇人参スティック(離) ◎さつま芋スティック(離)	ホキ	たまねぎ、チンゲンサイ、きゅうり、にんじん	超熟ロールパン、緑豆はるさめ、さつまいも	水、こいくちしょうゆ、本みりん、コンソメ	エネルギー 127kcal たんぱく質 5.9g 脂質 1.3g 炭水化物 25.2g 塩分 0.9g
19木	五目うどん(完了期) かぼちゃサラダ(完了期)	〇さつま芋スティック(離) ◎かぼちゃスティック(離)	豚もも肉	にんじん、もやし、チンゲンサイ、ぶなしめじ、かぼちゃ、ブロッコリー(生)	うどん、さつまいも	こいくちしょうゆ、本みりん、かつおだし	エネルギー 151kcal たんぱく質 6.3g 脂質 1.7g 炭水化物 30.6g 塩分 0.7g
20金	キーマリゾット(完了期) キャベツサラダ(完了期) バナナ(離)	〇人参スティック(離) ◎じゃが芋スティック(離)	豚ひき肉	たまねぎ、青ピーマン、にんじん、キャベツ、きゅうり、バナナ	うるち米、じゃがいも	水、コンソメ、こいくちしょうゆ	エネルギー 167kcal たんぱく質 6.2g 脂質 3.8g 炭水化物 30.2g 塩分 0.6g
24火	鶏丼風がゆ(完了期) キャベツとしらすの和え物(完了期)	〇さつま芋スティック(離) ◎人参スティック(離)	鶏もも肉、しらす干し	たまねぎ、ぶなしめじ、にんじん、キャベツ、きゅうり	うるち米、さつまいも	水、かつおだし、こいくちしょうゆ、本みりん	エネルギー 118kcal たんぱく質 9.6g 脂質 1.6g 炭水化物 17.6g 塩分 1.0g
25水	食パン(離) 鶏肉の煮物(完了期) きゅうりのサラダ(完了期) 中華スープ(完了期)	〇人参スティック(離) ◎じゃが芋スティック(離)	鶏もも肉、木綿豆腐、乾燥わかめ	キャベツ、きゅうり、チンゲンサイ、にんじん	食パン、じゃがいも	こいくちしょうゆ、水、中華だし	エネルギー 132kcal たんぱく質 8.6g 脂質 2.8g 炭水化物 21.2g 塩分 1.5g

26 木	わかめ入り軟飯(完了期) 大根の煮物(完了期) 鶏肉ときゅうりの和え物(完了期)	○さつま芋スティック(離) ◎人参スティック(離)	木綿豆腐、鶏ささみ	だいこん、にんじん、きゅうり	うるち米、さつまいも	水、わかめご飯の素、こいくちしょうゆ、本みりん、かつおだし	エネルギー 111kcal たんぱく質 6.3g 脂質 0.9g 炭水化物 20.3g 塩分 0.7g
27 金	超熟ロールパン(離) 白身魚のフレーク(完了期) ポテトスープ(完了期)	○人参スティック(離) ◎じゃが芋スティック(離)	ホキ	たまねぎ、キャベツ、にんじん	超熟ロールパン、じゃがいも	こいくちしょうゆ、水、コンソメ	エネルギー 98kcal たんぱく質 6.3g 脂質 1.1g 炭水化物 18.9g 塩分 0.9g

※栄養価は3歳以上時の昼食・昼おやつ合計です