



2月離乳食予定献立表



2月	昼 食						おやつ
	離乳後期（9～11ヶ月）		離乳中期（7～8ヶ月）		離乳前期（5～6ヶ月）		午後3：00 8・9ヶ月頃から
	歯茎でつぶせるかたさ		舌でつぶせるかたさ		なめらかにすりつぶした状態		
	献立		献立		献立		
1 土	全粥～軟飯 野菜スープ トマト煮 茹で野菜	米/キャベツ/玉ねぎ/人参/鶏ささみ/トマト/きゅうり	全粥 野菜スープ トマト煮 茹で野菜	米/キャベツ/玉ねぎ/人参/鶏ささみ/トマト/きゅうり	10倍粥 だし汁 野菜ペースト	米/キャベツ/玉ねぎ/人参/トマト	野菜がゆ 育児用ミルク
3 月	全粥～軟飯 野菜スープ そばろ煮	米/キャベツ/玉ねぎ/ひき肉/人参/ピーマン/大豆/トマト	全粥 野菜スープ そばろ煮	米/キャベツ/玉ねぎ/ひき肉/人参/ピーマン/大豆/トマト	10倍粥 だし汁 野菜ペースト	米/キャベツ/玉ねぎ/トマト/人参	果物 （バナナ） 育児用ミルク
4 火	全粥～軟飯 味噌汁 白身魚のあんとし 煮浸し	米/白菜/玉ねぎ/白身魚/人参/いんげん	全粥 味噌汁 白身魚のあんとし	米/白菜/玉ねぎ/白身魚/人参	10倍粥 だし汁 野菜ペースト 白身魚ペースト	米/白菜/玉ねぎ/人参/白身魚	ホットケーキ 育児用ミルク
5 水	全粥～軟飯 味噌汁 白和え	米/大根/小松菜/人参/豆腐	全粥 味噌汁 白和え	米/大根/小松菜/人参/豆腐	10倍粥 だし汁 野菜ペースト 豆腐ペースト	米/大根/小松菜/人参/豆腐	野菜がゆ 育児用ミルク
6 木	全粥～軟飯 味噌汁 煮物 煮浸し	米/玉ねぎ/わかめ/鶏肉/里芋/人参/いんげん/きゅうり	全粥 味噌汁 煮物 煮浸し	米/玉ねぎ/わかめ/鶏肉/里芋（じゃがい芋）/人参/いんげん/きゅうり	10倍粥 だし汁 野菜ペースト	米/玉ねぎ/人参/じゃが芋	野菜がゆ 育児用ミルク
7 金	全粥～軟飯 味噌汁 野菜と肉の柔らか煮	米/わかめ/人参/白菜/キャベツ/ピーマン/肉	全粥～軟飯 味噌汁 野菜と肉の柔らか煮	米/わかめ/人参/白菜/キャベツ/ピーマン/肉	10倍粥 だし汁 野菜ペースト	米/人参/白菜/キャベツ	果物 （バナナ） 育児用ミルク
8 土	パン（米）粥～パン 玉ねぎのスープ 野菜と鶏肉の柔らか煮	パン（米）/玉ねぎ/人参/鶏ささみ/レタス/	全粥 玉ねぎのスープ 野菜と鶏肉の柔らか煮	米/玉ねぎ/人参/鶏ささみ/レタス/	10倍粥 だし汁 野菜ペースト	米/玉ねぎ/レタス/きゅうり	野菜がゆ 育児用ミルク
10 月	全粥～軟飯 味噌汁 肉じゃが風 トマト	米/キャベツ/じゃが芋/人参/玉ねぎ/肉/トマト	全粥 味噌汁 肉じゃが風 トマト	米/キャベツ/じゃが芋/人参/玉ねぎ/肉/トマト	10倍粥 だし汁 野菜ペースト	米/キャベツ/じゃが芋/人参/玉ねぎ	野菜がゆ 育児用ミルク
12 水	全粥～軟飯 野菜スープ そばろ煮 バナナ	米/チンゲン菜/人参/ひき肉/玉ねぎ/大根/バナナ	全粥 野菜スープ そばろ煮 バナナ	米/チンゲン菜/人参/ひき肉/玉ねぎ/大根/バナナ	10倍粥 だし汁 野菜ペースト	米/チンゲン菜/人参/玉ねぎ/大根	野菜がゆ 育児用ミルク
13 木	全粥～軟飯 味噌汁 焼魚のほぐし 煮浸し	米/おつゆ麩/わかめ/玉ねぎ/魚/キャベツ/人参/ほうれん草	全粥 味噌汁 焼魚のほぐし 煮浸し	米/おつゆ麩/わかめ/玉ねぎ/魚/キャベツ/人参/ほうれん草	10倍粥 だし汁 野菜ペースト 白身魚ペースト	米/ほうれん草/玉ねぎ/人参/白身魚	パン粥～トースト （きなこ） 育児用ミルク
14 金	全粥～軟飯 スープ 豆腐の野菜あん	米/じゃが芋/コーン/豆腐/人参/ブロッコリー	全粥 スープ 豆腐の野菜あん	米/じゃが芋/コーン/豆腐/人参/ブロッコリー	10倍粥 だし汁 野菜ペースト 豆腐ペースト	米/じゃが芋/人参/ブロッコリー/豆腐	果物 （りんご～コンポート） 育児用ミルク

2月	昼 食						おやつ
	離乳後期（9～11ヶ月）		離乳中期（7～8ヶ月）		離乳前期（5～6ヶ月）		午後3：00 8・9ヶ月頃から
	歯茎でつぶせるかたさ		舌でつぶせるかたさ		なめらかにすりつぶした状態		
	献立		献立		献立		
15 土	全粥～軟飯 味噌汁 肉と野菜のあんとし 煮浸し	米/豆腐/わかめ/肉/ 玉ねぎ/人参/ほう れん草/白菜	全粥 味噌汁 肉と野菜のあんとし 煮浸し	米/豆腐/わかめ/肉/ 玉ねぎ/人参/ほう れん草/白菜	10倍粥 だし汁 野菜ペースト 豆腐ペースト	米/白菜/ほうれん 草/人参/豆腐	焼き芋 育児用ミルク
17 月	全粥～軟飯 味噌汁 煮物	米/ほうれん草/ じゃが芋/肉/大根/ 人参	全粥 味噌汁 煮物	米/ほうれん草/ じゃが芋/肉/大根/ 人参	10倍粥 だし汁 野菜ペースト	米/ほうれん草/ じゃが芋/大根/人 参	きな粉ポテト 育児用ミルク
18 火	全粥～軟飯 味噌汁 煮魚 煮浸し	米/豆腐/山東菜/魚/ もやし/人参/小松 菜	全粥 味噌汁 煮魚 煮浸し	米/豆腐/山東菜/魚/ 人参/小松菜	10倍粥 だし汁 野菜ペースト 魚ペースト	米/山東菜/人参/小 松菜/魚	果物 （オレンジ） 育児用ミルク
19 水	スパゲティの柔らか煮 コンソースープ 茹で野菜	スパゲティ/ひき 肉/玉ねぎ/人参/ ピーマン/トマト/ コーン/きゅうり/ じゃが芋	全粥 コンソースープ 野菜のそぼろ煮 煮浸し	米/コーン/玉ねぎ/ ひき肉/人参/じゃ が芋/レタス	10倍粥 だし汁 野菜ペースト	米/じゃが芋/玉ね ぎ/人参/レタス	野菜がゆ 育児用ミルク
20 木	全粥～軟飯 味噌汁 鶏肉と野菜の柔らか煮	米/大根/山東菜/肉/ ブロッコリー/人 参	全粥 味噌汁 鶏肉と野菜の柔らか煮	米/大根/山東菜/肉/ ブロッコリー/人 参	10倍粥 だし汁 野菜ペースト	米/大根/山東菜/ブ ロッコリー/人参	果物 （みかん） 育児用ミルク
21 金	全粥～軟飯 ミネストローネ風 柔らか煮 果物	米/キャベツ/玉ね ぎ/人参/トマト/パ スタ/肉/ほうれん 草/いちご	全粥 ミネストローネ風 柔らか煮 果物	米/キャベツ/玉ね ぎ/人参/トマト/パ スタ/肉/ほうれん 草/いちご	10倍粥 だし汁 野菜ペースト	米/キャベツ/トマ ト/ほうれん草/玉 ねぎ	ホットケーキ 育児用ミルク
22 土	全粥～軟飯 野菜スープ そぼろあん 果物	米/玉ねぎ/人参/肉/ 小松菜/バナナ	全粥 野菜スープ そぼろあん 果物	米/玉ねぎ/人参/肉/ 小松菜/バナナ	10倍粥 だし汁 野菜ペースト	米/玉ねぎ/人参/小 松菜	パン粥～トースト （ジャム） 育児用ミルク
25 火	全粥～軟飯 肉汁 ベイクドじゃが 煮浸し	米/肉/大根/人参/ からし菜/じゃが芋 /ブロッコリー	全粥 大根汁 野菜入りマッシュポテト	米/肉/大根/人参/ じゃが芋/ブロッコ リー	10倍粥 だし汁 野菜ペースト	米/大根/人参/じゃ が芋/ブロッコリー	野菜がゆ 育児用ミルク
26 水	全粥～軟飯 味噌汁 煮魚 煮浸し	米/豆腐/わかめ/魚/ きゅうり/人参	全粥 味噌汁 煮魚 煮浸し	米/豆腐/わかめ/魚/ きゅうり/人参	10倍粥 だし汁 野菜ペースト 魚ペースト	米/きゅうり/人参/ 魚	果物 （りんご～コンポート） 育児用ミルク
27 木	全粥～軟飯 味噌汁 肉と野菜の柔らか煮	米/おつゆ鮓/わか め/肉/白菜/人参	全粥 味噌汁 肉と野菜の柔らか煮	米/おつゆ鮓/わか め/肉/白菜/人参	10倍粥 だし汁 野菜ペースト	米/白菜/人参/さつ ま芋	焼き芋 育児用ミルク
28 金	全粥～軟飯 冬瓜汁 肉じゃが くたくた煮	米/冬瓜/肉/じゃが 芋/人参/玉ねぎ/パ パイア	全粥 冬瓜汁 肉じゃが トマト	米/冬瓜/肉/じゃが 芋/人参/玉ねぎ/ト マト	10倍粥 だし汁 野菜ペースト	米/冬瓜/じゃが芋/ 人参/トマト	果物 （バナナ） 育児用ミルク

* 離乳初期は野菜ペーストは、素材の味を知る・食べることをならすため食材ごとのペーストを準備します

* お子さんの月齢や発達を考慮し、離乳食の内容や量を個々の合わせて無理なくすすめていきます

* 食事や栄養に関して気になること等ありましたら、担任保育士や市の栄養士にご相談ください

令和7年2月
浦添市こども未来課