

令和8年 2月分 9～11ヵ月（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日	月	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日	火	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日	水	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日	木	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・麩 ・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日	金	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日	土	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 ・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日	火	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
11月25日	水	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・麩 ・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
12月26日	木	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
13月27日	金	コロッケ風 大根サラダ スープ ヨーグルト 鶏肉じゃが 大根サラダ みそ汁	五倍粥 ～軟飯	ウエハース	みかん缶 マンナビスケット	・おかゆ・じゃがいも ・ウエハース ・おかゆ・じゃがいも ・ウエハース ・マンナビスケット	・豚ひき肉 ・ヨーグルト ・鶏肉	・玉ねぎ・人参・きゅうり ・大根・ねぎ・みかん缶 ・大根・ねぎ
14月28日	土	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

みかんでかせ知らず！🍊



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。