

令和8年 2月離乳食献立予定表

※旬の食材ーほうれん草・小松菜・白菜・キャベツ・大根・ごぼう
ねぎ・チンゲン菜・ブロッコリー・さつま芋・たら・みかん・いちご



山上保育園

日付		中期 献立名	後期 献立名	材料
2日	16日	白粥・豚そぼろ煮 ほうれん草煮 大根汁	軟飯・豚肉甘辛煮 シラス入りお浸し 大根の味噌汁（果物）	豚肉・玉ねぎ・醤油・きび砂糖（後期） ほうれん草・人参・シラス・醤油 大根・えのき・麴・味噌・鰹節・昆布
3日	17日	白粥・たらのだし煮 キャベツのコーンと和え すまし汁	軟飯・たらのみそ焼き キャベツのコーンと和え すまし汁（果物）	たら・味噌・みりん（後期） キャベツ・人参・コーン・醤油 豆腐・ねぎ・醤油・鰹節・昆布
4日	18日	白粥・じゃが芋と挽肉の煮物 大根と人参煮 ほうれん草汁	軟飯・肉じゃが 大根と人参煮 ほうれん草の味噌汁（果物）	じゃが芋・牛肉・玉ねぎ・人参・醤油・きび砂糖（後期） ほうれん草・人参・シラス・醤油 ほうれん草・玉ねぎ・えのき・麴・味噌・鰹節・昆布
5日		白粥・鮭のだし煮 マッシュポテト 白菜汁	軟飯・鮭の照り焼き ポテトサラダ 白菜の味噌汁（果物）	鮭・醤油・みりん（後期） じゃが芋・人参・コーン・玉ねぎ・塩・こしょう 白菜・しめじ・味噌・鰹節・昆布
6日	20日	白粥・じゃが芋と鶏肉煮 ひきわり納豆 かぶ煮 小松菜汁	軟飯・鶏じゃが煮 ひきわり納豆 かぶと人参煮 小松菜の味噌汁（果物）	じゃが芋・鶏肉・人参・麴・醤油・みりん ひきわり納豆（後期） かぶ・人参・醤油・きび砂糖 小松菜・しめじ・麴・味噌・鰹節・昆布
7日	21日	白粥・さつま芋と豚肉煮 キャベツ煮 大根汁	軟飯・さつま芋と豚肉煮 キャベツとブロッコリーのお浸し 大根の味噌汁（果物）	さつま芋・豚肉・人参・醤油・みりん（後期） キャベツ・人参・ツナ缶・醤油 大根・ブロッコリー・味噌・鰹節・昆布
10日	24日	白粥・赤魚煮 ほうれん草煮 かぶ汁	軟飯・赤魚の煮つけ ほうれん草ともやしの青のりと和え かぶの味噌汁（果物）	赤魚・醤油・みりん（後期） ほうれん草・もやし・人参・青のり・醤油・きび砂糖 かぶ・麴・味噌・鰹節・昆布
12日	26日	白粥・たらの味噌焼き 大根と人参煮 キャベツ汁	軟飯・たらの味噌焼き 大根と人参煮 キャベツの味噌汁（果物）	たら・味噌・みりん（後期） 大根・人参・醤油・きび砂糖 キャベツ・玉ねぎ・しめじ・醤油・鰹節・昆布
13日	27日	白粥・ハンバーグ かぼちゃ煮 豆腐汁	軟飯・ハンバーグ かぼちゃと人参煮 豆腐の味噌汁（果物）	豚挽き肉・鶏ひき肉・玉ねぎ・パン粉・片栗粉（後期） かぼちゃ・人参・醤油・きび砂糖 豆腐・ねぎ・味噌・鰹節・昆布
14日	28日	（14日）☆生活発表会 （28日）白粥・牛肉甘辛煮 お浸し 大根汁	（14日）☆生活発表 （28日）軟飯・牛肉甘辛煮 お浸し 大根の味噌汁（果物）	（28日）牛肉・玉ねぎ・醤油・きび砂糖（後期） ほうれん草・もやし・人参・醤油・きび砂糖 大根・しめじ・人参・味噌・鰹節・昆布
9日		白粥・豆腐の挽肉あんかけ マッシュポテト キャベツ汁	軟飯・豆腐の挽肉あんかけ ポテトサラダ キャベツの味噌汁（果物）	豆腐・豚挽き肉・醤油・みりん・片栗粉（後期） じゃが芋・コーン・人参・玉ねぎ・塩 キャベツ・しめじ・玉ねぎ・味噌・鰹節・昆布
25日		白粥・鶏肉のくず煮 ほうれん草煮 里芋汁	軟飯・鶏肉のみそ焼き ほうれん草のツナ和え 里芋の味噌汁（果物）	鶏肉・味噌・みりん（後期） ほうれん草・人参・ツナ缶 里芋・大根・しめじ・味噌・鰹節・昆布
19日 誕生会		白粥・肉団子 マッシュポテト コーンスープ	混ぜご飯 肉団子 ポテトサラダ コーンスープ（果物）	ご飯・鮭 豚挽き肉・玉ねぎ・片栗粉・醤油・きび砂糖（後期） じゃが芋・人参・コーン・玉ねぎ・塩 コーン・牛乳・塩・きび砂糖

※果物とおやつは、離乳食の進み具合によって個々に合わせて提供します。
※午前のおやつは、赤ちゃんせんべい等無添加でアレルギーにも配慮した内容です。
◎お米は、土作りからこだわった特別栽培米、農業9割減、米沢で収穫されたお米を使用しています。
◎献立は食材の都合により変更することがあります。

給食だより



暦の上では春が近づいていますが、まだまだ寒いですが、季節の変わり目に当たるこの時期は、体調を崩しやすいので鍋物など温かく栄養たっぷりの食事で元気に寒さを乗り切りましょう。

節分



旧暦では立春（毎年2月4日頃）が一年の始まりとされ、大みそかにあたる節分に、一年の厄を払い、福を呼び寄せるために豆まきを行いました。豆を「魔滅（まめ）」として、魔を滅亡させる力があると考えられていたためだとか。炒って魔を払った豆を「福豆」として、年の数だけ（またはプラス1個）食べ、福を取り入れることで、無病息災を祈ったと言われていています。



豆まきに使用する大豆（ピーナッツ類も含む）は、乳幼児の窒息・誤えんなどの事故の報告があります。飲み込む力や噛む力が未熟なため、食べるのはもう少し大きくなってからにしましょう。



積極的に鉄分をとろう

鉄分は血液を作るうえで必要となり、成長期には欠かせない栄養素です。鉄分が不足すると「疲れやすい」「息切れする」などの症状が現れます。鉄分は「ヘム鉄」と「非ヘム鉄」に分類できます。体内で吸収されにくい非ヘム鉄は、ビタミンCといっしょに摂取すると吸収力がアップします。ヘム鉄と非ヘム鉄とをバランスよく摂取するようにしましょう。



●ヘム鉄
（肉、魚、レバーなど）



●非ヘム鉄
（ほうレンソウ、小松菜、納豆など）