

令和8年 2月分 9~11カ月(パクパク期)



日付	献立表	主食	おやつ		材料名		
			午前	午後	熱や力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの
2月 16	赤魚煮魚 春雨サラダ みそ汁	みかん 五倍粥 ～軟飯	ひじきせんべい	ヨーグルト	・おかゆ ・春雨 ・ひじきせんべい	・赤魚 ・ヨーグルト	・もやし・みかん ・きゅうり ・ねぎ
3月 17	ハンバーグ しらす和え みそ汁	五倍粥 ～軟飯	ウエハース	ラスク風パン	・おかゆ ・ウエハース ・パン	・豚ひき肉 ・しらす	・玉ねぎ・人参・きゅうり ・ほうれん草 ・わかめ
4月 18	高野豆腐の煮物 白菜とツナのサラダ みそ汁	バナナ 五倍粥 ～軟飯	小魚せんべい	栗かぼちゃと さつまいもの クッキー	・おかゆ ・小魚せんべい 4	・高野豆腐・豆腐 ・豚ひき肉 ・ツナ	・玉ねぎ・バナナ ・白菜 ・わかめ
5月 19	豚肉のうま煮 ひじきサラダ みそ汁	五倍粥 ～軟飯	お野菜せんべい	動物ビスケット	・おかゆ・春雨・麸 ・お野菜せんべい ・動物ビスケット	・豚肉	・ひじき・小松菜 ・きゅうり ・人参
6月 20	鶏肉のトマト煮 キャベツの和え物 みそ汁	みかん 五倍粥 ～軟飯	ハイハイン	小松菜と ほうれん草の ビスケット	・おかゆ・じゃがいも ・ハイハイン ・小松菜とほうれん草のビス ケット	・鶏肉	・玉ねぎ・ほうれん草 ・トマト・ニラ ・キャベツ・みかん
7月 21	スパゲティー チーズポテト バナナ	スパゲ ティー	ヨーグルト	せんべい	・スパゲティー ・じゃがいも ・せんべい	・豚ひき肉 ・粉チーズ ・ヨーグルト	・玉ねぎ ・人参 ・バナナ
9月 月	鶏肉の甘辛煮 ひじき炒め みそ汁	五倍粥 ～軟飯	小魚せんべい	マンナビスケット	・おかゆ ・小魚せんべい ・マンナビスケット	・鶏肉 ・豆腐	・ひじき ・人参 ・白菜
10月 24	豆腐のそぼろあんかけ ブロッコリーサラダ みそ汁	五倍粥 ～軟飯	お野菜せんべい	お野菜すなっく	・おかゆ・じゃがいも ・お野菜せんべい ・お野菜すなっく	・豚ひき肉 ・豆腐	・人参・ブロッコリー ・ねぎ・しめじ ・キャベツ・ニラ
水 25	メンチカツ風 もやしの和え物 みそ汁	バナナ 五倍粥 ～軟飯	ハイハイン	小松菜と ほうれん草の ビスケット	・おかゆ・麸 ・ハイハイン ・小松菜とほうれん草のビス ケット	・豚ひき肉 ・しらす	・玉ねぎ・わかめ ・もやし・バナナ ・ほうれん草
木 26	焼きうどん 野菜の和え物 わかめスープ	うどん	ひじきせんべい	パン粥	・うどん ・ひじきせんべい ・パン	・豚肉 ・ミルク	・キャベツ・もやし ・玉ねぎ・わかめ ・人参・ねぎ
金 27	コロッケ風 大根サラダ スープ ヨーグルト	五倍粥 ～軟飯	ウエハース	みかん缶	・おかゆ・じゃがいも ・ウエハース	・豚ひき肉 ・ヨーグルト	・玉ねぎ・人参・きゅうり ・大根・ねぎ・みかん缶
	鶏肉じゃが 大根サラダ みそ汁	大根サラダ		マンナビスケット	・おかゆ・じゃがいも ・ウエハース ・マンナビスケット	・鶏肉	・玉ねぎ・人参・きゅうり ・大根・ねぎ
土 28	けんちんうどん チーズポテト バナナ	うどん	ヨーグルト	せんべい	・うどん ・じゃがいも ・せんべい	・鶏肉 ・粉チーズ ・ヨーグルト	・大根・ねぎ ・人参・バナナ ・小松菜

みかんでかぜ知らず!



秋から冬にかけてよく食べられる温州みかんには、かぜの予防に役立つ栄養素が豊富。皮膚や粘膜を強化して免疫力を増すビタミンCやβカロテン、気管支の筋肉を緩め、せきを鎮める効果のあるシネフィリンも含まれています。白い綿状の甘皮も一緒に食べれば、食物繊維もとれます。