

# 幼児食予定献立表

☆季節に合わせ、様々な食材を使用しています。保育園で食べる前におうちで食べてみて下さいね。

2026年02月

白百合乳児保育園

日曜	時間帯	献立	材 料 名			
			黄	赤	緑	その他
			熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	
02月	昼食	ごはん みそ汁 レバーの竜田揚げ 卵の花炒り	胚芽米、米 片栗粉、油 きび糖	米みそ 豚レバー おから、油揚げ	しめじ、切り干しだいこん しょうが にんじん、ごぼう	煮干だし汁 酒、しょうゆ 酒、しょうゆ、かつおだし汁
	午後おやつ	佃煮おにぎり 麦茶	胚芽米、米、きび糖、	しらす干し	焼きのり、刻みこんぶ	しょうゆ、本みりん、米酢、食塩
03火	昼食	恵方巻き・ちらし 福の神とんじる 鬼のこん棒 果物	胚芽米、米、マヨドレ、きび糖 きび糖	ツナ油漬缶 豚ひき肉、米みそ すりごま	コーン缶、きゅうり、焼きのり にんじん、だいこん、えのきたけ、ねぎ ごぼう いちご	米酢、食塩 煮干だし汁 かつおだし汁、しょうゆ、酒
	午後おやつ	鬼まんじゅう 麦茶	米粉、さつまいも、油、きび糖	米みそ		ベーキングパウダー
04水	昼食	ごはん みそ汁 豚肉の生姜焼き 春の芽吹きサラダ 果物	胚芽米、米 油 マヨドレ	米みそ 豚肉(もも)	こまつな、切り干しだいこん たまねぎ、しょうが プロッコリー、にんじん、カリフラワー いよかん	煮干だし汁 酒、しょうゆ ケチャップ
	午後おやつ	お花畠クッキー 牛乳	小麦粉、きび糖	無塩バター 牛乳	にんじん	ベーキングパウダー
05木	昼食	雑穀入りごはん みそ汁 魚の竜田揚げ ひじき煮 白菜のレモン和え	胚芽米、米、五穀 さつまいも 片栗粉、油 きび糖	米みそ かじき ちくわ	緑豆もやし しょうが にんじん、ひじき はくさい、レモン果汁	煮干だし汁 酒、しょうゆ かつおだし汁、しょうゆ、酒 食塩
	午後おやつ	ベリーベリーサンド 牛乳	食パン	牛乳	いちごジャム、ブルーベリージャム	しょうゆ、酒、食塩
06金	昼食	ごはん ポークカレー	胚芽米、米 じゃがいも、小麦粉	豚肉(もも)、牛乳、 バター、脱脂粉乳	たまねぎ、にんじん、ホールトマト缶詰、りんご、 セロリー、トマトピューレ、しょうが、にんにく	ウスターソース、しょうゆ、カレー粉、食塩
	午後おやつ	彩りサラダ	油、きび糖		はくさい、にんじん、コーン缶、ひじき	米酢、しょうゆ
07土	昼食	ごはん みそ汁 魚の野菜あんかけ 青菜のおひたし 果物	胚芽米、米 片栗粉、油、きび糖	米みそ、凍り豆腐 さけ	緑豆もやし、生わかめ たまねぎ、にんじん こまつな、えのきたけ みかん	煮干だし汁 米酢、しょうゆ しょうゆ
	午後おやつ	かわいいも 麦茶	さつまいも			
09月	昼食	ごはん みそ汁 豚肉のネギ塩焼き のり塩ピーンズポテト 梅和え	胚芽米、米 油、ごま油 じゃがいも、油、片栗粉 きび糖	米みそ 豚肉(もも) 蒸し大豆	にんじん、生わかめ、切り干しだいこん ねぎ、トウミョウ あおのり こまつな、にんじん、うめ干し	煮干だし汁 食塩 食塩
	午後おやつ	フルーツヨーグルト 麦茶	コーンフレーク、きび糖	ヨーグルト(無糖)、脱脂粉乳	りんご、干しうどん	
10火	昼食	雑穀入りごはん みそ汁 魚の柚子ソースかつ 切干大根の煮物 かぶのゆかり和え	胚芽米、米、五穀 じゃがいも パン粉、小麦粉、油 きび糖	米みそ ぶり さつま揚げ	かぶ・葉 ゆず果汁 にんじん、切り干しだいこん かぶ、ゆかり	煮干だし汁 中濃ソース、酒、食塩 かつおだし汁、酒、しょうゆ
	午後おやつ	いちご蒸しパン 牛乳	小麦粉、油、きび糖	豆乳 牛乳	いちごジャム・低糖度	ベーキングパウダー

※献立は都合により変更する場合があります。





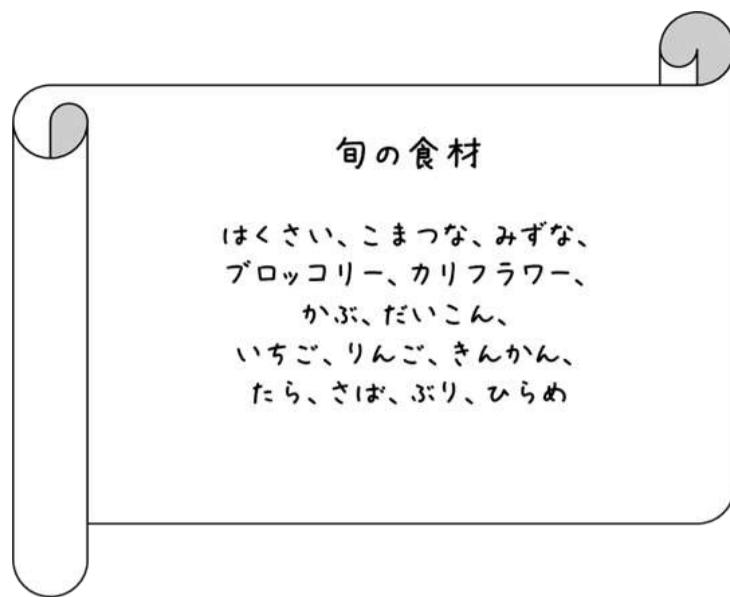
日曜	時間帯	献立	材 料 名			
			黄	赤	緑	その他
			熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	
12 木	昼食	雑穀入りごはん みそ汁 鶏肉のみそ煮 刻み昆布とさつまいも煮	胚芽米、米、五穀 きび糖 さつまいも、きび糖	米みそ 鶏もも肉、米みそ	だいこん、にんじん、まいたけ たまねぎ 刻みこんぶ	煮干だし汁 かつお・昆布だし汁、酒、本みりん かつおだし汁、しょうゆ
	午後おやつ	ゆずフレークスナック 牛乳	コーンフレーク、水あめ、きび糖、油	牛乳	干しうどろ、ゆず果汁	
13 金	昼食	ふりかけごはん おでん やさい炒め 果物	胚芽米、米 じゃがいも ごま油	食べる煮干し、かつお節 さつま揚げ、ちくわ、ワインナー 豚ひき肉	あおのり だいこん、早煮昆布 たまねぎ、チンゲンサイ、にんじん いよかん	食塩 かつお・昆布だし汁、しょうゆ、酒 しょうゆ
	午後おやつ	五平餅 麦茶	胚芽米、米、きび糖	米みそ、すりごま		本みりん
14 土	昼食	ごはん みそ汁 豚肉のうま塩炒め さつま芋のレモン煮 果物	胚芽米、米 ごま油 さつまいも、きび糖	米みそ、凍り豆腐 豚肉(もも)	たまねぎ、こまつな たまねぎ、えのきたけ にんじん、レモン果汁 いちご	煮干だし汁 食塩
	午後おやつ	ジャムパン 麦茶	コッペパン		マーマレード	
16 月	昼食	ごはん みそ汁 ツナバーグ 大根の昆布煮	胚芽米、米 じゃがいも 片栗粉、油 きび糖	米みそ 鶏ひき肉、ツナ油漬缶	生わかめ たまねぎ、かぼちゃ、しょうが だいこん、早煮昆布	煮干だし汁 食塩 しょうゆ、酒、かつおだし汁
	午後おやつ	レモンクッキー 牛乳	小麦粉、油、きび糖	豆乳 牛乳	レモン果汁	ベーキングパウダー
17 火	昼食	雑穀入りごはん みそ汁 鶏肉のさっぱりあん にんじんサラダ	胚芽米、米、五穀 さつまいも きび糖 油、きび糖	米みそ 鶏もも肉 ごま	生わかめ、きょうな たまねぎ にんじん、みかん缶	煮干だし汁 米酢、酒、しょうゆ 米酢、食塩
	午後おやつ	お赤飯 麦茶	もち米、米	あずき(乾)、黒ごま		食塩
18 水	昼食	ごはん みそ汁 鶏肉とさつまいもの煮物 磯香和え 煮豆	胚芽米、米 さつまいも、きび糖、片栗粉 きび糖	米みそ 鶏もも肉 いんげんまめ(乾)	だいこん、ごぼう はくさい、にんじん、焼きのり	煮干だし汁 かつおだし汁、酒、しょうゆ しょうゆ 食塩
	午後おやつ	セサミパン 牛乳	食パン、きび糖	無塩バター、すりごま 牛乳		
19 木	昼食	雑穀入りごはん すまし汁 魚のみそ蒸し焼き ツナ大根 果物	胚芽米、米、五穀 きび糖 きび糖	ちくわ さけ、米みそ ツナ油漬缶	かぶ、かぶ・葉 えのきたけ、コーン缶 だいこん みかん	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、食塩、本みりん 酒 かつおだし汁、しょうゆ、酒、本みりん
	午後おやつ	焼きいも 牛乳	さつまいも	牛乳		
20 金	昼食	ごはん ポトフ フレンチサラダ 果物	胚芽米、米 じゃがいも、油 油、きび糖	鶏もも肉	たまねぎ、にんじん、ブロッコリー はくさい、にんじん、コーン缶 りんご	食塩 米酢、食塩
	午後おやつ	こぎつねごはん 麦茶	胚芽米、米、きび糖	油揚げ	葉ねぎ	かつおだし汁、米酢、しょうゆ、食塩
今月の栄養価		エネルギー(Kcal)	タンパク質(g)	脂質(g)	食塩(g)	
		537	21.7	16.0	1.5	





日曜	時間帯	献立	材 料 名			
			黄	赤	緑	その他
			熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	
21 土	昼食	ごはん みそ汁 ローストチキン 三色和え 果物	胚芽米、米 片栗粉、油	米みそ 鶏もも肉	だいこん、たまねぎ、生わかめ たまねぎ こまつな、にんじん、えのきたけ いよかん	煮干だし汁 酒、食塩 しょうゆ
	午後おやつ	フライドポテト 麦茶	じゃがいも、油			食塩、カレー粉
24 火	昼食	雑穀入りごはん すまし汁 タマナーチャンブル 刻み昆布の煮物	胚芽米、米、五穀 ごま油 きび糖	豚肉(もも)	かぶ、ほうれんそう、かぶ・葉 キャベツ、たまねぎ にんじん、刻みこんぶ	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、食塩 酒、しょうゆ、食塩 しょうゆ、酒、かつおだし汁
	午後おやつ	パインちんすこう 牛乳	小麦粉、ラード、きび糖 牛乳	牛乳	パイン缶	
25 水	昼食	ごはん みそ汁 魚の幽庵焼き 煮っころがし ゆかり大根	胚芽米、米 じゃがいも、きび糖	米みそ さば	たまねぎ、しめじ、こまつな ゆず果皮 にんじん だいこん、だいこん(葉)、ゆかり	煮干だし汁 酒、しょうゆ、本みりん かつおだし汁、しょうゆ 食塩
	午後おやつ	生姜焼きドック 牛乳	コッペパン、きび糖 牛乳	豚肉(もも) 牛乳	キャベツ、たまねぎ、しょうが	酒、しょうゆ
26 木	昼食	雑穀入りごはん とろろ昆布のおすまし 鶏の唐揚げ おかか和え のり納豆	胚芽米、米、五穀 油、片栗粉	かつお節 鶏もも肉 かつお節 納豆	だいこん、葉ねぎ、とろろこんぶ しょうが、にんにく はくさい、こまつな あおのり	かつお・昆布だし汁、みりん、しょうゆ、食塩 酒、しょうゆ しょうゆ しょうゆ
	午後おやつ	ツナチーズディップ 牛乳	クラッカー	クリームチーズ、ツナ水煮缶 牛乳	パセリ	
27 金	昼食	ごはん チリコンカン ツナサラダ 果物	胚芽米、米 片栗粉、油、きび糖 マヨドレ、油、きび糖	豚ひき肉、いんげんまめ(乾) ツナ油漬缶	トマトジュース缶、たまねぎ、にんじん、トマトピューレ キャベツ、コーン缶 いよかん	ケチャップ、中濃ソース、酒、食塩 米酢、食塩
	午後おやつ	あんかけ焼そば 牛乳	焼きそばめん、片栗粉、ごま油	鶏ひき肉 牛乳	はくさい、にんじん	かつお・昆布だし汁、みりん、しょうゆ
28 土	昼食	ごはん みそ汁 豚肉と根菜の煮物 和えもの 果物	胚芽米、米 片栗粉、きび糖	米みそ、凍り豆腐 豚肉(ロース) ごま	たまねぎ、しめじ だいこん、にんじん 緑豆もやし、こまつな みかん	煮干だし汁 かつおだし汁、しょうゆ、酒 しょうゆ
	午後おやつ	米粉蒸しパン 麦茶	米粉、油、きび糖	豆乳	干しぶどう	ベーキングパウダー、食塩





### レモンクッキー

#### <材料>

油···80g  
きび糖···35g  
豆乳···35g  
小麦粉···250g  
ベーキングパウダー···6g  
レモン果汁···35g



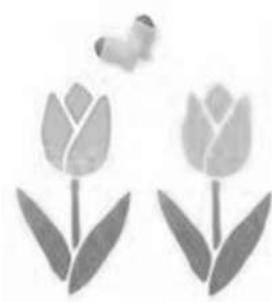
#### <作り方>

- ①ボールに油、きび糖、豆乳を入れて  
乳化させるように中心からよく混ぜる。
- ②レモン汁を加えてよく混ぜ、粉類をふるい入れ  
ひとかたまりになるようにまとめる。
- ③5mm程度の厚さに伸ばし、好きな型で抜いたり、  
丸めて5mm程度に平らにして天板に並べる。
- ④160℃に温めたオーブンで20分程度焼く。

### 魚の柚子ソースカツ

#### <材料>

ぶり切り身···3切  
酒···大さじ0.5  
塩···少々  
小麦粉···大さじ2  
水···大さじ1.5  
パン粉···適量  
揚げ油···適量  
ソース···大さじ1  
ゆず果汁···大さじ0.5



#### <作り方>

- ※小麦粉と水を混ぜて泥状にしておく。
- ①ぶりを食べやすいサイズに半分に切り、  
酒と塩を振りなじませておく。
  - ②ぶりの水分をクッキングペーパーでふき取り、  
水溶き小麦粉→パン粉の順に衣をつけ  
170℃くらいの油できつね色になるまで  
両面揚げる。
  - ③ソースとゆず果汁を混ぜたものをフライに  
かけて出来上がり。



### にんじんサラダ

#### <材料>

にんじん···1本  
みかん缶···1/2缶  
ごま···大さじ2  
米酢···大さじ1  
きび糖···小さじ1  
塩···小さじ0.5  
油···大さじ1

#### <作り方>

- ①にんじんを千切りにして、塩（分量外）を振り揉んでおく。
- ②みかん缶は汁をザルで切っておく。
- ③ボールに調味料をすべて入れよく混ぜ②のみかんと①の  
にんじんから出た水分を絞りながら加えて和える。
- ④ごまを加えて混ぜたら出来上がり。

### ゆずフレークスナック

#### <材料>

コーンフレーク···120g  
レーズン···40g  
☆水あめ···40g  
☆油···10g  
☆きび糖···20g  
ゆず果汁···10g

#### <作り方>

※コーンフレークは粗く碎いておく。

- ①フライパンに☆をすべて入れ、きび糖が溶けてふつふつと小さな泡が  
出るまで煮詰める。火を止め、ゆず果汁をいれてさっと混ぜる。
- ②ボールにコーンフレークを入れ、①の蜜をかけてゴムべらなどで  
よく混ぜる。（熱いのでやけどに注意！！）
- ③天板にクッキングシートを敷き、上から抑えるようにして  
平らに伸ばして、160℃10分程度焼く。
- ④冷ましたら出来上がり。好きな大きさに割って食べてね！



# 離乳完了食・乳児食予定献立表

☆季節に合わせ、様々な食材を使用しています。保育園で食べる前におうちで食べてみて下さいね。  
※離乳完了期は乳児食の調理形態や食事量を配慮して提供されます。

2026年02月

白百合乳児保育園

日曜	時間帯	献立	材 料 名			
			黄	赤	緑	その他
02月	午前おやつ	せんべい 牛乳	塩せんべい	牛乳		
	昼食	ごはん みそ汁 レバーの竜田揚げ 卵の花炒り	胚芽米、米 片栗粉、油 きび糖	米みそ 豚レバー おから、油揚げ	しめじ、切り干しだいこん しょうが にんじん、ごぼう	煮干だし汁 酒、しょうゆ 酒、しょうゆ、かつおだし汁
	午後おやつ	佃煮おにぎり 麦茶	胚芽米、米、きび糖、	しらす干し	焼きのり、刻みこんぶ	しょうゆ、本みりん、米酢、食塩
03火	午前おやつ	おさつでポン！ 牛乳	さつまいもスナック	牛乳		
	昼食	恵方巻き・ちらし 福の神とんじる 鬼のこん棒 果物	胚芽米、米、マヨドレ、きび糖 きび糖	ツナ油漬缶 豚ひき肉、米みそ すりごま	コーン缶、きゅうり、焼きのり にんじん、だいこん、えのきたけ、ねぎ ごぼう いちご	米酢、食塩 煮干だし汁 かつおだし汁、しょうゆ、酒
	午後おやつ	鬼まんじゅう 麦茶	米粉、さつまいも、油、きび糖	米みそ		ベーキングパウダー
04水	午前おやつ	ボーロ 牛乳	かぼちゃボーロ	牛乳		
	昼食	ごはん みそ汁 豚肉の生姜焼き 春の芽吹きサラダ 果物	胚芽米、米 油 マヨドレ	米みそ 豚肉(もも)	こまつな、切り干しだいこん たまねぎ、しょうが ブロッコリー、にんじん、カリフラワー いよかん	煮干だし汁 酒、しょうゆ ケチャップ
	午後おやつ	お花畠クッキー 牛乳	小麦粉、きび糖	無塩バター 牛乳	にんじん	ベーキングパウダー
05木	午前おやつ	ドライフルーン 牛乳		牛乳	フルーン(乾)	
	昼食	ごはん みそ汁 魚の竜田揚げ ひじき煮 白菜のレモン和え	胚芽米、米 さつまいも 片栗粉、油 きび糖	米みそ かじき ちくわ	緑豆もやし しょうが にんじん、ひじき はくさい、レモン果汁	煮干だし汁 酒、しょうゆ かつおだし汁、しょうゆ、酒 食塩
	午後おやつ	ベリーベリーサンド 牛乳	食パン、	牛乳	いちごジャム、ブルーベリージャム	
06金	午前おやつ	干し芋 牛乳	蒸し切干しいも	牛乳		
	昼食	ごはん ポークカレー 彩りサラダ	胚芽米、米 じゃがいも、小麦粉 油、きび糖	豚肉(もも)、牛乳、 バター、脱脂粉乳	たまねぎ、にんじん、ホールトマト缶詰、りんご、 セロリー、トマトピューレ、しょうが、にんにく はくさい、にんじん、コーン缶、ひじき	ウスターソース、しょうゆ、カレー粉、食塩 米酢、しょうゆ
	午後おやつ	フルーツポンチ 麦茶	きび糖		みかん缶、りんご、パイン缶、レモン果汁、かんてん(粉)	
07土	午前おやつ	せんべい 牛乳	塩せんべい	牛乳		
	昼食	ごはん みそ汁 魚の野菜あんかけ 青菜のおひたし 果物	胚芽米、米 片栗粉、油、きび糖	米みそ、凍り豆腐 さけ	緑豆もやし、生わかめ たまねぎ、にんじん こまつな、えのきたけ みかん	煮干だし汁 米酢、しょうゆ しょうゆ
	午後おやつ	ふかしいも 麦茶	さつまいも			
09月	午前おやつ	ボーロ 牛乳	かぼちゃボーロ	牛乳		
	昼食	ごはん みそ汁 豚肉のネギ塩焼き のり塩ピーンズポテト 梅和え	胚芽米、米 油、ごま油 じゃがいも、油、片栗粉 きび糖	米みそ 豚肉(もも) 蒸し大豆	にんじん、生わかめ、切り干しだいこん ねぎ、トウミョウ あおのり こまつな、にんじん、うめ干し	煮干だし汁 食塩 食塩
	午後おやつ	フルーツヨーグルト 麦茶	コーンフレーク、きび糖	ヨーグルト(無糖)、脱脂粉乳	りんご、干しうどん	



日曜	時間帯	献立	材 料 名			
			黄 熱と力になるもの	赤 血や肉や骨になるもの	緑 体の調子を整えるもの	その他
10 火	午前おやつ	干し芋 牛乳	蒸し切干しいも	牛乳		
	昼食	ごはん みそ汁 魚の柚子ソースかつ 切干大根の煮物 かぶのゆかり和え	胚芽米、米、 じゃがいも パン粉、小麦粉、油 きび糖	米みそ ぶり さつま揚げ	かぶ・葉 ゆず果汁 にんじん、切り干しだいこん かぶ、ゆかり	煮干だし汁 中濃ソース、酒、食塩 かつおだし汁、酒、しょうゆ
	午後おやつ	いちご蒸しパン 牛乳	小麦粉、油、きび糖	豆乳 牛乳	いちごジャム	ベーキングパウダー
12 木	午前おやつ	せんべい 牛乳	塩せんべい	牛乳		
	昼食	ごはん みそ汁 鶏肉のみそ煮 刻み昆布とさつまいも煮	胚芽米、米、 きび糖 さつまいも、きび糖	米みそ 鶏もも肉、米みそ	だいこん、にんじん、まいたけ たまねぎ 刻みこんぶ	煮干だし汁 かつお・昆布だし汁、酒、本みりん かつおだし汁、しょうゆ
	午後おやつ	ゆずフレークスナック 牛乳	コーンフレーク、水あめ、きび糖、油	牛乳	干しぶどう、ゆず果汁	
13 金	午前おやつ	おさつでポン！ 牛乳	さつまいもスナック	牛乳		
	昼食	ふりかけごはん おでん やさい炒め 果物	胚芽米、米 じゃがいも ごま油	食べる煮干し、かつお節 さつま揚げ、ちくわ、ワインナー 豚ひき肉	あおのり だいこん、早煮昆布 たまねぎ、チンゲンサイ、にんじん いよかん	食塩 かつお・昆布だし汁、しょうゆ、酒 しょうゆ
	午後おやつ	五平餅 麦茶	胚芽米、米、きび糖	米みそ、すりごま		本みりん
14 土	午前おやつ	ボーロ 牛乳	かぼちゃボーロ	牛乳		
	昼食	ごはん みそ汁 豚肉のうま塩炒め さつま芋のレモン煮 果物	胚芽米、米 ごま油 さつまいも、きび糖	米みそ、凍り豆腐 豚肉(もも)	たまねぎ、こまつな たまねぎ、えのきたけ にんじん、レモン果汁 いちご	煮干だし汁 食塩
	午後おやつ	ジャムパン 麦茶	コッペパン		マーマレード	
16 月	午前おやつ	干し芋 牛乳	蒸し切干しいも	牛乳		
	昼食	ごはん みそ汁 ツナバーグ 大根の昆布煮	胚芽米、米 じゃがいも 片栗粉、油 きび糖	米みそ 鶏ひき肉、ツナ油漬缶	生わかめ たまねぎ、かぼちゃ、しょうが だいこん、早煮昆布	煮干だし汁 食塩 しょうゆ、酒、かつおだし汁
	午後おやつ	レモンクッキー 牛乳	小麦粉、油、きび糖	豆乳 牛乳	レモン果汁	ベーキングパウダー
17 火	午前おやつ	せんべい 牛乳	塩せんべい	牛乳		
	昼食	ごはん みそ汁 鶏肉のさっぱりあん にんじんサラダ	胚芽米、米、 さつまいも きび糖 油、きび糖	米みそ 鶏もも肉 ごま	生わかめ、きょうな たまねぎ にんじん、みかん缶	煮干だし汁 米酢、酒、しょうゆ 米酢、食塩
	午後おやつ	お赤飯 麦茶	もち米、米	あずき(乾)、黒ごま		食塩
18 水	午前おやつ	ボーロ 牛乳	かぼちゃボーロ	牛乳		
	昼食	ごはん みそ汁 鶏肉とさつまいもの煮物 磯香和え 煮豆	胚芽米、米 さつまいも、きび糖、片栗粉 きび糖	米みそ 鶏もも肉 いんげんまめ(乾)	だいこん、ごぼう はくさい、にんじん、焼きのり	煮干だし汁 かつおだし汁、酒、しょうゆ しょうゆ 食塩
	午後おやつ	セサミパン 牛乳	食パン、きび糖	無塩バター、すりごま 牛乳		
今月の栄養価			エネルギー(Kcal)	タンパク質(g)	脂質(g)	食塩(g)
			499	20.4	16.0	1.2





日曜	時間帯	献立	材 料 名			
			黄 熱と力になるもの	赤 血や肉や骨になるもの	緑 体の調子を整えるもの	その他
19 木	午前おやつ	せんべい 牛乳	塩せんべい	牛乳		
	昼食	ごはん すまし汁 魚のみぞ蒸し焼き ツナ大根 果物	胚芽米、米、 きび糖 きび糖	ちくわ さけ、米みそ ツナ油漬缶	かぶ、かぶ・葉 えのきたけ、コーン缶 だいこん みかん	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、食塩、本みりん 酒 かつおだし汁、しょうゆ、酒、本みりん
	午後おやつ	焼きいも 牛乳	さつまいも	牛乳		
20 金	午前おやつ	ドライブルーン 牛乳		牛乳	ブルーン(乾)	
	昼食	ごはん ポトフ フレンチサラダ 果物	胚芽米、米 じゃがいも、油 油、きび糖	鶏もも肉	たまねぎ、にんじん、ブロッコリー はくさい、にんじん、コーン缶 りんご	食塩 米酢、食塩
	午後おやつ	こぎつねごはん 麦茶	胚芽米、米、きび糖	油揚げ	葉ねぎ	かつおだし汁、米酢、しょうゆ、食塩
21 土	午前おやつ	せんべい 牛乳	塩せんべい	牛乳		
	昼食	ごはん みそ汁 ローストチキン 三色和え 果物	胚芽米、米 片栗粉、油	米みそ 鶏もも肉	だいこん、たまねぎ、生わかめ たまねぎ こまつな、にんじん、えのきたけ いよかん	煮干だし汁 酒、食塩 しょうゆ
	午後おやつ	フライドポテト 麦茶	じゃがいも、油			食塩、カレー粉
24 火	午前おやつ	せんべい 牛乳	塩せんべい	牛乳		
	昼食	ごはん すまし汁 タマナーチャンブル 刻み昆布の煮物	胚芽米、米、 ごま油 きび糖	豚肉(もも)	かぶ、ほうれんそう、かぶ・葉 キャベツ、たまねぎ にんじん、刻みこんぶ	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、食塩 酒、しょうゆ、食塩 しょうゆ、酒、かつおだし汁
	午後おやつ	パインちんすこう 牛乳	小麦粉、ラード、きび糖	牛乳	パイン缶	
25 水	午前おやつ	ボーロ 牛乳	かぼちゃボーロ	牛乳		
	昼食	ごはん みそ汁 魚の幽庵焼き 煮っころがし ゆかり大根	胚芽米、米 じゃがいも、きび糖	米みそ さば	たまねぎ、しめじ、こまつな ゆず果皮 にんじん だいこん、だいこん(葉)、ゆかり	煮干だし汁 酒、しょうゆ、本みりん かつおだし汁、しょうゆ 食塩
	午後おやつ	生姜焼きドック 牛乳	コッペパン、きび糖	豚肉(もも) 牛乳	キャベツ、たまねぎ、しょうが	酒、しょうゆ
26 木	午前おやつ	せんべい 牛乳	塩せんべい	牛乳		
	昼食	ごはん とろろ昆布のおすまし 鶏の唐揚げ おかか和え のり納豆	胚芽米、米、 油、片栗粉	かつお節 鶏もも肉 かつお節 納豆	だいこん、葉ねぎ、とろろこんぶ しょうが、にんにく はくさい、こまつな あおのり	かつお・昆布だし汁、みりん、しょうゆ、食塩 酒、しょうゆ しょうゆ しょうゆ
	午後おやつ	ツナチーズディップ 牛乳	クラッカー	クリームチーズ、ツナ水煮缶 牛乳	パセリ	
27 金	午前おやつ	おさつでポン！ 牛乳	さつまいもスナック	牛乳		
	昼食	ごはん チリコンカン ツナサラダ 果物	胚芽米、米 片栗粉、油、きび糖 マヨドレ、油、きび糖	豚ひき肉、いんげんまめ(乾) ツナ油漬缶	トマトジュース缶、たまねぎ、にんじん、トマトピューレ キャベツ、コーン缶 いよかん	ケチャップ、中濃ソース、酒、食塩 米酢、食塩
	午後おやつ	あんかけ焼そば 牛乳	焼きそばめん、片栗粉、ごま油	鶏ひき肉 牛乳	はくさい、にんじん	かつお・昆布だし汁、みりん、しょうゆ

※献立は都合により変更する場合があります。





日曜	時間帯	献立	材 料 名			
			黄 熱と力になるもの	赤 血や肉や骨になるもの	緑 体の調子を整えるもの	その他
28 土	午前おやつ	ボーロ 牛乳	かぼちゃボーロ	牛乳		
	昼食	ごはん みそ汁 豚肉と根菜の煮物 和えもの 果物	胚芽米、米 片栗粉、きび糖	米みそ、凍り豆腐 豚肉(ロース) ごま	たまねぎ、しめじ だいこん、にんじん 緑豆もやし、こまつな みかん	煮干だし汁 かつおだし汁、しょうゆ、酒 しょうゆ
	午後おやつ	米粉蒸しパン 麦茶	米粉、油、きび糖	豆乳	干しぶどう	ベーキングパウダー、食塩



### 旬の食材

はくさい、こまつな、みずな、  
ブロッコリー、カリフラワー、  
かぶ、だいこん、  
いちご、りんご、きんかん、  
たら、さば、ぶり、ひらめ



レモンクッキー

<材料>

油···80g  
きび糖···35g  
豆乳···35g  
小麦粉···250g  
ベーキングパウダー···6g  
レモン果汁···35g

<作り方>

- ボールに油、きび糖、豆乳を入れて乳化させるように中心からよく混ぜる。
- レモン汁を加えてよく混ぜ、粉類をふるい入れひとかたまりになるようにまとめる。
- 5mm程度の厚さに伸ばし、好きな型で抜いたり、丸めて5mm程度に平らにして天板に並べる。
- 160℃に温めたオーブンで20分程度焼く。

魚の柚子ソースカツ

<材料>

ぶり切り身···3切  
酒···大さじ0.5  
塩···少々  
小麦粉···大さじ2  
水···大さじ1.5  
パン粉···適量  
揚げ油···適量  
ソース···大さじ1  
ゆず果汁···大さじ0.5

<作り方>

※小麦粉と水を混ぜて泥状にしておく。

- ぶりを食べやすいサイズに半分に切り、酒と塩を振りなじませておく。
- ぶりの水分をクッキングペーパーでふき取り、水溶き小麦粉→パン粉の順に衣をつけ170℃くらいの油できつね色になるまで両面揚げる。
- ソースとゆず果汁を混ぜたものをフライにかけて出来上がり。

にんじんサラダ

<材料>

にんじん···1本  
みかん缶···1/2缶  
ごま···大さじ2  
米酢···大さじ1  
きび糖···小さじ1  
塩···小さじ0.5  
油···大さじ1

<作り方>

- にんじんを千切りにして、塩(分量外)を振り揉んでおく。
- みかん缶は汁をザルで切っておく。
- ボールに調味料をすべて入れよく混ぜ②のみかんと①のにんじんから出た水分を絞りながら加えて和える。
- ごまを加えて混ぜたら出来上がり。

ゆずフレークスナック

<材料>

コーンフレーク···120g  
レーズン···40g  
☆水あめ···40g  
☆油···10g  
☆きび糖···20g  
ゆず果汁···10g

<作り方>

※コーンフレークは粗く碎いておく。

- フライパンに☆をすべて入れ、きび糖が溶けてふつふつと小さな泡が出るまで煮詰める。火を止め、ゆず果汁をいれてさっと混ぜる。
- ボールにコーンフレークを入れ、①の蜜をかけてゴムベラなどでよく混ぜる。(熱いのでやけどに注意!!)
- 天板にクッキングシートを敷き、上から抑えるようにして平らに伸ばして、160℃10分程度焼く。
- 冷ましたら出来上がり。好きな大きさに割って食べてね!

# 離乳食予定献立表(9~11か月ころ)

2026年02月

白百合乳児保育園

日付	献立名	材料名
02月	おかゆ みそ汁 鶏つくね煮 ボイル野菜	米/ しめじ/たまねぎ/にんじん/米みそ/かつお・昆布だし汁/ 鶏ささ身挽肉/たまねぎ/片栗粉/しょうゆ/三温糖/かつお・昆布だし汁/片栗粉/ にんじん/
03火	おかゆ みそ汁 しらすのとろみ煮 ふかし芋	米/ にんじん/だいこん/えのきたけ/米みそ/かつお・昆布だし汁/ しらす干し/たまねぎ/片栗粉/しょうゆ/三温糖/かつお・昆布だし汁/片栗粉/ さつまいも/
04水	おかゆ みそ汁 和風ハンバーグ ボイル野菜	米/ こまつな/にんじん/米みそ/かつお・昆布だし汁/ 豚赤身挽肉/たまねぎ/片栗粉/しょうゆ/三温糖/かつお・昆布だし汁/片栗粉/ プロッコリー/にんじん/
05木	おかゆ みそ汁 煮魚 ボイル野菜	米/ さつまいも/たまねぎ/緑豆もやし/米みそ/かつお・昆布だし汁/ かれい/はくさい/しょうゆ/三温糖/かつお・昆布だし汁/ にんじん/
06金	おかゆ トマトスープ 白菜バーグ ボイル野菜	米/ じゃがいも/にんじん/たまねぎ/食塩/トマトピューレ/かつお・昆布だし汁/ 豚赤身挽肉/はくさい/片栗粉/三温糖/しょうゆ/かつお・昆布だし汁/片栗粉/ にんじん/
07土	おかゆ みそ汁 しらす煮 ボイル野菜	米/ 緑豆もやし/こまつな/にんじん/米みそ/かつお・昆布だし汁/ しらす干し/たまねぎ/三温糖/しょうゆ/かつお・昆布だし汁/ にんじん/
09月	おかゆ みそ汁 つくねバーグ 粉ふき芋	米/ にんじん/生わかめ/こまつな/米みそ/かつお・昆布だし汁/ 鶏ささ身挽肉/片栗粉/たまねぎ/食塩/かつお・昆布だし汁/片栗粉/ じゃがいも/
10火	おかゆ みそ汁 煮魚 ボイル野菜	米/ じゃがいも/かぶ/米みそ/かつお・昆布だし汁/ かれい/たまねぎ/食塩/かつお・昆布だし汁/ にんじん/
12木	おかゆ みそ汁 和風つくねバーグ ふかし芋	米/ だいこん/にんじん/米みそ/かつお・昆布だし汁/ 鶏ささ身挽肉/たまねぎ/片栗粉/しょうゆ/三温糖/かつお・昆布だし汁/片栗粉/ さつまいも/
13金	おかゆ すまし汁 しらす煮 ボイル野菜	米/ だいこん/じゃがいも/しょうゆ/かつお・昆布だし汁/ しらす干し/たまねぎ/三温糖/しょうゆ/かつお・昆布だし汁/ にんじん/
14土	おかゆ みそ汁 しらすの和風煮 ふかし芋	米/ たまねぎ/こまつな/にんじん/米みそ/かつお・昆布だし汁/ しらす干し/たまねぎ/食塩/かつお・昆布だし汁/片栗粉/ さつまいも/
16月	おかゆ みそ汁 ツナの旨煮 ボイル野菜	米/ じゃがいも/生わかめ/だいこん/米みそ/かつお・昆布だし汁/ ツナ水煮缶/たまねぎ/食塩/かつお・昆布だし汁/片栗粉/ かぼちゃ/

※献立は都合により変更する場合があります。





日付	献立名	材料名
17火	おかゆ みそ汁 鶏つくね煮 ボイル野菜	米/ さつまいも/生わかめ/たまねぎ/米みそ/かつお・昆布だし汁/ 鶏ささ身挽肉/片栗粉/たまねぎ/三温糖/しょうゆ/かつお・昆布だし汁/片栗粉/ にんじん/
18水	おかゆ みそ汁 鶏つくね煮 ボイル野菜	米/ だいこん/さつまいも/はくさい/米みそ/かつお・昆布だし汁/ 鶏ささ身挽肉/片栗粉/たまねぎ/三温糖/しょうゆ/かつおだし汁/片栗粉/ にんじん/
19木	おかゆ すまし汁 鯵だいこん かし芋	米/ かぶ/にんじん/食塩/しょうゆ/かつお・昆布だし汁/ さけ/だいこん/きび糖/米みそ/かつお・昆布だし汁/ さつまいも/
20金	おかゆ 野菜スープ 和風つくね 粉ふき芋	米/ にんじん/たまねぎ/ブロッコリー/かつお・昆布だし汁/食塩/ 鶏ささ身挽肉/はくさい/きび糖/食塩/かつお・昆布だし汁/片栗粉/ じゃがいも/
21土	おかゆ みそ汁 しらすの旨煮 ボイル人参	米/ だいこん/こまつな/たまねぎ/米みそ/かつお・昆布だし汁/ しらす干し/たまねぎ/食塩/かつお・昆布だし汁/ にんじん/
24火	おかゆ すまし汁 キャベツつくね ボイル野菜	米/ かぶ/ほうれんそう/食塩/しょうゆ/かつおぶし/かつお・昆布だし汁/ 鶏ささ身挽肉/片栗粉/たまねぎ/キャベツ/しょうゆ/食塩/ にんじん/
25水	おかゆ みそ汁 とつとだいこん 粉ふき芋	米/ たまねぎ/こまつな/にんじん/米みそ/かつお・昆布だし汁/ かれい/だいこん/しょうゆ/きび糖/かつお・昆布だし汁/ じゃがいも/
26木	おかゆ すまし汁 白菜つくね煮 粉ふき芋	米/ 挽きわり納豆/だいこん/こまつな/食塩/しょうゆ/かつお・昆布だし汁/ 鶏ささ身挽肉/はくさい/片栗粉/しょうゆ/きび糖/かつお・昆布だし汁/片栗粉/ じゃがいも/
27金	おかゆ トマトスープ ツナの旨煮 ボイル野菜	米/ たまねぎ/にんじん/トマトピューレ/きび糖/食塩/かつお・昆布だし汁/ ツナ水煮缶/キャベツ/きび糖/しょうゆ/かつお・昆布だし汁/ にんじん/
28土	おかゆ みそ汁 しらすの旨煮 ボイル野菜	米/ たまねぎ/こまつな/凍り豆腐/米みそ/かつお・昆布だし汁/ しらす干し/だいこん/きび糖/しょうゆ/かつお・昆布だし汁/ にんじん/

※献立は都合により変更する場合があります。







日付	献立名	材料名
18水	おかゆ みそ汁 鶏つくね煮 ボイル野菜	米/ だいこん/さつまいも/はくさい/米みそ/かつお・昆布だし汁/ 鶏ささ身挽肉/片栗粉/たまねぎ/かつおだし汁/片栗粉/ にんじん/
19木	おかゆ すまし汁 鮭だいこん ふかし芋	米/ かぶ/にんじん/かつお・昆布だし汁/ さけ/だいこん/米みそ/かつお・昆布だし汁/ さつまいも/
20金	おかゆ 野菜スープ 和風つくね 粉ふき芋	米/ にんじん/たまねぎ/かつお・昆布だし汁/ 鶏ささ身挽肉/はくさい/かつお・昆布だし汁/片栗粉/ じゃがいも/
21土	おかゆ みそ汁 しらすの旨煮 ボイル人参	米/ だいこん/こまつな/たまねぎ/米みそ/かつお・昆布だし汁/ しらす干し/たまねぎ/かつお・昆布だし汁/ にんじん/
24火	おかゆ すまし汁 キャベツつくね煮 ボイル野菜	米/ かぶ/ほうれんそう/かつおぶし/かつお・昆布だし汁/ 鶏ささ身挽肉/片栗粉/たまねぎ/キャベツ/かつお・昆布だし汁/片栗粉 にんじん/
25水	おかゆ みそ汁 とっとだいこん 粉ふき芋	米/ たまねぎ/こまつな/にんじん/米みそ/かつお・昆布だし汁/ かれい/だいこん/かつお・昆布だし汁/ じゃがいも/
26木	おかゆ すまし汁 白菜つくね煮 粉ふき芋	米/ 挽きわり納豆/だいこん/こまつな/かつお・昆布だし汁/ 鶏ささ身挽肉/はくさい/片栗粉/かつお・昆布だし汁/片栗粉/ じゃがいも/
27金	おかゆ トマトスープ しらすの旨煮 ボイル野菜	米/ たまねぎ/にんじん/トマトピューレ/かつお・昆布だし汁/ しらす干し/キャベツ/かつお・昆布だし汁/にんじん/
28土	おかゆ みそ汁 しらすのとろみ煮 ボイル野菜	米/ たまねぎ/こまつな/凍り豆腐/米みそ/かつお・昆布だし汁/ しらす干し/だいこん/かつお・昆布だし汁/ にんじん/

※献立は都合により変更する場合があります。

